

„Mit Risiko umgehen: der Wagnis-Parcours“

1. EINORDNUNG IN DAS KOMPETENZRASTER

KOMPETENZMODELL Sekundarstufe I und II		SELBST-KOMPETENZ			SOZIAL-KOMPETENZ			METHODEN-KOMPETENZ			FACH-KOMPETENZ		
		KÖRPERBEZOGEN Wahrnehmen – Einschätzen – Nutzen	KOGNITIONS- und SOZIALBEZOGEN Bewegen – Reflektieren – Sinn herstellen	EMOTIONSBEZOGEN Erleben – Wahrnehmen – Regulieren	REGELN und FAIRNESS kennen – Einhalten – Verändern	KOMMUNIKATION und KOOPERATION Denken – Sprechen – Handeln	AUFGABEN, ROLLEN und LEITEN Verstehen – Übernehmen – Reflektieren	LERNEN LERNEN Interesse wecken – Lernkompetenz entwickeln	PLANUNG und ORGANISATION Vereinbaren – Umsetzen – Kontrollieren	SICHERHEIT und GESUNDHEIT Wahrnehmen – Einschätzen - Handeln	KONDITIONELLE und KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	SPORTARTSPEZIFISCHES KÖNNEN und WISSEN	SPORTARTÜBERGREIFENDES KÖNNEN und WISSEN
		KÖNNEN			+	WISSEN			+	WOLLEN			
LEHRSTOFF	ALLG. SPORTMOTORISCHE FÄHIGKEITEN												
	TURNEN												
	LEICHTATHLETIK												
	SCHWIMMEN												
	SPORTSPIELE												
	GYMNASTIK, TANZ, AKROBATIK												
	ROLL- und GLEITSPORTARTEN												
	ZWEIKÄMPFE												
WEITERE SPORTARTEN													
SPIELEN + LEISTEN + GESUNDHEIT + GESTALTEN + ERLEBEN													

Ideen: C. Kinberger, Bearbeitung: M. Huemer, B. Niederkofler, V. Oesterheld, 25.2.2018

2. KONKRETISIERUNG DER (TEIL-)KOMPETENZEN FÜR DIE KLASSENSTUFE

Sekundarstufe I: 5: <input type="checkbox"/> 6: <input checked="" type="checkbox"/> 7: <input type="checkbox"/> 8: <input type="checkbox"/>	
Sekundarstufe II: 9: <input type="checkbox"/> 10: <input type="checkbox"/> 11: <input type="checkbox"/> 12: <input type="checkbox"/> 13: <input type="checkbox"/>	
KOMPETENZBEREICHE / TEILKOMPETENZ(EN) / DESKRIPTOREN	
METHODEN-KOMPETENZ	<p>Die Schüler/innen können sportliche Handlungen sicher durchführen.</p> <p>RISIKEN: Der/die Schüler/in kann in sportlichen Handlungen Risiko und Wagnis in Relation zu den eigenen Fähigkeiten abschätzen.</p> <p><i>(BK) Kann Herausforderungen hinsichtlich eines Sicherheitsrisikos für sich abschätzen</i></p> <p><i>(BK) Kann im Verhältnis zu den eigenen Fähigkeiten eine passende Herausforderung wählen (z.B. kann auch „nein“ zu einer Herausforderung sagen)</i></p>
SELBST-KOMPETENZ	<p>Die Schüler/innen können ihre körperlich-motorische Leistungsfähigkeit einschätzen (realistisches körperliches Selbstkonzept).</p> <p>LEISTUNGSFÄHIGKEIT ALLGEMEIN: Der/die Schüler/in hat ein realistisches Bild seiner/ihrer körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit.</p> <p><i>(BK) Kann die eigene „Leistungsfähigkeit und Sportlichkeit“ realistisch einschätzen und geeignete Ziele wählen</i></p>
INHALTSBEREICHE / LEHRSTOFF (Sportarten / Bewegungshandlungen)	
<ul style="list-style-type: none"> - Allg. sportmotorische Fähigkeiten - Turnerische Bewegungshandlungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Wagnis und Erlebnis

3. BEZUG ZUM LEHRPLAN

Der Unterstufenlehrplan sieht für die 6. Schulstufe als *Bildungs- und Lehraufgabe* im Bereich der Methodenkompetenz (Sicherheit) vor, dass die Schüler/innen dazu fähig sind Gefahrensituationen zu erkennen und begründen zu können. Im Bereich der Selbstkompetenz ist es das Ziel, die eigene sportliche Leistungsfähigkeit einschätzen und geeignete Ziele wählen zu können.

Der *Lehrstoff* der 6. Jahrgangsstufe sieht im Bereich Methodenkompetenz (Sicherheit) vor, dass die Schüler/innen Gelegenheit haben, den Ordnungsrahmen und die Sicherheitsvereinbarungen zu verstehen und verlässlich einzuhalten. Hinsichtlich Selbstkompetenz soll den Schüler/innen die Möglichkeit gegeben werden, zwischen ihrer Selbsteinschätzung und der praktischen Umsetzung vergleichen zu können.

4. AUFGABENSTELLUNG

Teil 1: Es werden fünf Stationen aufgebaut. Die Klasse bildet nach Möglichkeit 4er Gruppen und verteilt sich auf die Stationen. Bei allen Stationen liegen Aufgabenbeschreibungen. Für jede Aufgabe sind jeweils drei verschiedene Schwierigkeitsgrade (leicht, mittel, schwer) beschrieben. Lest Euch die verschiedenen Aufgaben durch. Wählt eine Aufgabenschwierigkeit, die Euch für Euer Können passend scheint.

Tragt den gewählten Schwierigkeitsgrad in das Arbeitsblatt ein. Einmal festgelegt, darf der Eintrag nicht mehr geändert werden. Nun habt Ihr für Eure selbstgewählte Aufgabenschwierigkeit zwei Versuche. Wart Ihr in einem der beiden Versuche erfolgreich, so könnt Ihr diese Aufgabe auf dem Auswertungsblatt abhaken . Habt Ihr die Aufgabe bei beiden Versuchen nicht geschafft, so macht Ihr ein .

Der Zeitpunkt zum Wechsel der Stationen wird von Eurer Lehrperson bekannt gegeben. Die Zeit, die Euch bei jeder Station zur Verfügung steht, beträgt fünf Minuten. Solltet Ihr früher mit den Aufgaben fertig sein, könnt Ihr bis zum Wechsel die anderen Schwierigkeitsgrade ausprobieren (ohne Eintrag in das Arbeitsblatt).

Teil 2: Nun habt Ihr im zweiten Durchgang die Möglichkeit neu zu wählen. Eure Aufgabe besteht nun darin, möglichst viele Punkte zu sammeln. Bei jeder Aufgabe könnt Ihr ein bis drei Punkte erreichen, je nach Aufgabenschwierigkeit (1 = leicht, 2 = mittel, 3 = schwer). Ihr habt, wie zuvor, zwei Versuche pro Station. Entscheidet Euch vor dem ersten Versuch für eine Aufgabenschwierigkeit.

Wenn Ihr die Aufgabe schafft, erhaltet Ihr die entsprechende Anzahl an Punkten. Wird die Aufgabe nicht geschafft, gibt es keine Punkte an dieser Station. Die erreichten Punkte aller Stationen werden am Schluss zusammengezählt. Wer kann sich am besten einschätzen?

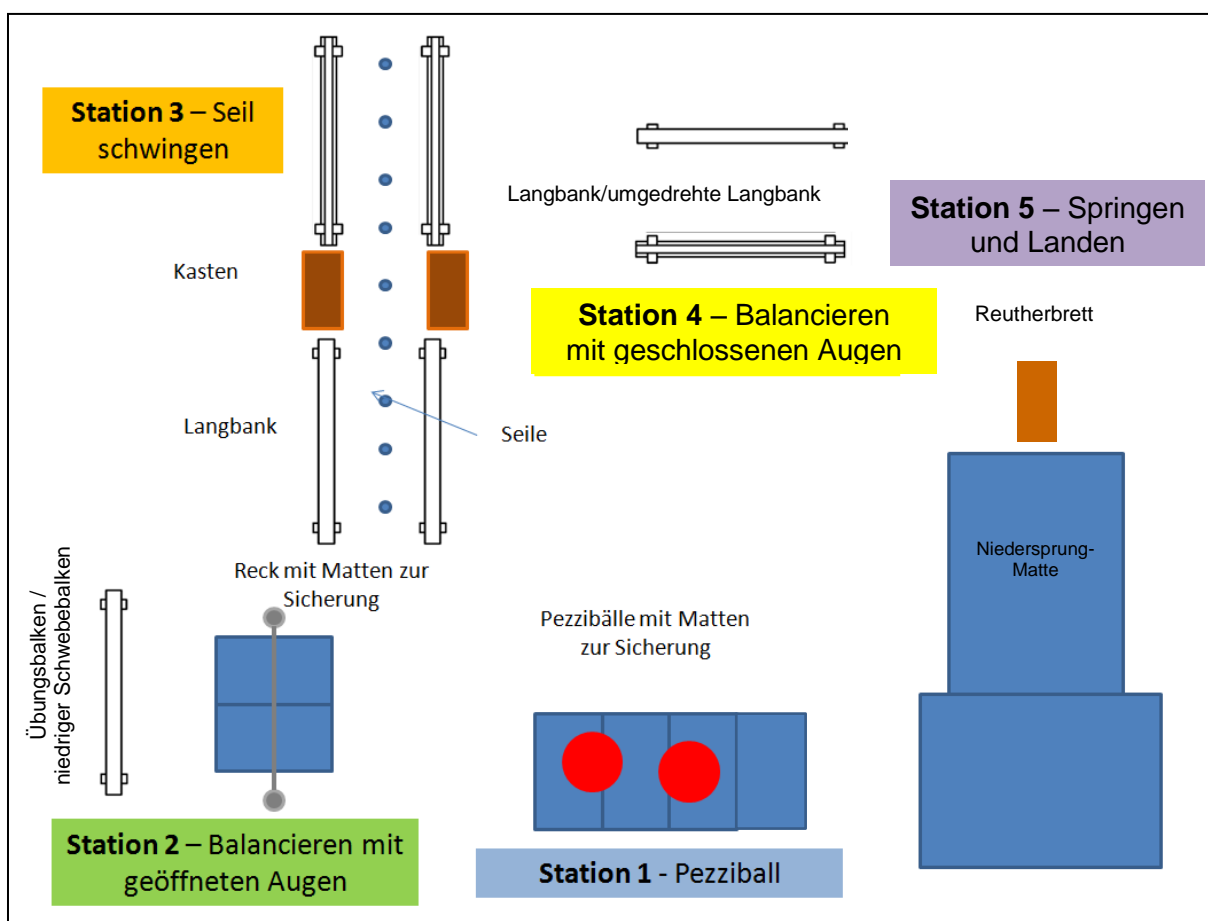


Abbildung 1: Aufbauplan

Anmerkung: Bei der Station „Seil schwingen“ müssen Matten zur Sicherung/als Fallschutz vor und hinter den Geräten angebracht werden (diese sind auf Grund der Übersichtlichkeit hier nicht angeführt). Je nach Höhe der Kästen ist evtl. eine Sicherung durch Weichböden notwendig. (Bis 60 cm Fallhöhe: Turnmatten; 60 bis 120 cm: Niedersprungmatten; 120 cm bis 220 cm: Weichböden. Generell gilt: Matten entsprechend den Herstellerangaben verwenden). Dies gilt auch für die Stationen 2 und 4. In der praktischen Umsetzung kann allerdings der hohe Geräte- und Mattenbedarf bei diesem Evaluationsbeispiel problematisch sein. Da die entsprechende Absicherung zwingend notwendig ist, gilt es dann Stationen wegzulassen.

5. Didaktisch-Methodische Hinweise

5.1 Intention

Das Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit ist eine wesentliche Voraussetzung für das sicherheitsbezogene Eingehen von Wagnissen. Mit der Aufgabe wird die Gelegenheit geschaffen, selbstbestimmt in einem sicheren Rahmen ein Anforderungsniveau zu wählen. Diese Selbsteinschätzung kann dann direkt mit der tatsächlichen Ausführung verglichen werden. Angesichts der eigenen Voraussetzungen auch „Nein“ zu einer Herausforderung sagen zu können (siehe Teilkompetenz unter 2.), wird durch die Form des Wettbewerbs (Teil 2) nochmal betont. Auch wenn es attraktiv ist, möglichst viele Punkte zu holen, ist es wichtiger, die passende Anforderung richtig einzuschätzen.

Die Gruppengröße von vier Personen ermöglicht, dass jeweils zwei bis drei Schüler/innen (bei Bedarf) sichern, während ein/e Schüler/in die Aufgaben ausführt. Das schriftliche Festhalten bzw. die Visualisierung über Kleingegenstände (siehe unten) dient zum einen der Evaluation. Es verhilft aber auch zu einer vertieften Auseinandersetzung beim Vergleich von Einschätzung und Können.

5.2 Voraussetzungen

Die Schüler/innen benötigen für diese Evaluationsaufgabe keine spezifischen motorischen Voraussetzungen. Die Aufgabe steht am Ende einer Unterrichtssequenz, in der die Schüler/innen mehrfach die Gelegenheit hatten sich in verschiedenen Inhaltsbereichen (bewegungsbezogenen Herausforderungen) selbst einzuschätzen und den Schwierigkeitsgrad der Anforderung selbst zu wählen. Schüler/innen sollten zudem Erfahrungen im selbstbestimmten Arbeiten an Stationen haben, da es der Lehrperson über die Stunde hinweg nicht möglich ist, die Schüler/innen durchgehend zu begleiten. Mit Blick auf Sicherheitsaspekte müssen die Schüler/innen in der Lage sein, Hinweise zum Sichern bei den Geräten aufzunehmen und in der Kleingruppe verlässlich umzusetzen. Ebenso, wie sie wissen müssen, an welchen Stationen (z.B. Station 3) ein Sichern nicht ratsam ist, da es das Sicherheitsrisiko erhöhen würde.

5.3 Durchführung

Nach der Gruppeneinteilung erhält jede Gruppe den Auftrag, eine Station aufzubauen (z.B. mit Stationskarten). Dabei bietet der Aufbauplan Orientierung (siehe 4.). Die Lehrperson legt an den Stationen die Aufgabenbeschreibungen bereit. Anschließend werden die Stationen und Aufgaben bei einem Rundgang durch die Stationen kurz besprochen. In einem ebenfalls kurzen Unterrichtsgespräch wird folgende Frage geklärt:

- Welche möglichen Risiken gibt es an den verschiedenen Stationen?

Anschließend erhält jede/r Schüler/in ein Arbeitsblatt (Alternative siehe unten unter 6.1 „Evaluation durch die Schüler/innen“) und der Ablauf wird erklärt. Die 4er Gruppen beginnen den Stationsbetrieb bei der von ihnen aufgebauten Station. Pro Station haben die Gruppen ca. 5 Minuten Zeit, die Schwierigkeit der Aufgabe zu wählen und die Aufgabenstellungen zu bewältigen. Danach wird zur nächsten Station gewechselt. Die Lehrperson gibt das Zeichen für den Wechsel.

Nachdem von den Gruppen alle Stationen absolviert wurden, kommen alle Schüler/innen zusammen. In einer sehr kurzen Reflexionsphase können z.B. folgende Fragen gestellt bzw. besprochen werden:

- Wie viele selbstgewählte Aufgaben habt ihr erfolgreich absolviert? (z.B. „Blitzlicht“: die Schüler/innen zeigen mit den Fingern einer Hand/zweier Hände die Anzahl (entsprechend der Zahl an Stationen, in der Regel nicht mehr als fünf)
- Wie würdet Ihr Euch entscheiden, wenn Ihr nochmals die Möglichkeit hättet alle Übungen mit Eurem selbst gewählten Schwierigkeitsniveau zu absolvieren?

Der Fokus des Unterrichtsgesprächs liegt dabei vor allem auf der passenden Selbsteinschätzung und nicht rein auf dem Ergebnis (geschafft/nicht geschafft). Die entsprechende Frage dient (nur) als Ausgangspunkt.

Nach dem zweiten Durchgang mit einem Wettbewerbscharakter (siehe 4. Aufgabenstellung) folgt eine knappe Auswertung, in der die Lehrperson z.B. von 15 Punkten (= maximal erreichbare Punktzahl) abwärtszählend das Ergebnis erfragt. Die Auswertung kann der Ausgangspunkt für ein abschließendes Gespräch zur Bedeutung der Selbsteinschätzung sein.

Material:

Station 1 – Pezziball: 2 Pezzibälle, Matten als Unterlage, Stoppuhr

Station 2 – Balancieren mit geöffneten Augen: 1 Langbank, 1 Reck, Matten zur Sicherung

Station 3 – Seil schwingen: Seile, 4 Langbänke, 2 Kästen, Matten zur Sicherung

Station 4 – Balancieren mit geschlossenen Augen: 2 Langbänke, 1 Schwebebalken, Matten zur Sicherung

Station 5 – Springen und Landen: 1 Reutherbrett, 2 Niedersprungmatten

Ausreichend Wäscheklammern (abhängig von der Schülerzahl), 1 Springseil pro Schüler/in

6. HINWEISE ZUR EVALUATION

6.1 Evaluation durch die Schüler/innen

Die Evaluation der oben genannten (Teil-)Kompetenzen (siehe 2.: „Kann Herausforderungen hinsichtlich eines Sicherheitsrisikos für sich abschätzen“, „Kann im Verhältnis zu den eigenen Fähigkeiten eine passende Herausforderung wählen“, „Kann die eigene „Leistungsfähigkeit und Sportlichkeit“ realistisch einschätzen und geeignete Ziele wählen“) erfolgt in erster Linie über eine Selbstevaluation der Schüler/innen. Dazu dient ein Arbeitsblatt, das die Schüler/innen durch die Stationen begleitet.

Einschätzungsbogen Schüler/innen (Einsatz während des Stationsbetriebs)

Mit Risiko umgehen – der Wagnisparcours		
Name:		
Station	Meine Wahl des Schwierigkeitsgrads: (1...leicht, 2...mittel, 3...schwer)	Geschafft? ☑ = ja ☒ = nein
1 – Pezziball	1 : <input type="checkbox"/> 2 : <input type="checkbox"/> 3 : <input type="checkbox"/>	
2 – Balancieren mit geöffneten Augen	1 : <input type="checkbox"/> 2 : <input type="checkbox"/> 3 : <input type="checkbox"/>	
3 – Seil schwingen	1 : <input type="checkbox"/> 2 : <input type="checkbox"/> 3 : <input type="checkbox"/>	
4 – Balancieren mit geschlossenen Augen	1 : <input type="checkbox"/> 2 : <input type="checkbox"/> 3 : <input type="checkbox"/>	
5 – Springen und Landen	1 : <input type="checkbox"/> 2 : <input type="checkbox"/> 3 : <input type="checkbox"/>	
Ich habe die Aufgaben wie folgt gewählt:	zu leicht <input type="checkbox"/> passend <input type="checkbox"/> zu schwierig <input type="checkbox"/>	
<p>Bei welchen Aufgaben hättest Du im Nachhinein lieber eine andere Schwierigkeitsstufe gewählt und warum?</p> <p>Bei welchen Aufgaben sind Dir Gefahren bzw. Sicherheitsrisiken aufgefallen? ...und was genau ist Dir aufgefallen?</p> <p>Was kann getan werden, um diese Gefahren zu vermeiden?</p>		

Als alternative Evaluationsmethode ohne die Verwendung eines Arbeitsblattes ist folgendes Vorgehen möglich:

Die Schüler/innen bekommen jede/r eine Springseil und befestigen dieses an einem selbstgewählten Platz an der Sprossenwand. Vor dem Absolvieren einer Station holt sich jede/r Schüler/in eine Wäscheklammer entsprechend des gewählten Schwierigkeitsgrades. Die Farbe der Wäscheklammern beschreibt den Schwierigkeitsgrad (grün = „leicht“, blau = „mittel“, rot = „schwer“). Die Wäscheklammern werden in einem umgedrehten kleinen Kasten (Eimer, Reifen, Pappkarton, etc.) in der Mitte des Turnsaales aufbewahrt. Wird eine Station im gewählten Schwierigkeitsgrad bewältigt, so darf die Wäscheklammer behalten werden und wird an dem Springseil befestigt. Ist das nicht der Fall, wird sie zurückgelegt. Nach diesem Schema werden alle Stationen durchlaufen. Die Anzahl der gesammelten Wäscheklammern gibt Auskunft über die Selbsteinschätzung, die verschiedenen Farben lassen auf die gewählten Schwierigkeitsgrade schließen.

Um das Ergebnis insgesamt vergleichbar zu machen, werden die Farben der Wäscheklammern wie folgt mit Punkten gewichtet: grün: 4 Punkte; blau: 5 Punkte; rot: 6 Punkte. Somit fließt die Selbsteinschätzung stärker in die Gesamtpunktzahl ein als das Bewältigen der Station. Die ergänzende Frage nach einem möglicherweise anders gewählten Schwierigkeitsgrad (siehe 5.3) wird bei diesem Vorgehen nur im Unterrichtsgespräch aufgegriffen.

Es können auch beide Evaluationsmethoden zum Einsatz kommen: Das Arbeitsblatt während Teil 1 (erste Auseinandersetzung mit den Stationen) und die Auswertung anhand von Wäscheklammern für Teil 2 (Wettbewerb)

6.2 Evaluation durch die Lehrperson

Die Lehrperson erhält Einblick in die Ausprägung der Kompetenzen anhand der von den Schüler/innen ausgefüllten Arbeitsblätter, die nach der Unterrichtseinheit eingesammelt werden können. Der Einblick anhand der Wäscheklammern bietet nur einen kurzen, flüchtigen Eindruck.

Weiteren Einblick erhält die Lehrperson anhand der kurzen Reflexionsphasen. Über die Wortmeldungen der Schüler/innen zur Frage „Welche möglichen Risiken gibt es an den verschiedenen Stationen?“ (siehe 5.3.) können Rückschlüsse auf die Teilkompetenz „Kann Herausforderungen hinsichtlich eines Sicherheitsrisikos für sich abschätzen“ gezogen werden. Die Antworten auf die Reflexionsfrage „Wie viele selbstgewählte Aufgaben habt ihr erfolgreich absolviert?“ sowie „Wie würdet Ihr Euch entscheiden, wenn Ihr nochmals die Möglichkeit hättet alle Übungen mit Eurem selbst gewählten Schwierigkeitsniveau zu absolvieren?“ geben Hinweise auf die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung und die Reflexivität der Schüler/innen.

7. ANHANG: AUFGABENBLÄTTER FÜR DIE STATIONEN

Die angeführten Stationen und Schwierigkeitsgrade sind exemplarisch. Es bleibt der jeweiligen Lehrperson überlassen, passende Aufgabenstellungen in Bezug auf die Voraussetzungen der jeweiligen Klasse zu wählen.

Station 1 – Gymnastikball

Schwierigkeitsgrad „Leicht“

7 Sekunden auf dem Gymnastikball sitzen,
ohne dass ein Körperteil den Boden berührt

Schwierigkeitsgrad „Mittel“

7 Sekunden in Bauchlage auf dem Gymnastikball liegen
ohne dass ein Körperteil den Boden berührt.

Schwierigkeitsgrad „Schwer“

7 Sekunden auf dem Gymnastikball knien
ohne dass ein Körperteil den Boden berührt

(Achtung! Zwei Gruppenmitglieder stehen zur Sicherung links und rechts,
ein weiteres Gruppenmitglied steht hinter der Person auf dem Gymnastikball)

Station 2 – Balancieren mit offenen Augen

Schwierigkeitsgrad „Leicht“

Über den Übungsbalken/niedrigen Schwebebalken balancieren

Schwierigkeitsgrad „Mittel“

Über den Übungsbalken/niedrigen Schwebebalken balancieren
mit drei halben Drehungen auf einem Bein

Schwierigkeitsgrad „Schwer“

Über die Reckstange balancieren

Station 3 – Seil schwingen

Schwierigkeitsgrad „Leicht“

Von Langbank zu Langbank schwingen mit sicherer Landung

Schwierigkeitsgrad „Mittel“

Von Kasten zu Kasten schwingen mit sicherer Landung

Schwierigkeitsgrad „Schwer“

Von umgedrehter Langbank zu umgedrehter Langbank schwingen
mit sicherer Landung

Station 4 – Balancieren mit geschlossenen Augen

Schwierigkeitsgrad „Leicht“

Mit geschlossenen Augen über die Langbank balancieren

Schwierigkeitsgrad „Mittel“

Mit geschlossenen Augen über die umgedrehte Langbank balancieren

Schwierigkeitsgrad „Schwer“

Mit geschlossenen Augen bis zur Mitte über die umgedrehte Langbank balancieren, eine $\frac{1}{2}$ Drehung in der Hocke machen und rückwärts weiter balancieren

(Achtung! Zwei Gruppenmitglieder gehen bei allen Schwierigkeitsgraden zur Sicherung links und rechts mit, ein weiteres Gruppenmitglied sagt die Mitte und das Ende der Strecke an)

Station 5 – Springen und Landen

Schwierigkeitsgrad „Leicht“

Strecksprung mit sicherer Landung in den beidbeinigen Stand
(ohne Wackler bei der Landung)

Schwierigkeitsgrad „Mittel“

Strecksprung mit halber Drehung und sicherer Landung
in den beidbeinigen Stand
(ohne Wackler bei der Landung)

Schwierigkeitsgrad „Schwer“

Strecksprung mit ganzer Drehung und sicherer Landung
in den beidbeinigen Stand
(ohne Wackler bei der Landung)