

Selbstkompetenzen – Selbstreflexion: Realistische Ziele setzen

Es ist wichtig, auf der Grundlage der eigenen Kompetenzen, herausfordernde und trotzdem erreichbare Ziele zu setzen. Mit diesem Hilfsmittel kann diese Fähigkeit analysiert werden.



Die Schülerinnen und Schüler müssen zur Zielerreichung bestimmte Handlungen inkl. Entscheidungen ausführen bzw. treffen und feststellen können, dass die Zielerreichung nicht dem Zufall oder äusseren Umständen zuzuschreiben ist, sondern ihrer eigenen Kompetenz und Anstrengung.

Im Rahmen des Sport- und Bewegungsunterrichts werden regelmässig Situationen geschaffen, in welchen sich die einzelnen Schülerinnen und Schüler realistische individuelle Ziele setzen und die Reflexion bzw. Auseinandersetzung mit den Ergebnissen möglich wird.

Querschnittsthema: Realistische Ziele setzen

Quelle: gims.ch – Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO