

Zehn Merkmale guten Unterrichts nach H. Meyer	Bedeutung für den Unterricht aus Bewegung und Sport – exemplarische Beispiele	Bedeutung für den Schwimmunterricht – exemplarische Beispiele
<p><i>1. Sinnstiftendes Kommunizieren</i></p> <p>Im eigenen Handeln einen Sinn erkennen. Anstehendes zum Anliegen der Schüler/-innen machen (vgl. Horn, 2009a, S. 172ff.).</p>	<p>Die Trendsportart „Parkour“ setzt ein gewisses Maß an Körperspannung und -erfahrung voraus. Vorausgesetzt, dass Parkour von den Schüler/-innen als sinnvoll erachtet und somit im Interesse dieser liegt, erscheint das Einplanen einer adäquaten Gesprächszeit mit dem Ziel der Aufklärung und Motivation in Bezug auf Körperspannungsübungen zu Beginn der Unterrichtsstunde zielführend.</p>	
<p><i>2. Inhaltliche Klarheit</i></p> <p>Klare Aufgabenstellungen und Erklärungen durch die Lehrperson in Abstimmung auf die Ergebnissicherung (vgl. Herrmann, Seiler, &amp; Niederkofler, 2016, S. 10).</p>	<p>Klare Anweisungen beim Erlernen der sportmotorischen Fertigkeit „Kopfstand“ im Zuge einer methodischen Übungsreihe: Hände und Stirn (Haaransatz) bilden ein gleichseitiges Dreieck. Für die Planung bedeutet dies unter anderem eine ausführliche Auseinandersetzung mit der <i>Sachanalyse</i>.</p>	
<p><i>3. Klare Strukturierung</i></p> <p>Klare Folge von Einstieg, Erarbeitung und Ausklang. Ein „roter Faden“ als stimmig empfundene „innere Logik“ von Zielen, Inhalten und Methoden zeigt sich z.B. am Ablauf der einzelnen Schritte einer Unterrichtsstunde als auch am Übergang von einem Schritt zum anderen (vgl. Horn, 2009a, S. 156ff.).</p>	<p>Wird vor einem Stationenbetrieb im Hauptteil einer Stunde beispielsweise ein Spiel geplant, kann der Übergang dann harmonisch erfolgen, wenn das Spiel bewusst so gewählt wird, dass bei Spielende die für eine Station benötigte Schüler/-innenanzahl zur Verfügung steht. Es muss nicht wieder neu gewählt oder eingeteilt werden, die durch das Spiel entstandenen Gruppen können gleich einer Station zugewiesen werden.</p>	
<p><i>4. Echte Lernzeit</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reckturnen oder Kastenspringen: Planung von Zusatzaufgaben, um Wartezeit zu vermeiden</li> <li>- Zeit für Umkleiden kurz halten – Kinder abholen</li> <li>- Für den Geräteaufbau einen Aufbauplan vorbereiten</li> </ul>	
<p><i>6. Intelligentes Üben</i></p> <p>Unterricht so differenziert wie möglich planen, um stärkere und schwächere Schüler/-innen zu integrieren (vgl. Horn, 2009a, S. 181).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Dosierung von Schwierigkeitsgraden beim Üben oder Spielen (z.B. Abenteuerspiele) einplanen, damit Kinder selbstverantwortlich adäquate Herausforderungen wählen können (vgl. Mitmannsgruber, 2003, S. 18).</li> </ul>	

<p>7. <i>Individuelles Fördern</i></p> <p>„durch aktive, differenzierende Passung des Unterrichts bei möglichst vielen Schülern ein Optimum an erreichbaren Schritten vorzubereiten“ (Horn, 2009a, S. 180).</p> <p>Bei der Planung auf Basis des Leistungsstandes und Leistungsvermögens der einzelnen Schüler/-innen geeignete Differenzierungsangebote setzen (vgl. ebenda, S. 181; Herrmann u.a., 2016, S. 10).</p>	<p>Bei der Erarbeitung der Rolle vorwärts am Boden kann schon bei der Planung der unterschiedliche Leistungsstand berücksichtigt werden. Je nach Können werden manche Schüler/-innen eine größere Neigung der „schiefen Ebene“ bevorzugen, während stärkere Schüler/-innen mit weniger Neigung auskommen. Kinder, die schon die Zielübung beherrschen, können die schiefe Ebene z.B. auch zum Übungsausbau nutzen und die Rolle vorwärts „bergauf“ versuchen.</p>	
<p>8. <i>Lernförderliches Klima</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Umgang mit Leistung, mit Sieg und Niederlage: Niemanden bloß stellen/blamieren; bei der Planung schon überlegen: „Was sage ich, wenn ...?“</li> <li>- Ängste ansprechen: Lehrperson spricht über persönliche Angsterfahrungen und bringt damit zum Ausdruck, dass auch Sportlehrer/-innen Angst haben (dürfen).</li> </ul>	
<p>9. <i>Vorbereitete Umgebung</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sind Bälle in ausreichender Anzahl vorhanden?</li> <li>- Sind Größe, Material und Gewicht der Bälle zum Alter und Leistungsstand der Kinder passend?</li> </ul>	<p>- Welche Wassertiefe wähle ich für die geplanten Spiel- und Übungsformen?</p>
<p>10. <i>Transparente Leistungserwartungen</i></p> <p>Schüler/-innen wissen, <i>was</i> von ihnen verlangt wird und <i>wann</i> dies verlangt wird (vgl. Horn, 2009a, S. 189).</p>	<p>Ist das Ansinnen der Lehrperson auf die individuelle Verbesserung im Weitsprung ausgerichtet, sind bei der Unterrichtsvorbereitung beispielsweise etwaige bisherige Aufzeichnungen mitzubringen, um die Weiten vergleichen zu können. Zieht die Lehrperson objektive Kriterien (z.B. Leistungsabzeichen) oder die soziale Bezugsnorm (z.B. Klassendurchschnittsweite) zum Vergleich heran, sind entsprechende Unterlagen vorzubereiten.</p>	