



# Querschnittsthema «Selbststeuerung»

## Regulation von Motivation und Wille

Sobald Hindernisse auftreten oder eine Aufgabe sogar abschreckt (z.B. Angst vor einer anspruchsvollen Geräteübung), ist es eine Frage des Willens, die Aufgabe trotzdem zu Ende zu führen oder nur schon anzupacken. Der Wille ermöglicht, eine Handlung trotz innerer oder äusserer Widerstände bis zum Schluss auszuführen. Nicht nur Motivationsmangel erfordert Willenskraft, sondern auch Angst. Die bei Selbstüberwindung auftretenden Kognitionen (Selbstermahnungen, Umbewertungen, Unterdrücken aversiver Vorstellungen, Akzentuieren positiver Folgen etc.) sind typischerweise von starkem Spannungsempfinden begleitet, die zum Anstrengungserleben beitragen.

Die meisten Schülerinnen und Schüler sind für die Teilnahme am Sport- und Bewegungsunterricht motiviert; dennoch treten regelmässig Situationen auf, in denen die Willenskraft der Schülerinnen und Schüler gefordert ist und Hindernisse überwunden werden müssen. Situationen, welche besondere Ansprüche an die Motivation und den Willen der einzelnen Schülerinnen und Schüler stellen, sollen bewusst gemacht und das Verhalten in diesen reflektiert werden.

<b>Beobachtungspunkte</b>	Die/der Lernende...				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ist motiviert, ausdauernd an einer Übung zu arbeiten.</li> <li>• arbeitet auch trotz Rückschlägen an einer Aufgabe weiter.</li> <li>• überlegt sich andere Lösungsmöglichkeiten, wenn der eingeschlagene Weg nicht zum Ziel führt.</li> <li>• resigniert, wenn etwas nicht gelingt. (-)</li> <li>• akzeptiert, dass man trotz Übung nicht alle Anforderungen erfüllen kann.</li> <li>• setzt seinen Willen durch (je nach Situation +/-)</li> <li>• ist bereit, vorhandene Freiräume vernünftig zu nutzen.</li> <li>• zeigt den Willen, eine Herausforderung zu meistern.</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)**

- Sich für den Sportunterricht motivieren, auch wenn einen andere Probleme beschäftigen
- Etwas vorzeigen wollen
- Konditionell-energetischer und koordinativer Bereich (z.B. regelmässig an der Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit arbeiten)
- Bewegen, Darstellen, Tanzen (z.B. Schrittfolgen so lange Üben, bis man diese beherrscht; akzeptieren können, wenn man eine Bewegungsfolge auch nach langem Üben nicht perfekt beherrscht)
- Balancieren, Klettern, Drehen (z.B. die Angst vor einer schwierigen Übung überwinden, auch trotz Fehlversuchen an einer schwierigen Übung motiviert weiterarbeiten)
- Laufen, Springen, Werfen (z.B. bei Ausdaueranlässen Biss zeigen und durchhalten)
- Spielen (z.B. sich bei Rückständen motivieren und um einen Ausgleich kämpfen; andere anfeuern)

**Praktische Umsetzung und  
Erfahrungswerte**

- 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.
- Herausfordernde Situationen schaffen, bei denen die Schülerinnen und Schüler ihre Motivation und ihren Willen zeigen können.
- Zeit für die Nutzung der Evaluationsinstrumente und für Reflexionen einplanen