

## Fragenkatalog: Quick Back

**Fragenkatalog** Der Fragenkatalog ist eine Sammlung von Schwerpunktfragen, welche im Quick-Back eingesetzt werden können. Sie decken mindestens ein Kriterium aus dem qims.ch-Kriterienkatalog ab. Die Liste ist keineswegs vollständig und kann beliebig erweitert oder verkürzt werden.

- Heute habe ich mich überfordert/ gefordert/ motiviert/ unsicher/ sicher... gefühlt
- Heute hat mir gefallen, dass wir alle viel leisten mussten/ dass wir draussen waren/ dass wir viel gespielt haben/ dass wir gelernt haben, wie wir einander helfen müssen/ dass wir uns auf die Testübung vorbereiten konnten...
- Ich fühle mich technisch/ mental/ innerlich... bereit für die Testübung Fussballtechnik/ Partnerakrobatik/ Volleyball/ OL...
- Heute war die Stimmung aggressiv/ fröhlich/ bedrückt/ harmonisch...
- Ich fand das Aufwärmen heute intensiv/ lustig/ motivierend/ langweilig...
- Ich fand den Hauptteil heute interessant/ motivierend/ langweilig/ lustig/ lehrreich/ hilfreich...
- Ich empfand die Klasse als Ganzes heute als motiviert/ gereizt/ nervös/ fröhlich/ interessiert/ überfordert/ unterfordert...
- Die Anforderungen im Unterricht heute waren gerade richtig/ zu hoch/ zu niedrig
- Ich finde, wir haben genügend Zeit/ Möglichkeiten/ Raum um zu üben
- Ich finde es toll, dass wir heute gelernt haben, wie wir einander helfen/ miteinander lernen/ uns gegenseitig korrigieren... können
- Heute haben durch die verschiedenen Stationen/ die spezielle Spielform/ das individuelle Training/ die persönlichen Rückmeldungen vom Lehrer... alle profitieren können
- Ich fühlte mich heute gelangweilt, weil wir alle Übungen schon etliche Male gemacht haben/ weil ich Volleyball langweilig finde/ weil sich nicht alle richtig angestrengt haben/ weil der Lehrer nur denen geholfen hat, die es gar nicht können/ weil ich lieber Fussball gespielt hätte...
- Die Entspannungsübungen am Ende der Stunde halfen mir sehr/ liessen mich wieder zur Ruhe kommen/ waren gerade richtig nach dem intensiven Fussballspiel/ waren völlig unnötig, hätte lieber noch 5 Min. gespielt/ sollten wir in jede Stunde einbauen...
- Morgen habe ich wahrscheinlich Muskelkater, weil ich mich heute so angestrengt habe/ die Kraftübungen so anstrengend waren/ ich gar nicht merkte, wie sehr ich mich verausgabt habe/ ich solche Übungen noch nie gemacht habe/ ich ganz andere Muskeln benutzen musste, als sonst...
- Das Aufwärmen von Sandra und Peter (usw.) war wirklich gut/ anstrengend/ optimal für das darauf folgende Programm/ lustig/ ideenreich...
- Wir lernten heute einander zu helfen und Hilfe anzunehmen/ miteinander und gegeneinander zu spielen/ fair zu spielen/ dass Gewinnen nicht alles ist/ dass wir nur gemeinsam ans Ziel kommen können...
- Die Probleme von letzter Stunde konnten wir heute lösen/ sind noch immer dieselben/ können wir alleine lösen/ sind nicht so tragisch...
- Ich habe heute etwas geschafft, was ich noch nie geschafft habe
- Ich lerne in jeder Stunde ein wenig mehr, und das motiviert mich, immer weiter zu machen
- Obwohl ich im Fussball nicht der/ die Beste bin, macht es viel Spass/ bekomme ich immer einen Pass/ kann ich auch Tore schießen...
- Ich finde es blöd, dass wir heute schon wieder Fussball gespielt haben/ kein Spiel spielen konnten zum Abschluss/ ein so langes Aufwärmen gemacht haben...
- Ich hatte heute Angst auf dem grossen Trampolin/ am Reck/ wenn ich die Übung alleine machen sollte/ beim Fussballspiel/ beim OL mich zu verlaufen/ auf dem Sprungbrett/ beim Wasserball...
- Nach einer halben Stunde war ich schon völlig ausser Atem/ hatte ich mich schon vollkommen verausgabt/ konnte ich nicht mehr/ war ich noch kalt/ fing ich im Volleyballspiel an zu frieren...
- Der 12-Minuten-Lauf/ das 400m-Schwimmen/ die halbe Stunde Schwimmen/ der OL/ der Waldlauf... war extrem anstrengend
- Das Fussballspiel/ Unihockeyspiel/ Handballspiel/ Basketballspiel... war heute durch die verschiedenen Spielformen sehr fair/ lustig/ anstrengend/ herausfordernd/ lehrreich
- Ich möchte das Schülerturnier gewinnen/ ich hoffe wir schneiden gut ab am Turnier/ mir ist egal, welchen Rang wir belegen, Hauptsache wir haben es lustig/ wir könnten mit unserer Mannschaft gewinnen...