



Querschnittsthema

«Selbstreflexion»

Realistische Ziele setzen

Es ist wichtig, dass man auf der Grundlage der wahrgenommenen eigenen Kompetenzen in der Lage ist, sich Ziele zu setzen, die eine Herausforderung darstellen, aber erreichbar sind. 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.

Beobachtungspunkte	Die/der Lernende...	
	<ul style="list-style-type: none"> • setzt sich Ziele bewusst nach der Analyse der individuellen Bedingungen und Möglichkeiten. • arbeitet im Unterricht bewusst auf ein Ziel hin. • führt Bewegungshausaufgaben regelmässig durch. • arbeitet auch in der Freizeit auf ein gesetztes Ziel hin. • ist sich sicher, dass sie/er das gesetzte Ziel erreichen wird. • hat sich ein Ziel gesetzt, dass ohne viel Aufwand zu erreichen ist (-). • nimmt die Herausforderung an und setzt sich ein hohes, aber erreichbares Ziel. • freut sich auf die Herausforderung, an der Zielerreichung zu arbeiten. • ist bereit, für die Zielerreichung Hilfe in Anspruch zu nehmen. • kann beurteilen, ob sie/er in der heutigen Unterrichtseinheit dem gesetztem Ziel näher gekommen ist. • ist sich sicher, dass sie/er das gesetzte Ziel nicht erreicht (-). • hält ein einem gesetzten Ziel fest, auch wenn es schwierig wird, dieses zu erreichen. • ist bereit, für die Zielerreichung auf bestimmte Dinge zu verzichten. • kann nach Erreichen/ Nicht-Erreichen des Ziels selbtkritisch die Ursachen hinterfragen. 	
Prozessbegleitung	Fremdevaluation	Drei +/- SOFT-Analyse Beobachtung anhand ausgewählter Beobachtungspunkte Fragebogen zu ausgewählten Beobachtungspunkten
	Selbstevaluation	Drei +/- SOFT-Analyse Sportheft Selbstinterview/ Fragebogen zu ausgewählten Beobachtungspunkten
Rückmeldungen an Schülerinnen und Schüler	Quick-Back Zielscheibe	

**Einsatzbereiche
(exemplarisch)**

- Zu Beginn einer Lektion die Lektionsziele bekannt geben und am Ende der Stunde diskutieren, welche Ziele erreicht worden sind
- Sich zu jedem Themenbereich im Sportunterricht ein individuelles Ziel setzen (z.B. angestrebtes Niveau in den qims.ch-Tests festlegen)
- Konditionell-energetischer und koordinativer Bereich (z.B. bessere Beweglichkeit, grössere Ausdauer, verbesserte Kraftwerte)
- Bewegen, Darstellen, Tanzen (z.B. eine bestimmte Bewegungsfolge einstudieren, Tanz bis zur Beherrschung üben)
- Balancieren, Klettern, Drehen (z.B. Übungen auswählen, die man auch bewältigen kann)
- Laufen, Springen, Werfen (z.B. individuelle Zielweiten und -zeiten festlegen)

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

- Die Schülerinnen und Schüler sollten über die Thematik informiert werden
- Die Thematik sollte immer wieder im Rahmen verschiedener Unterrichtsinhalte aufgegriffen werden. Dabei sollte jeweils auf eine positive, unterstützende und konstruktive Atmosphäre/Grundhaltung geachtet werden.
- Berücksichtigung der Rahmenbedingungen und der Geschehnisse im Erfahrungsbereich der Schülerinnen und Schüler (Einlassen der Schülerinnen und Schüler muss möglich sein)
- Lernwege offen gestalten, selbstgesteuertes Lernen ermöglichen, da die Ziele individuell sehr unterschiedlich sein können.
- Die (individuellen) Ziele schriftlich festhalten.
- Zeit für die Nutzung der Evaluationsinstrumente und für Reflexionen einplanen