Rituale und Regeln

Gewohnheiten helfen, den Schulalltag zu meistern.

Vorteile	Rituale sind geregelte Kommunikationsabläufe und haben immer den gleichen Handlungsablauf. Sie helfen, den Unterricht zu strukturieren und geben den Schüler*innen Orientierung und Sicherheit. Dadurch verringert sich die Organisationszeit. Die Zusammengehörigkeit und Aufmerksamkeit werden erhöht, was sich letztlich auf mehr Bewegungszeit auswirkt.
Beispiele	Beim Betreten der Sporthalle legt jede Schülerin, jeder Schüler seine Wertsachen in die dafür vorgesehene Tasche/Box und begrüsst die Lehrperson. In der Sportstunde tragen die Schüler*innen Sportkleidung, d.h. Sportschuhe, Sporthose, T-Shirt und bei langen Haaren ein Haarband. Bei Krankheit und Dispensation wird die Lehrperson, wenn möglich, vorgängig informiert. Bei Teildispensation besuchen die Schüler*innen den Sportunterricht. Sie erhalten von der Lehrperson Spezial-Aufgaben oder trainieren zum Beispiel mit activdispens.ch. Vor Beginn des Unterrichts darf jede Schülerin und jeder Schüler sich sportlich bewegen. Es gibt drei Zonen: Fuss-Zone (Bälle mit Füssen gespielt), Hand-Zone (Bälle werden hier geworfen) und Leer-Zone (keine Bälle). Auf Signal der Lehrperson werden alle Bälle weggeräumt und die Schüler*innen besammeln sich im Kreis oder auf der Langbank. *Oder:* Alle Schüler*innen spielen zu Beginn der Lektion dasselbe Spiel, zum Beispiel Sitzball. 1x pfeifen = ruhig sein / 2x pfeifen = ruhig sein und zur Lehrperson kommen. Beim Auf- und Abbauen von Geräten melden sich die Schüler*innen bei der Lehrperson, sobald sie nichts mehr zu tun haben. An den Geräten wird erst geturnt, wenn die Lehrperson es erlaubt. Die Schüler*innen geben Bescheid, wenn sie die Sporthalle verlassen (z.B. Toilette) Bei Lektionsende treffen sich alle Schüler*innen an einem Ort. Danach verabschieden sie sich von der Lehrperson.

Hinweise

Rituale im Kindersport (Alter 5-10 Jahre):
https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2017/01/Rituale_im_Kindersport_d.pdf