

Beispielлекtion FunFit



Grundsätzliches

In einem FunFit-Kurs ist weniger wichtig **was** unterrichtet wird, sondern vielmehr **wie** es inszeniert wird, damit die fünf Quellen des Selbstkonzepts optimal bedient werden können. Im Grossen und Ganzen geht es darum, den Unterrichtsinhalt so zu wählen, dass die Schülerinnen und Schüler (SuS) Erfolgserlebnisse haben und Lernfortschritte machen. Sie sollen erleben, wie es sich anfühlt, besser zu werden. Eignen tun sich dazu z.B. koordinationsfördernde Geschicklichkeitsspiele (Diabolo, Jonglierbälle, Devil Sticks, Kendama, Astrojax, Poi etc.), an denen sie wöchentlich mit individueller Unterstützung der Leiterperson üben können. Durch das Setzen von Teilzielen, dem Sichtbarmachen von Lernfortschritten mittels Rückmeldungen, Videos oder Lernjournalen und dem Stellen von Reflexionsfragen, kann das Selbstwertgefühl gezielt gestärkt werden. Im Anschluss lässt Rafael Bühlmann (Gründer und Projektleiter FunFit) die SuS mitentscheiden, welche Sportart sie bis zum Ende der Lektion spielen wollen. Oft macht er selber mit und ermöglicht ihnen Chancen, die mit grösster Wahrscheinlichkeit zu einem Punkt und anschliessenden Jubelschrei führen. Während Spiele in Kleingruppen (max. 3 vs. 3) auf mehreren Feldern die Ballkontakte erhöhen, können Erfolgserlebnisse durch Spielvereinfachungen z.B. Bändeli in Unihockeyball, Basketballkörbe tiefer stellen oder Verwendung eines Futsal Balls maximiert werden. Die folgende Beispielлекtion zeigt, wie Rafael Bühlmann jede Woche seinen eigenen Kurs mit 6–10 Knaben an einer Sekundarschule in Basel-Landschaft leitet. Eine Adaption sowohl an die Fähigkeiten und Vorlieben der Leiterperson als auch an die Bedürfnisse der Teilnehmenden wird empfohlen.

Dauer	Phasen/Ziele	Aktivitäten Schüler/innen	Aktivitäten Leiter/in
2 min.	Musik Insbesondere in kleinen Gruppen hat Musik eine auflockernde und belebende Wirkung.		Kurz bevor die SuS in der Halle eintreffen, schaltet die Leiterperson eine motivierende Playlist ein.
20 min.	Jongliergerät (z.B. Diabolo) – Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. – SuS machen die Erfahrung, dass ihr Engagement zu einem Lernfortschritt führt.	Die SuS üben Diabolo-Tricks wie z.B. Werfen und Fangen, Lift, Grind, kleines Haus etc. und unterstützen sich gegenseitig. <i>«Das habe ich zu Beginn ehrlich gesagt nicht so toll gefunden, weil ich es nicht so gut konnte, aber Herr Bühlmann hat mich dann immer gecoacht und mir gesagt «du schaffst das, übe weiter» und ja mittlerweile macht es mir sehr Spass.» (Diego, 13 Jahre)</i>	Die Leiterperson setzt den SuS machbare Teilziele, motiviert sie diese zu erreichen und macht Lernfortschritte durch Rückmeldungen, Videos oder Lernjournale sichtbar.
35 min.	Spiel nach Wahl (z.B. Ultimate) – Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten und der Spielkompetenz. – Die SuS erleben sich als wichtiges Teammitglied. <i>«Im FunFit können wir selbst entscheiden, was wir machen. Es wird nicht benotet und ist daher weniger stressig.» (Diego, 13 Jahre)</i>	Im besten Fall übernehmen die SuS eine mutige und bestimmende Rolle. Sie rennen, passen, rufen sich zu, schiessen Tore, jubeln und fallen sich gegenseitig in die Arme. <i>«Ja, wenn man irgendein Spiel macht, dass auf Punkte geht. Dann wenn man selbst einen Punkt macht. Das ist halt nur im FunFit so gewesen. Im anderen normalen Sportunterricht habe ich das halt so nie gehabt.» (Luca, 14 Jahre)</i>	Die Leiterperson erhöht die Quantität der positiven Rückmeldungen und spielt ggf. selber mit, um die Intensität zu steigern und den Schülerinnen und Schülern mehr Chancen zu ermöglichen.
3 min.	Reflexion Durch geschickte Fragestellungen die Teilnehmenden animieren, positive interne Zustände zu registrieren und erfolgreiche Erfahrungen zu wiederholen.	Nach einem Abklatschritual tauschen sich die SuS ggf. unter Leitung der Lehrperson über das Spiel aus. <i>«Ja, wenn eine Stunde in FunFit mir gut gelungen ist, wenn ich so voller Einsatz gemacht habe, dann habe ich so richtig ein Selbstbewusstsein, so ein Gefühl halt (...) und dann bin ich auch enthusiastischer, wenn ich in die Sportstunde gehe, um Sport zu machen.» (Elia, 14 Jahre)</i>	Selbstkonzeptfördernde Fragestellungen: – «Was ist euch heute besonders gut gelungen?» – «Wie habt ihr es als Team geschafft, so viele Tore zu erzielen?» – «Ihr habt Vollgas gegeben. Wie fühlt es sich an, so zu schwitzen?»

Tabelle 1: Selbstkonzeptfördernde Beispielлекtion inkl. Schülersaussagen aus einer Evaluation von FunFit aus dem Jahr 2020. Vollständige Evaluation erhältlich über Rafael Bühlmann.