

Selbst- und Sozialkompetenz im Sportunterricht

Astrid Mehr, Dr. phil.
Impulsa Bern

Kompetenz

Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Kognitionen und Verhaltensresultate herzustellen
Sowie eine grundlegende Bereitschaft, sie anzuwenden

Selbstkompetenz

Das ist jener Anteil aus allen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen eines Menschen, der nötig ist, um sich selbst steuern zu können

Kanning, Greif

Sozialkompetenz

Jene Fähigkeiten, Fertigkeiten, Wissen und die grundlegende Bereitschaft, die es einer Person erlauben, in sozialen Situationen ihre persönlichen Ziele zu erreichen und dabei gleichzeitig positive soziale Beziehungen zu erhalten

Kanning, Klieme et al.

Kompetenz - Performanz

- Kompetenz: **Potential**
- Performanz: Resultat aus
 - Potential und
 - **Einstellung** zur Situation (z.B. Leistungseinstellung und somit **Anstrengung**) und
 - Einflüsse der **Umwelt**

Schulsport und Selbstkompetenz

Welche Facetten der Selbstkompetenz sind für den Schulsportunterricht besonders relevant und auch beobachtbar?

- Selbstreflexion
- Selbstregulation

Selbstreflexion

= Nachdenken und Schlüsse ziehen über sich selbst

- Eigene Stärken und Schwächen wahrnehmen
 - Selbstkonzept, Selbstwert, Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Realistische Ziele setzen
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen

Selbstregulation

= das bewusste oder automatische Ausrichten einzelner Größen auf einen angestrebten Selbstzustand

- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Motivation und Willen
- Emotionen (Emotionale Kompetenz)

Schulsport und Sozialkompetenz

Welche Facetten der Sozialkompetenz sind für den Schulsportunterricht besonders relevant und auch beobachtbar?

- Kommunikation
- Kooperation
- Konflikt
- Moralisches Verhalten

Kommunikationsfähigkeit

- Klare und adäquate verbale Ausdrucksweise
- Angemessene nonverbale Kommunikation
- Zuhören, Verstehen, angemessen Reagieren
- Feedback- und Kritikfähigkeit
- Dialoge führen (Perspektivenübernahme, Offenheit für anderes, sich selbst einbringen)

Kooperationsfähigkeit

Kooperation = Zusammenwirken von Handlungen zweier oder mehr Personen zum Erreichen eines gemeinsamen Ziels

- In wechselnden Gruppen arbeiten können
- Die eigene Position bei der Gestaltung der K. kennen und umsetzen (leiten, mitarbeiten)
- Aktiv und produktiv am Prozess teilnehmen und auch die notwendige Distanz zur Gruppe halten (Gruppen- vs. persönliche Identität)

Konfliktfähigkeit

- K. frühzeitig erkennen und anpacken können
- Konfliktursache, Interessen und Ziele klären
- Lösungen suchen
- Verhandlungen führen
- Zu Konsens als auch – sofern nötig - zu sich Durchsetzen fähig sein

Moralkompetenzen

- Die relevanten Normen kennen und anerkennen
- Die Normen befolgen – und wenn nötig, gegen andere Bedürfnisse und Motive, Affekte, Vorurteile, Interessen, soziale Nötigung und Zwänge durchsetzen

Aufgeführte Literatur

- Kanning, U. (2004). Standards der Personaldiagnostik. Göttingen: Hogrefe.
- Klieme, E., Artelt, C. & Stanat, P. (2001). Fächerübergreifende Kompetenzen: Konzepte und Indikatoren. In F. E. Weinert (Hrsg.). Leistungsmessungen in Schulen. Bern: Huber.
- Greif, S. (2008). Coaching und ergebnisorientierte Selbstreflexion. Göttingen Hogrefe.

Anhang: Entstehung der Kompetenzen

1. **Allgemeine Fähigkeiten** wie Intelligenz, feinmotorisches Geschick, Dursetzungsfähigkeit entwickeln sich im Wechselspiel zwischen genetischen Anlagen und Umweltbedingungen
2. Durch den Einfluss von Schule, beruflicher Ausbildung, Berufs- und Privatleben entwickeln sich daraus weniger abstrakte **Fertigkeiten und Wissen**.

u.a. Kanning