



Querschnittsthema «Selbstreflexion»

Eigene Stärken und Schwächen wahrnehmen

Kinder entwickeln frühzeitig Vorstellungen und Wissen über sich selbst. Sie entwickeln dabei ein Selbstkonzept. Dies ist das Bild, das Personen von sich selbst machen, also die subjektive Wahrnehmung der eigenen Person. Dieses Bild ist nie neutral, sondern verbunden mit einer Bewertung und damit auch dem Selbstwertgefühl.

Zwei Teile des Selbstkonzepts haben einen besonders starken Einfluss auf das Selbstwertgefühl. Die Kompetenzüberzeugung, d.h. das Selbstvertrauen, sowie die Selbstwirksamkeitserwartung. Diese bezieht sich darauf, wie eine Person sich einschätzt, eine in einer Situation erforderliche Handlung nicht nur durchführen zu können, sondern damit auch die gewünschten Handlungsergebnisse zu erzielen.

Im Rahmen des Sport- und Bewegungsunterrichts werden regelmässig Situationen geschaffen, in welchen die Selbst- und Fremdevaluation der Stärken und Schwächen der einzelnen Schülerinnen und Schüler und die Reflexion bzw. Auseinandersetzung mit den Ergebnissen möglich wird.

Beobachtungspunkte	Die/der Lernende...				
	<ul style="list-style-type: none"> • weiss, was sie/er sich in der Sportart "... " zutrauen kann. • kann ihre/seine Stärken in der Sportart "... " benennen. • kann ihre/seine Schwächen in der Sportart "... " benennen. • kann seine Stärken im Umgang mit Mitspielern benennen. • kann seine Stärken im Umgang mit Gegenspielern benennen. • kann drei persönliche Stärken nennen, die er in der heutigen Lektion gezeigt hat. • kann seine Schwächen im Umgang mit Mitspielern benennen. • kann seine Schwächen im Umgang mit Gegenspielern benennen. • kann drei persönliche Schwächen nennen, die er in der heutigen Lektion gezeigt hat. • kennt die eigenen Schwächen und kennt Möglichkeiten, um an diesen zu arbeiten. • kann beurteilen, wie es ihr/ihm in der heutigen Lektion ergangen ist. 				
Prozessbegleitung	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;">Fremdevaluation</td> <td> Drei +/- SOFT-Analyse Beobachtung anhand ausgewählter Beobachtungspunkte Fragebogen zu ausgewählten Beobachtungspunkten </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Selbstevaluation</td> <td> Drei +/- SOFT-Analyse Sporthaft Selbstinterview/ Fragebogen zu ausgewählten Beobachtungspunkten </td> </tr> </table>	Fremdevaluation	Drei +/- SOFT-Analyse Beobachtung anhand ausgewählter Beobachtungspunkte Fragebogen zu ausgewählten Beobachtungspunkten	Selbstevaluation	Drei +/- SOFT-Analyse Sporthaft Selbstinterview/ Fragebogen zu ausgewählten Beobachtungspunkten
Fremdevaluation	Drei +/- SOFT-Analyse Beobachtung anhand ausgewählter Beobachtungspunkte Fragebogen zu ausgewählten Beobachtungspunkten				
Selbstevaluation	Drei +/- SOFT-Analyse Sporthaft Selbstinterview/ Fragebogen zu ausgewählten Beobachtungspunkten				
Rückmeldungen an Schülerinnen und Schüler	Quick-Back Zielscheibe				

**Einsatzbereiche
(exemplarisch)**

- Bewegen, Darstellen, Tanzen (z.B. Erkennen, woran man noch arbeiten muss)
- Balancieren, Klettern, Drehen (z.B. Einschätzen können, welche Übung man erfüllen kann)
- Laufen, Springen, Werfen (z.B. Sich in die richtige Leistungsgruppe einordnen können)
- Spielen (z.B. Stärken/Schwächen im eigenen Angriffsverhalten kennen)
- Im Freien (z.B. Seine Leistungsfähigkeit im Schwimmen richtig einschätzen können)

**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 Geschenisse im Erfahrungsbereich der Schülerinnen und Schüler (Einlassen der Schülerinnen und Schüler muss möglich sein)
- Herausfordernde Lernsituationen schaffen, an welchen die eigenen Stärken und Schwächen erprobt werden können
- Zeit für die Nutzung der Evaluationsinstrumente und für Reflexionen einplanen