SELBSTANZ

MIT FEEDBACK DAS TÄNZERISCHE SELBSTKONZEPT FÖRDERN

Foto: R. Berger

REGINE BERGER[1] & STEFAN VALKANOVER[2]

[1]INSTITUT VORSCHULSTUFE UND PRIMARSTUFE (IVP) PHBERN

[2]FACHDIDAKTIKZENTRUM SPORT PHBERN IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER UNIVERSITÄT BERN

Team

Masterstudierende ISPW: V. Rordorf, C. Mini, D. Thoma
Bachelorstudierende ISPW; IVP: R. Fink, M. Vogt; N. Freiburghaus, M. Vital

Überblick

1. Ausgangslage und Problemstellung
   - Lehrplan 21
   - Die Berner Interventionsstudie Schulsport BISS (2011)
   - Sportaktivität und Selbstkonzept/Selbstwertgefühl
   - Die methodisch – didaktische Prinzipien
2. Das Projekt SelbsTanz
   - Design und Methode
   - Lehrplan 21
   - Tanz und Selbstkonzept / Tänzerische Kompetenz
   - Didaktische Prinzipien / Feedback
   - Workshop und Unterrichtshilfen
   - Erkenntnisse / Herausforderungen (Spowi / FD)
3. Abschliessende Gedanken, Diskussion und Ausblick

Lehrplan 21

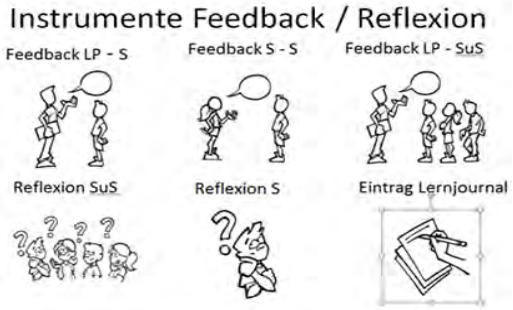
Grosse Beachtung ist dem Selbstkonzept des Kindes zu schenken. Ein lernförderliches Klima ermöglicht Erfolgserlebnisse. Mädchen und Jungen, die sich wenig oder zu viel zutrauen, kann durch angepasste Übungsauswahl und Begleitung eine realistische Selbsteinschätzung unterstützt werden.

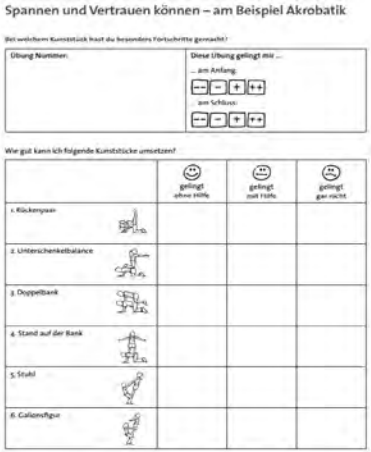
Quelle: LP 21

Ausgangslage Berner Interventionsstudie Schulsport BISS

BISS

- Spiel
- Wagnis
- Leistung





Erkenntnisse:

-Veridikalität / realistische Selbsteinschätzung

-Didaktische Prinzipien

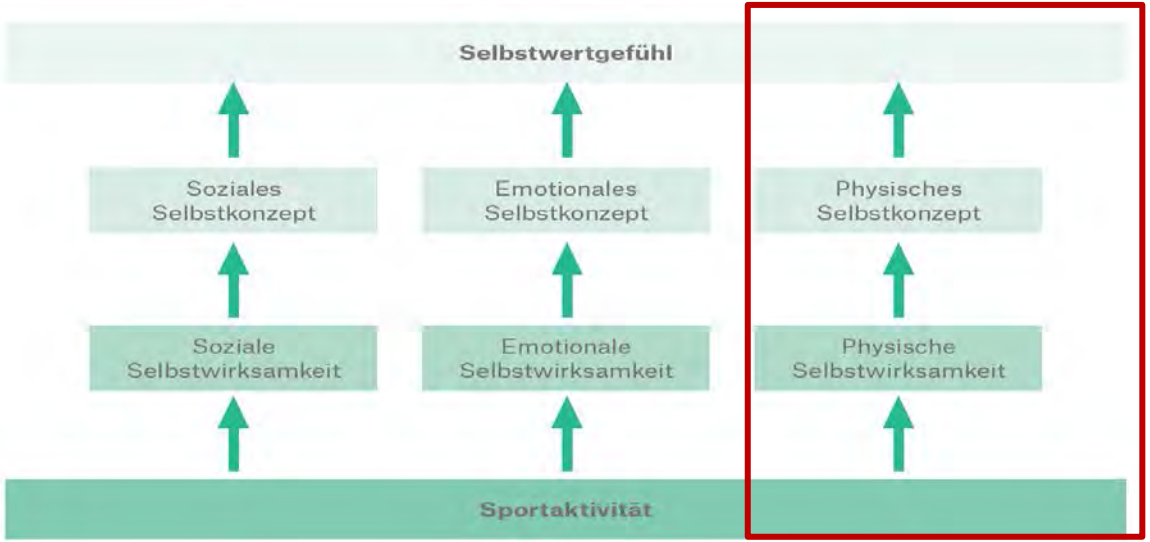
-Rolle der Lehrperson

Es fehlt:

- Bewegen
- Darstellen
- Tanzen

Sportaktivität und Selbstwertgefühl (generelles Selbstkonzept)

(nach Conzelmann et al. 2011, s. 67)



(Quelle: Oswald, Rubeli, Berger 2018)

Es ist gut, dass ich tanzen kann

Ich kann gut tanzen

Ich kann mich mit dem Körper vielseitig ausdrücken, rhythmisch bewegen, den Körper wahrnehmen..

Tanzen im Sportunterricht

Foto: R. Berger

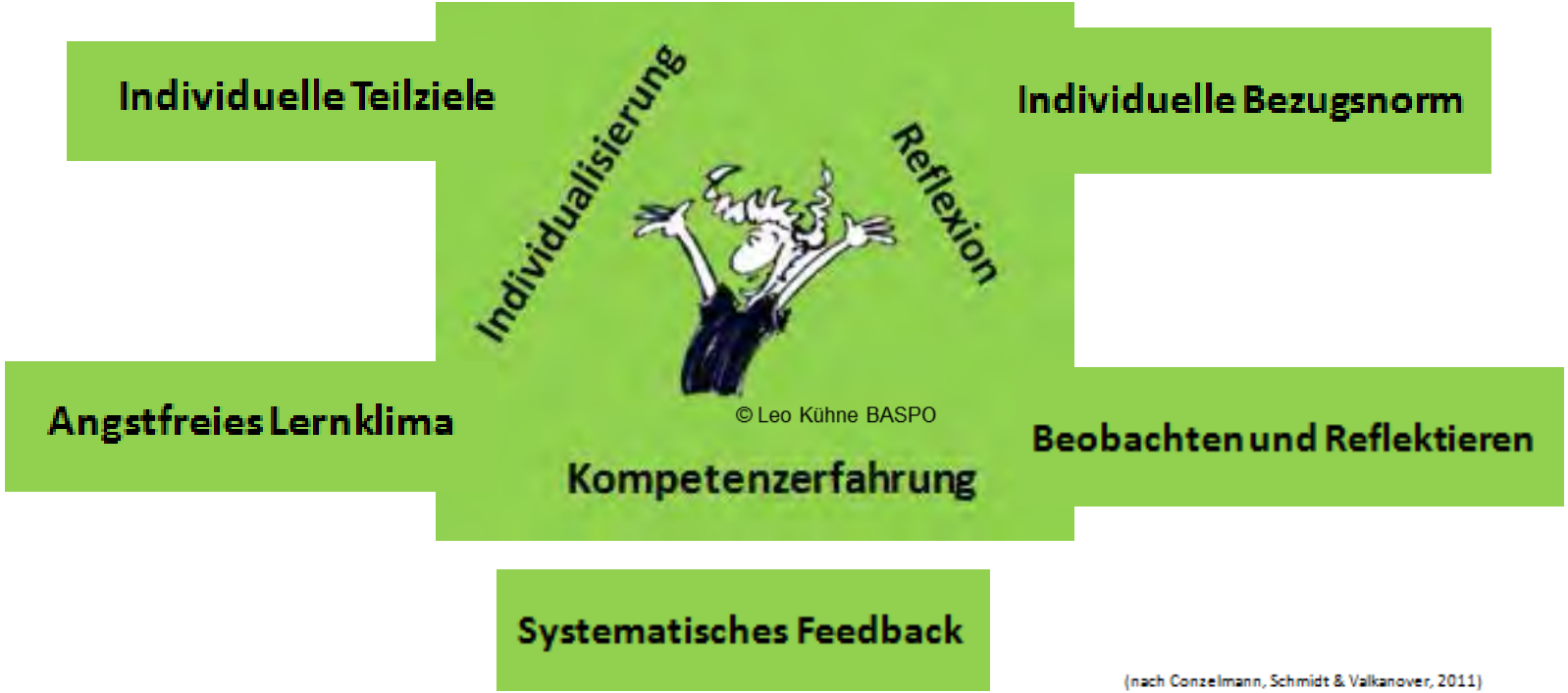
Tool	Umsetzung	Prädikatenzuweisungen
Beobachten und Reflektieren	Leistungen sichtbar machen Lernfortschritte dokumentieren (z.B. Lernjournal) Reflexionsfragen stellen Selbstbeobachtungsaufgaben stellen	*Reflexiv:* Beobachtung des eigenen Verhaltens
Systematisches Feedback	Zahl der Rückmeldungen erhöhen Präzise Rückmeldungen geben Positive Bekräftigungen Attributionsstile berücksichtigen	*Direkt:* Feedback anderer Personen
Angstfreies Lernklima	Gegenseitige Akzeptanz fördern Nicht wählen lassen	*Indirekt:* Verhaltensbeobachtung von SuS
Individuelle Bezugsnorm	Soziale Bezugsnorm minimieren Keine sozialen Aufwärtsvergleiche Beurteilungskriterien angeben	*Komparativ:* Sozialer Vergleich mit anderen
Individuelle Teilziele	Teilziele formulieren lassen (z.B. Lernjournal) Selbst gesteckte Ziele verfolgen lassen	*Ideational:* Nachdenken über zukünftiges Handeln

Selbstkonzept

Oswald, Rubeli, Berger 2018

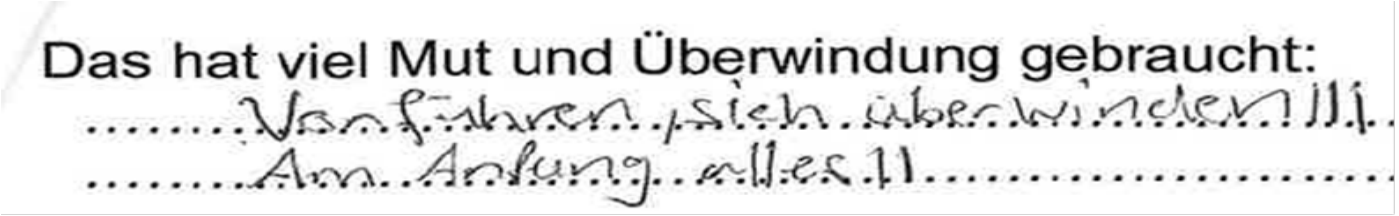
Lehrperson **Schüler/-in**

Die didaktisch – methodischen Grundsätze



(nach Conzelmann, Schmidt & Valkanover, 2011)

DAS PROJEKT SELBSTANZ

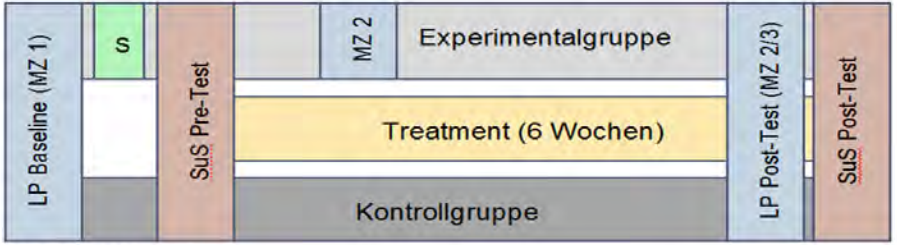

Das hat viel Mut und Überwindung gebraucht:
Vorführen, sich überwinden!!!
Am Anfang alles!!

Quelle: Projekt SelbsTanz 2016

Design / Methode

Quasi-experimentelle Interventionsstudie

- 12 Klassen (6 Experimentalklassen) mit *N* = 185 Schülerinnen und Schülern
- 10 Lehrpersonen (davon 2 Lehrpersonen mit je 2 Klassen)
- Interventionsdauer: 6 Wochen



MZ = Messzeitpunkt
LP = Lehrpersonen
SuS = Schülerinnen & Schüler
S = Schulung

- Fokus auf 4 Untersuchungsbereiche
  - Lehrerverhalten → Videografie => Auswertung mittels Beobachtungsraster
  - Selbstkonzept → Fragebogen
  - Tänzerische Kompetenz → sportmotorische Tests => Kreativität, Rhythmus
  - Unterrichtsmaterial Experimentalgruppe → Interviews

Darstellen und Tanzen im Lehrplan 21
tänzerische Kompetenz

A | Körperwahrnehmung

1. Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.

B | Darstellen und Gestalten

1. Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.

C | Tanzen

1. Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.

Quelle: Lehrplan 21

Den Körper wahrnehmen

Sich mit dem Körper vielfältig ausdrücken können

Rhythmisch bewegen können

Respektvoller Umgang

Tanz und Selbstkonzept

«***WENN ES ZU EINER ANGENEHMEN BEWERTUNG UND POSITIVEN IDENTIFIKATION MIT DEM BEWEGUNGSMODELL UND DEN GEMACHTEN EMPFINDUNGEN KOMMT».*** *(KIRSCH 2005)*

⇒ Kreativer Tanz aus Grundbewegungen heraus (Laufen, Springen, Drehen..usw.)

⇒ Ausdruck und Vielfalt sollen im Zentrum stehen

⇒ Die Wahrnehmung des Körpers und die Fähigkeit sich rhythmisch zu bewegen.

«Ich kann tanzen» - und didaktische Prinzipien

Angstfreies Lernklima

Leistung

Bewertung aufgrund der individuellen Bezugsnorm

Individuelle Bezugsnorm

Beobachten und Reflektieren

Foto: Projekt SelbsTanz

positives und veridikales Selbstkonzept

Fokus auf Lernfortschritte

Individuelle Teilziele

positive Prädikaten-zuweisung

Systematisches Feedback

Oswald, Rubeli, Berger 2018

Stärkendes Feedback

Kriterien

- **Oft** Rückmeldungen geben
- **Präzise** Rückmeldungen geben
- **Individuelle** Fortschritte beachten
- **Attributionsstile** berücksichtigen

Das meint…

- Sofort, situativ, direkt
- verhaltens- bzw. aufgabenbezogen
- Beschreiben ohne zu interpretieren
- Ehrlich, aber motivierend, optimistisch und fair

Wann gebe ich Feedback?	In welcher Form?	Wie häufig?

Oswald, Rubeli, Berger 2018

WORKSHOP ZU DEN INHALTEN UND VERMITTLUNGSPRINZIPIEN

1

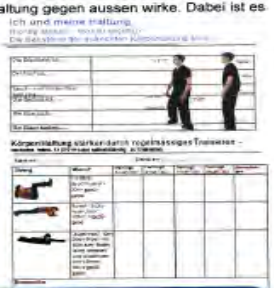
Ich und meine Haltung – Richtig sitzen und stehen – Mobilisation der Rumpfmuskulatur

Sportheft „Ich und meine Haltung"

Material: 8er-Würfel / Karten „silly sits" , evtl. Stühle, akustisches Zeichen für „einfrieren"

Wozu?	**Sportmotorik fördern** Die SuS können mit ihrem Körper eine gesunde Haltung im Sitzen und im Stehen einnehmen. Die SuS können entsprechende Übungen zur Stärkung der Haltemuskulatur ausführen. Die SuS können mindestens drei Merkmale einer richtigen Haltung im Stand/Sitz benennen. **Selbstkonzept fördern** Die SuS erkennen den Zusammenhang zwischen Körperhaltungen, Kraft und Gefühlen. Sie können bewusst entsprechende Haltungen einnehmen und die dazugehörigen Gefühle benennen. Sie kennen ihren aktuellen Stand bezüglich der persönlichen muskulären Haltungsleistung.
Was?	**Einstimmen, Bewegungslust aktivieren:** **Aufwärmtänzli** (Ritual immer zur gleichen Musik) **Bewegungsaufgabe Pausensamba:** Regeln: Stop = einfrieren, Musik = Bewegen ⇨ Gerufene Namen geben Bewegung vor ⇨ LP gibt Sportarten, Emotionen, Alltagsthemen vor ⇨ **Thema Rumpfkraft – Haltung = Kraftausdauer**. Wie viele Wdh. Schafft ihr innerhalb 30Sec.? (>20 = gut / >30 = sehr gut). Bedeutung und Funktion der Haltemuskulatur erwähnen. Aufforderung zu Hause zu trainieren (vgl .Sportheft) **Hauptteil: Spiel mit Körperhaltungen – Gefühle und Stimmungen, Wer beeinflusst wen?** • **SuS stehen, sitzen im Kreis(Bänke/Stühle)**: LP erzählt eine Geschichte, in welcher verschiedene Stimmungen/Gefühle usw. vorkommen. SuS nehmen entsprechende Haltungen ein • **Dito aber die halbe Klasse schaut zu** • **(5) Merkmale des richtigen Sitzens/Stehens**: Aufrecht, Schultern nach hinten, Brust frei, Kopf hängt an einem Faden locker auf den Schultern, Becken aufrecht (Bauch leicht eingezogen), Füsse Hüftbreit parallel, Knie im Stehen nicht ganz durchgestreckt. Gemeinsam einnehmen und gegenseitig kontrollieren • **SuS stellen sich gegenseitig die richtige Körperhaltung ein und geben Rückmeldungen** • **Evtl. „Stuhl Büroaerobics"** lernen (s. Spielsammlung Tanz) ⇨ Haltung muss man stärken (kann im KlaZ) wiederholt werden) **Bewegungsaufgabe: „Silly Sits"** • Posen würfeln (8/9=frei) • **Posen/Sits mit stummen Zuschauer (je 1 Bank)**: Mutprobe – Gelingt es uns bei uns zu bleiben? Ungewohntes, Überraschendes, Humor? • 3 Posen wählen und zwischen diesen schnell, langsam wechseln. • **Abschlussritual** => Kaleidoskop sitzend?

Wie?	Reflexionsfragen stellen, Selbstbeobachtungsaufgaben erteilen (→ *reflexive Prädikatenzuweisung*) Positive Bekräftigungen bei motivationalen Herausforderungen (→ *direkte Prädikatenzuweisung*) Wertendes und Soziale Bezugsnorm niedrig halten (→ *komparative Prädikatenzuweisung*)
	Beschreibung der Inszenierung Die SuS sollen in dieser Sequenz spielerisch mit dem eigenen Körper und seinen möglichen Ausdrucksformen konfrontiert werden. Das Thema der Haltung eignet sich gut als Einstig zum Nachspüren. Dabei geht es um mich und meinen Körper, wie gut meine Haltung ist und wie ich mit meiner Haltung gegen aussen wirke. Dabei ist es wichtig, dass alles Wertende ausgeschaltet wird und das Wahrnehmen der Vielfalt im Zentrum steht. **Möglicher Sporthefteintrag**



Kenne ich die wichtigsten Punkte beim richtigen Stehen? Kann ich diese benennen?

Bin ich fit, weiss ich welche Teile der Rumpfmuskulatur ich trainieren muss?

Was wirkt bei den anderen? Weshalb wohl? Wo brauchte ich besonders Mut? Worauf bin ich stolz, dass mir das gelungen ist Bei anderen hat mir ganz besonders gefallen, dass..

© Berger R, SelbsTanz 2016

SPORTHEFT FÜR SUS
Z.B.: DEN KÖRPER WAHRNEHMEN UND SPÜREN LERNEN
THEMA KRAFT, KÖRPERHALTUNG

Ich und meine Sinne, Wahrnehmung üben

Woher weiss ich, wo ich bin und was ich mache?

kreuze die Sinne an, welche dir Informationen zur Stellung des Körper, Druck usw. geben

Blind Linien gehen:

Blind drehen – Aufgaben lösen:

Bemerkung:

Wieviel Kraft (K) / Spannung (S) / Mut(M)?

		wenig	mittel	viel
Trägerin der Pyramide		M	K	S
Schlepper		S M		K
Schildkröte sein 30Sek.		K M		S

Bemerkung:

Foto: R. Berger

Ich und meine Haltung:

Richtig stehen – was ist wichtig?

Die Bausteine der aufrechten Körperhaltung sind:

Das Brustbein ist.....	
Der Kopf ist.....	
Bauch- und Gesässmuskeln sind	
Das Becken ist.....	
Die Knie sind.....	
Die Füsse stehen.....	

Körper/Haltung stärken durch regelmässiges Trainieren –

versuche mind. 1x pro Woche selbstständig zu trainieren

Stand am .....: Stand am .....

Übung	Wozu?	Training1 Anzahl/Zeit	Training2 Anzahl/Zeit	Training3 Anzahl/Zeit	Training4 Anzahl/Zeit	Bemerkungen
	Vordere Bauchmuskeln 20x= genügend!					
	Rumpf- Stützmuskulatur 30Sec. = genügend					
	„Superman". Den Oberkörper mit Blick zum Boden leicht abheben und wieder senken können. 30x = genügend					
Kommentar						

SICH IM RHYTHMUS BEWEGEN – SPIELERISCH BEWEGEN UND DARSTELLEN

Den Körper als Ausdruck-, Darstellungs- und Kommunikationsmittel einsetzen

Ich kann meinen Körper als Ausdrucks-, Darstellungs-, und Kommunikationsmittel einsetzen

Pausensamba Sportarten	☺☺	☺	☹	☹
Pausensamba Berufe	☺☺	☺	☹	☹
Pausensamba Gefühle	☺☺	☺	☹	☹
Pausensamba abstrakte Skulpturen	☺☺	☺	☹	☹
	Sehr gut	*gut*	*manchmal*	*gar nicht*

Was ist wichtig, wenn man mit dem Körper spricht und wahrgenommen werden möchte?

Besonders wohl fühlte ich mich bei:

Sprung ins kalte Wasser: 1 Minute Sitzen/Gehen in Variationen - was kommt dir alles in den Sinn?
A) Sitzpose einnehmen und ruhig auf 10 zählen, dann wechseln.
B) Immer eine Länge lang die gleiche Bewegung/Gangart ausführen und dann erst wechseln!
C) Mit einer Tasche bewegen
Es darf auch komisch oder schräg sein!
Geht das im Takt einer Musik

Sprung ins kalte Wasser gelingt mir	Am Anfang	Am Schluss
Gangarten		
Sitzposen (Bank/Stuhl)		
Taschentransport		
Abstrakte Statuen		

Bemerkungen

© Berger R, SelbsTanz 2016

Foto: R. Berger

Silly sits

Meine drei Posen:

Silly walks

Meine drei Gangarten:

Erkenntnisse - Diskussion

- Es kann ein Zusammenhang zwischen optimiertem Feedback und einer Zunahme an kreativem Verhalten aufgezeigt werden

- Die Kinder erlebten die Intervention durchgehend positiv und haben ihre Beziehung zum Tanzen am Ende der Intervention besser eingeschätzt als am Anfang.

- Dasselbe gilt für die Lehrpersonen. Sie trauen sich vermehrt zu, kreativen Tanzunterricht zu initiieren.

LEHRERVERHALTEN UND KREATIVITÄTSFÖRDERNDE IMPULSE

Offene Probleme

- Das Initiieren von offenen Bewegungsaufgaben im Schulsport scheint für viele LPs eine Herausforderung zu sein
- Feedback im Sport sind häufig sehr unspezifisch und allgemein formuliert
- Entwicklungsbedarf Kreativität im Tanz messen und beurteilen

Bewegungskarten

©:Berger R., Zeichnungen L. Etter 2016

Feedbackkarten Tanz

Feedbackkarte 2

Gib deinen Mitschülerinnen und -schülern positiv-konstruktives Feedback in Bezug auf ...

- Bewegung und Rhythmus
- Takt

Feedbackkarte 4

Gib deinen Mitschülerinnen und -schülern positiv-konstruktives Feedback in Bezug auf ...

- Authentizität
- Ausdruck

Feedbackkarte 3

Gib deinen Mitschülerinnen und -schülern positiv-konstruktives Feedback in Bezug auf ...

- Bewegungs- und Ideenvielfalt
- Kreativität

Oswald, Rubeli, Berger 2018

Didaktische Prinzipien für SK fördernden, kreativen Tanzunterricht

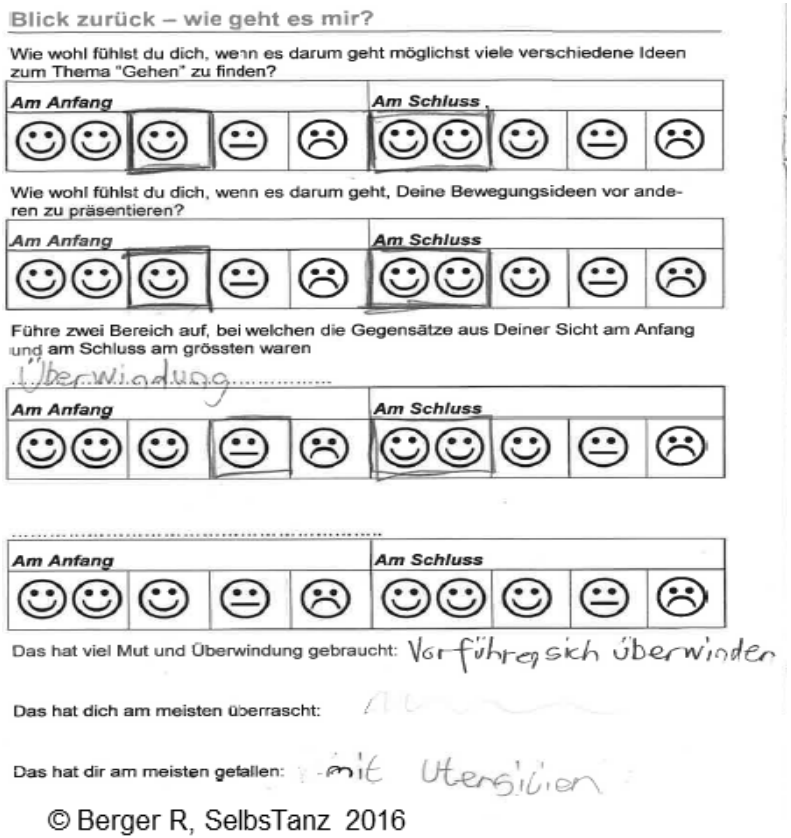
modifiziert nach KIRSCH (2004)

1. Vertrauen in sich und die anderen schaffen
2. Sensomotorische Erfahrungen ermöglichen
3. Rhythmisch und einfach bewegen = Grundbewegungen
4. Authentizität und Selbstausdruck fordern
5. Unkonventionelles zulassen – Wahrnehmungsgewohnheiten aufbrechen
6. Feedback immer positiv, optimistisch und Ressourcen orientiert
7. Bewegungsaufgaben stellen – Antworten verlangen
8. Vielfalt an Lösungen erhöht die Qualität
9. Kognitive Aktivierung, Reflexion, Fragen stellen
10. Lernen, Können und Fortschritte häufig und während dem Prozess hervorheben und sichtbar machen (Ausdruck, Ideen, Rhythmus..)
11. Erlebnisorientiert arbeiten – Raum für neue und ungewohnte Erfahrungen ermöglichen
12. Häufig und immer wieder: Mutproben, „Werkschaus“ = ergebnis- und erlebnisorientiert
13. ……

Ausblick

- Weiterbildung: Lehrertrainings. Z.B. Feedback; initiieren und begleiten kreativer Prozesse anbieten
- Entwickeln von Unterrichtshilfen wie Lernjournale, Feedbackkarten, Bewegungskarten usw.
- «Kinder im Sportunterricht stärken» ein Handbuch für Lehrpersonen

Danke für Ihre Aufmerksamkeit



Blick zurück – wie geht es mir?

Wie wohl fühlst du dich, wenn es darum geht möglichst viele verschiedene Ideen zum Thema "Gehen" zu finden?

Am Anfang | Am Schluss

Wie wohl fühlst du dich, wenn es darum geht, Deine Bewegungsideen vor anderen zu präsentieren?

Am Anfang | Am Schluss

Führe zwei Bereich auf, bei welchen die Gegensätze aus Deiner Sicht am Anfang und am Schluss am grössten waren

Überwindung

Am Anfang | Am Schluss

Am Anfang | Am Schluss

Das hat viel Mut und Überwindung gebraucht: Vor führe sich überwinden

Das hat dich am meisten überrascht:

Das hat dir am meisten gefallen: mit Utersilien

© Berger R, SelbsTanz 2016

Blick zurück – wie geht es mir?

Wie wohl fühlst du dich, wenn es darum geht möglichst viele verschiedene Ideen zum Thema "Gehen" zu finden?

Am Anfang | Am Schluss

Wie wohl fühlst du dich, wenn es darum geht, Deine Bewegungsideen vor anderen zu präsentieren?

Am Anfang | Am Schluss

Führe zwei Bereich auf, bei welchen die Gegensätze aus Deiner Sicht am Anfang und am Schluss am grössten waren

überwinden

Am Anfang | Am Schluss

Am Anfang | Am Schluss

Das hat viel Mut und Überwindung gebraucht: vor allen tanzen

Das hat dich am meisten überrascht: das ich auch Hände und Füße

Das hat dir am meisten gefallen: OST spielen

Literaturverzeichnis

- Conzelmann, A., Schmidt, M. & Valkanover, S. (2011). *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS).* Bern: Hans Huber.
- Filipp, S.-H. (1979). Entwurf eines heuristischen Bezugsrahmens für Selbstkonzeptforschung: Menschliche Informationsverarbeitung und naive Handlungstheorie. In S.-H. Filipp (Hrsg.), *Selbstkonzept-Forschung* (S. 129-153). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Kirsch, S. (2005). *Im Tanz die Sinne erfahren: Die Ausbildung der Identität durch eine sinnesorientierte Tanzpädagogik.* Hamburg: Dr. Kovac.
- Neuber, N. (2000). *Kreativität und Bewegung. Grundlagen kreativer Bewegungserziehung und empirische Befunde*. Sankt Augustin: Academia.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research, 46*, 407-441.
- Sonstroem, R. J. & Morgan, W. P. (1989).Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 21* (3), 329-337.
- Stiller, J. & Alfermann, D. (2005). Selbstkonzept im Sport. *Zeitschrift für Sportpsychologie, 12* (4), 119-126.
- Stiller, J. & Alfermann, D. (2008). Inhalte und Struktur des physischen Selbstkonzepts. In A. Conzelmann & F. Hänsel (Hrsg.), *Sport und Selbstkonzept. Struktur, Dynamik und Entwicklung* (S. 14-25). Schorndorf: Hofmann.
- Oswald E., Rubeli B., Berger R. (2018).. Kinder stärken. HEP Verlag Bern