

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Die Schuhe zugebunden, die Sportkleidung angezogen – jetzt kann der Unterricht beginnen. Aber statt auf der Bank zu sitzen, die Instruktionen der Lehrkraft anzuhören und später Aufgaben und Übungen der Reihe nach auszuführen, sind die Schülerinnen und Schüler selbst gefragt. Sie sind gefordert, ihren Lernprozess aktiv zu gestalten.

Damit soll das Lernen im Unterricht aber nicht vollkommen beliebig ablaufen: Es gibt ein mehr oder weniger feststehendes Ziel, eine bestimmte Bewegung zu erlernen oder eine Fertigkeit zu verbessern. Den Weg, dies zu erreichen, bestimmen die Lernenden selbst. Lehrkräften kommt die Aufgabe zu, Lernarrangements zu schaffen, Material bereitzustellen und als Begleiter beratend zur Seite zu stehen.

Diese selbstgesteuerten Lernprozesse im Sportunterricht anzubahnen, bedarf einiger Zeit und guter Vorbereitung. Diese lohnen sich in jedem Fall, wenn Schülerinnen und Schüler mehr über ihr Lernen erfahren und Lernprozesse individueller sowie zielgerichteter gestaltet werden können. Im Basisartikel erläutert die Herausgeberin dieser Ausgabe, Linda Weigelt, die Bedingungen für selbstgesteuertes Lernen und leitet Konsequenzen für die Umsetzung ab.

In den Praxisbeiträgen wird deutlich, wie das selbstgesteuerte Lernen bereits in jüngeren Klassen gelingen kann: Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 5 erarbeiten sich Techniken im Judo. Sie lernen dabei unterschiedliche Lernstrategien kennen und nutzen diese nach individuellen Bedürfnissen. Auch wenn sich Jugendliche des 8. Jahrgangs den Gesellschaftstanz Cha Cha Cha erarbeiten, spielen Lernstrategien eine Rolle. In weiteren Beiträgen entwickeln Oberstufenschüler eigene Übungsformen im Fußball oder verbessern selbstgesteuert ihre Weitsprungtechnik.

Selbstgesteuertes Lernen setzt bei den Schülerinnen und Schülern ein engagiertes und eigenverantwortliches Handeln voraus. Ich wünsche Ihnen und Ihren Klassen die notwendige Geduld und Motivation, sich auf diesen Prozess einzulassen.

Jana Schmutzler



8

Miteinander zum Gegeneinander

Schülerinnen und Schüler erarbeiten sich grundlegende Techniken im Judo und nutzen das Lerntagebuch als Mittel, um ihren Lernprozess zu reflektieren



12

Tanzen – selbst erarbeitet!

Mit verschiedenen Lernhilfen und Medien erlernen Schülerinnen und Schüler selbstgesteuert die Grundelemente des Cha Cha Cha



16

Spiele der Welt

Schülerinnen und Schüler lernen fremde Spiele kennen und entwickeln daraus im selbstgesteuerten Lernprozess eigene Spielideen



34

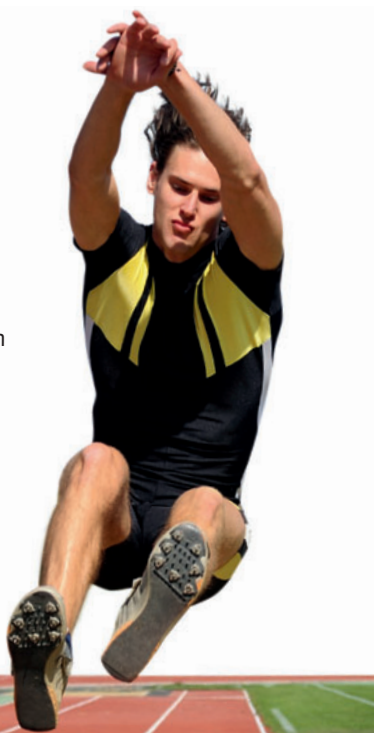
„Wie lange haben wir heute gebraucht?“

Oberstufenschüler planen und absolvieren in Gruppen ihr eigenes Ausdauertraining und dokumentieren den Verlauf in einem Laufteagbuch

27

Weiter springen

Im selbstgesteuerten Techniktraining arbeiten Lernende an ihren individuellen Stärken und Schwächen in leichtathletischen Disziplinen



ZUM THEMA

- 2 **Selbstgesteuert lernen**
Linda Weigelt

PRAXIS

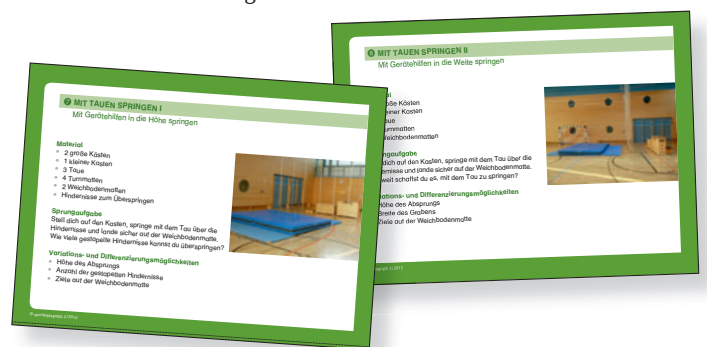
- SEKUNDARSTUFE
8 **Miteinander zum Gegeneinander**
Alexander Hofmann
- SEKUNDARSTUFE
12 **Tanzen – selbst erarbeitet!**
Linda Weigelt
- SEKUNDARSTUFE
16 **Spiele der Welt**
Svenja Kamper
- SEKUNDARSTUFE
22 **Torschuss unter Druck**
Hendrik Nobis/Jan-Philip Willgerodt
- SEKUNDARSTUFE
27 **Weiter springen**
Natascha Hillebrecht/Andreas Bund
- SEKUNDARSTUFE
34 **„Wie lange haben wir heute gebraucht?“**
Claas Wegner/Katharina Spintzyk/Bernd Gröben

FORUM

- 38 **Weltoffen und lernfähig**
Martin Giese

EXTRA

- 42 **Vielfältig springen**
Michael Neuberger/Peter Neumann/
Dominik Genking



MAGAZIN

- 50 **Unterrichtsidee** Bettina Frommann
52 **Methoden** Frank Achtergarde
54 **ISPO-News** Alexander Laßleben
55 **Rezensionen/Aktuelles**
- 41 **Impressum**

Herausgeberin dieser Ausgabe: Linda Weigelt