

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Wie du zum Profi in Sachen Selbst- und Zeitmanagement wirst	6
Die ALPEN-Methode – so planst du deinen Tag perfekt	6
Die Eisenhower-Methode – so siehst du, welche Aufgaben wirklich wichtig sind	6
Die Pomodoro-Technik – Zeit im Griff mit der Eieruhr!	7
So trennst du Turnhalle und Privatleben	8
Bei dir selbst sein – so gelingt Achtsamkeit auch in turbulenten Zeiten	9
So sparst du Zeit: Geteiltes Leid ist halbes Leid	11
Tolle Ideen rund um deine Unterrichtsvorbereitung	12
Nichts vergessen! So denkst du mit Struktur an alles Wichtige für den Sportunterricht	12
Sharing is Caring – gilt auch für die Unterrichtsvorbereitung!	13
So digitalisierst und sicherst du deine Unterrichtsvorbereitung	14
Blankovorlagen machen das Leben leichter!	16
Curriculum kompakt – kurz, knapp, präzise	17
So arbeitest du mit Aufbauplanungs-Tools	18
Wie du aus Bildern eine Stationskarte erstellst	19
Organisation rund um den Sportunterricht – alles im Griff	21
Kleine Helfer – große Wirkung: So bist du mit wenig Material auf alle Situationen vorbereitet	21
Mit Regeln und Ritualen schaffst du Struktur und Sicherheit!	22
Unterrichtsbeginn – strukturiert und organisiert	24
So gestaltest du den Unterricht strukturiert und organisiert	25
Unterricht ohne Chaos beenden	26
Hallenausstattung checken – großer Aufwand, der sich aber lohnt	27
Hallenzeiten besser planen – Aufbauten intensiv nutzen	28
Schneller auf- und abbauen mit Aufbaugruppen	29
Treffpunkte, Organisations- und Sozialformen: So wählst du sie sinnvoll	30
Wie du Checklisten, Selbsteinschätzungsbögen und Beurteilungsübersichten einsetzt	31
Gruppeneinteilung mal anders	32
Fair bewerten – eine große Kunst!	33

Feedbacksysteme, die du schnell und einfach umsetzen kannst	34
So klappt selbstständiges Aufwärmen	36
So führst du ein Buddy-System ein	37
Perspektivwechsel – Schüler*innen als Profis und Expert*innen	38
Strukturierte Zwischenreflexion statt ständiger Störungen	39
Wie du die Stundenziele an den Anfang stellst und mehr Transparenz erzeugst	40
Wie du als Sportlehrkraft schwierige Situationen meisterst	41
Große Klassen – eine Herausforderung!	41
Wie du mit (sehr) kleinen Klassen klarkommst	43
Schlecht ausgestattete Sportstätten – kein Problem!	44
So gehst du mit Lärm um – „die leise Sportstunde“	45
Keine Lust auf Sport? – Wie du mit demotivierten Schüler*innen umgehst	46
Undisziplinierte und impulsive Schüler*innen – so kommst du klar	47
So reagierst du in schwierigen Situationen	48
Bewegungsaktive, sportbegeisterte und sehr gute Schüler*innen – ein Luxusproblem?	49
Keine Diskussionen mehr um Sportkleidung!	51
Was du mit Turnbeutel- und Schwimmsachenvergesser*innen machst	51
So meisterst du den Schwimmunterricht mit seinen besonderen Anforderungen ..	53
Nichts vergessen! So denkst du mit Struktur an alles Wichtige für den Schwimmunterricht ..	53
Vom Schulgebäude ins Schwimmbecken und zurück – so bedenkst du alle Besonderheiten	54
Kleine Helfer – große Wirkung: So bist du mit wenig Material auf alle Situationen vorbereitet	56
Mit Regeln und Ritualen schaffst du Struktur und Sicherheit!	58
So gehst du mit deinem Schwimmunterricht nicht baden und unterrichtest strukturiert, souverän und organisiert	59
Wie du als Sportlehrkraft stark bleibst	61
Unser Körper spricht immer – so überzeugst du durch deine Körperhaltung	61
Wie du in der Turnhalle bei Stimme bleibst	62
Elterngespräche souverän führen – auch Sportunterricht ist wichtig!	63
Standort, Mimik, Gestik, Zeichensprache – wie du andere Kanäle nutzt	64