



# Querschnittsthema «Selbststeuerung»

## Regulation der Aufmerksamkeit und Konzentration

Mit Aufmerksamkeit wird die gerichtete und eingegrenzte Wahrnehmung bezeichnet. Sie ist vergleichbar mit einem Scheinwerfer, dessen Lichtstrahl auf einen Gegenstand fokussiert ist. Die Aufmerksamkeit kann durch einen Reiz angezogen werden oder bewusst gerichtet sein. Sie kann sich auf einen Gegenstand beschränken (Sicht des Torhüters auf einen Fussballspieler mit dem Ball) oder einen ganzen Raum einschliessen (das ganze Fussballfeld).

Konzentration ist als eine gesteigerte Intensitätsform der Aufmerksamkeit anzusehen, bei der sie sich auf einen engen Ausschnitt des möglichen Wahrnehmungsumfanges "konzentriert", was Eingrenzung und Intensität umfasst. Man unterscheidet zwischen dem aktiven Bemühen, die Aufmerksamkeit gerichtet zu halten und andere Dinge auszublenden und dem Aufgehen in der Aufgabe.

Im Rahmen des Sport- und Bewegungsunterrichts entstehen regelmässig Situationen, in welchen die Schülerinnen und Schüler ihre Aufmerksamkeit und Konzentration auf die Lehrperson, Mitschülerinnen und Mitschüler oder eine bestimmte Aufgabe richten müssen. Diese Situationen sollen regelmässig bewusst gemacht und reflektiert werden.

<b>Beobachtungspunkte</b>	Die/der Lernende...				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann seine Aufmerksamkeit bewusst auf eine Übung richten.</li> <li>• kann Anweisungen aufmerksam folgen.</li> <li>• strengt sich an, um eine Aufgabe zu lösen.</li> <li>• kann konzentriert über längere Zeit an einer Aufgabe arbeiten.</li> <li>• lässt sich leicht durch Mitschülerinnen und Mitschüler ablenken (-).</li> <li>• kann konzentriert an einer Aufgabe weiterarbeiten, auch wenn Störungen von aussen stattfinden.</li> <li>• hat bei Spilsportarten das gesamte Spielgeschehen im Blick.</li> <li>• kann sich auf das Spielobjekt fokussieren.</li> <li>• kann sich auf den Gegenspieler/Mitspieler konzentrieren.</li> <li>• kann eine Herausforderung Dank bewusster Konzentration fehlerlos bewältigen.</li> <li>• kann sich jeweils auf die nächste anstehende Aufgabe konzentrieren.</li> </ul>				
<b>Prozessbegleitung</b>	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;">Fremdevaluation</td> <td style="vertical-align: top;">Drei +/- SOFT-Analyse Beobachtung anhand ausgewählter Beobachtungspunkte Fragebogen zu ausgewählten Beobachtungspunkten</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Selbstevaluation</td> <td style="vertical-align: top;">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				
<b>Rückmeldungen an Schülerinnen und Schüler</b>	Quick-Back Zielscheibe				

**Einsatzbereiche  
(exemplarisch)**

- Anweisungen der Lehrperson aufmerksam folgen und diese auch umsetzen
- Bewegungen, Darstellen, Tanzen (z.B. Aufmerksam neue Schrittfolgen verfolgen und erwerben)
- Balancieren, Klettern, Drehen (z.B. Bewegungsfolgen konzentriert einüben, sich auf die Präsentation konzentrieren und diese fehlerlos turnen - für Vorschule nicht geeignet)
- Spielen (z.B. das gesamte Spielgeschehen im Blick haben oder sich auf das Dribbling mit dem Ball fokussieren, auf die Geschehnisse im Umfeld aufmerksam sein und nicht mit Gegenständen oder Personen zusammenstossen)

**Praktische Umsetzung und  
Erfahrungswerte**

- Der Sportunterricht bietet unzählige Situationen in denen die Aufmerksamkeit und Konzentration der Schülerinnen und Schüler gefordert ist. Diese Situationen sollen bewusst gemacht und thematisiert werden, es müssen keine besonderen Bedingungen geschaffen werden.
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsdauer ist in der Vorschule eher kurz
- Berücksichtigung der Rahmenbedingungen und der Geschehnisse im Erfahrungsbereich der Schülerinnen und Schüler (Einlassen der Schülerinnen und Schüler muss möglich sein)
- Zeit für die Nutzung der Evaluationsinstrumente und für Reflexionen einplanen