

Niedersächsisches Kultusministerium

Materialien

für das
Fach Sport

in der
Berufsschule

Stand: November 2008

Herausgeber: Niedersächsisches Kultusministerium
Schiffgraben 12, 30159 Hannover
Postfach 1 61, 30001 Hannover

Hannover, November 2008
Nachdruck zulässig

Bezugsadresse: <http://www.bbs.nibis.de>

Bei der Erarbeitung dieser Materialien haben folgende Lehrkräfte des berufsbildenden Schulwesens mitgewirkt:

Berlemann, Annette, Celle
von Langendorff, Margret, Braunschweig (Kommissionsleiterin)
Janßen, Hartmut, Osnabrück
Joest, Claus-Manuel, Gifhorn
Schell, Birgit, Hannover

Redaktion:
Michael Faulwasser

Niedersächsisches Landesamt für Lehrerbildung und Schulentwicklung (NiLS)
Keßlerstraße 52
31134 Hildesheim

Abteilung 1 – Ständige Arbeitsgruppe für die Entwicklung und Erprobung beruflicher Curricula und Materialien (STAG für CUM) –

Inhaltsverzeichnis

1	Rahmenbedingungen	1
1.1	Ausgangslage	1
1.2	Zielsetzung	1
1.3	Struktur der Materialien	1
2	Unterrichtsbeispiele	3
2.1	Kompetenzbereiche: Sozial handeln und Werte und Einstellungen für den Umgang mit sich und anderen entwickeln	3
	Selbstvertrauen durch Springen an das Trapez fördern	3
	Handeln nach persönlichen Werten / Berücksichtigung von Regeln und sozialen Normen	12
	Gemeinsame Bewegungserlebnisse zur Förderung der Teamfähigkeit	21
	Teamarbeit im Sport	32
	Gestaltung einer Präsentation zur Steigerung des Selbstwertgefühls	42
2.2	Kompetenzbereich: Gesundheit erhalten und fördern	49
	Erfahren körperliche Belastungen und Beschreiben gesundheitlicher Wirkungen am Arbeitsplatz und im privaten Bereich	50
	Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit	55
	Physiologische Grundlagen des Halte- und Bewegungsapparates	69
	Muskuläre Dysbalancen von Arbeitsbelastungen ausgleichen	79
	Fitnessprogramme erstellen	95

1 Rahmenbedingungen

1.1 Ausgangslage

Die Lebenssituation der Jugendlichen ist wesentlich durch das Hineinwachsen in eine berufliche Tätigkeit und deren spezifischen Anforderungen geprägt. Der Sportunterricht soll an diese Situation anknüpfen und eine lebenslange sportliche Perspektive legen.

Grundlage der vorliegenden Materialien sind die seit März 2002 verbindlichen Rahmenrichtlinien des niedersächsischen Kultusministeriums für das Fach Sport an Berufsschulen und Berufsfachschulen. Danach ergeben sich als Ausgangspunkt für die Planung des Sportunterrichts die folgenden Kompetenzbereiche:

- „Sport, Spiel und Bewegung lernen“
- „Sozial handeln“
- „Werte und Einstellungen für den Umgang mit sich und anderen entwickeln“
- „Gesundheit erhalten und fördern“ durchführen

1.2 Zielsetzung

Der Sportunterricht in der Berufsschule soll, so wie die Rahmenrichtlinien es vorsehen, ausgehend von der beruflichen und privaten Situation der Schülerinnen und Schüler gestaltet werden. Der berufliche Alltag mit seinen Belastungen, aber auch die Freude an der Bewegung, sind wesentliche Anknüpfungspunkte. Der Sportunterricht begegnet in diesem Kontext beruflichen Belastungen präventiv sowie ausgleichend und fördert persönliche Kompetenzen, insbesondere das eigenverantwortliche Handeln. Er soll die Motivation und Fähigkeit Sport zu treiben entwickeln und erhalten.

Diese Materialien machen exemplarisch deutlich, wie im oben beschriebenen Sinne der Zugang zum Sport unterrichtlich umgesetzt werden kann.

1.3 Struktur der Materialien

Die Materialsammlung enthält im Wesentlichen Konzepte und Beispiele für die Umsetzung des Kompetenzbereichs „Gesundheit erhalten und fördern“, um den Sportunterricht in der Berufsschule zu befördern und der Orientierung des Sportunterrichts an der durch die Berufstätigkeit gekennzeichneten veränderten Lebenssituation der Schülerinnen und Schüler vor dem Hintergrund ihrer beruflichen Tätigkeit und deren speziellen Anforderungen in besonderer Weise gerecht zu werden.

Den einzelnen Beispielentwürfen, die sich alle am Prinzip der vollständigen Handlung orientieren, ist jeweils eine Übersicht vorangestellt, in der wesentliche Rahmenbedingungen zur Planung des Unterrichts dargelegt sind. Die einzelnen Handlungsschritte werden in der Unterrichtsskizze beschrieben. Hinweise zur Variation zeigen Möglichkeiten zur Abwandlung und Ergänzung auf, so dass eine Anpassung an unterschiedliche Berufsgruppen und Zeitbudgets möglich wird.

Alle Beispiele beinhalten in der Regel Arbeitsaufträge, Arbeitskarten, Informationsmaterialien, Beobachtungs- und Beurteilungsbögen. Sie verstehen sich als Vorschlag und unverbindliche Hilfe, die eigenen Unterrichtsvorhaben zu gestalten. Hinweise auf externe Partner und fächerübergreifende Aspekte finden sich nur in den Beispielen, bei denen sie unmittelbar in der Planung berücksichtigt worden sind. Darüber hinaus bieten sich jedoch in vielen Fällen Möglichkeiten an, externe Partner, z.B. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Krankenkassen, Sportvereinen oder Sportstudios sowie ärztliche Fachkräfte einzubinden. Im Rahmen des fächerübergreifenden Unterrichts lassen sich beispielsweise Themen zur Sozialversicherung und zum Arbeits- und Gesundheitsschutz

einbinden. Die offene Gestaltung der Beispiele soll Gelegenheit bieten, die Konzepte an schulspezifische Gegebenheiten anzupassen.

Die Beispiele zu den Kompetenzbereichen „Sozial handeln“ und „Werte und Einstellungen ...“ sind eigenständig zu sehen und gehen jeweils nur auf einen Baustein einer Makrosequenz ein. Um den größeren unterrichtlichen Zusammenhang deutlich zu machen, wird zu jedem Beispiel aufgezeigt, welche Themen dem dargestellten Unterricht vorausgehen bzw. ihm nachfolgen und welche Voraussetzungen zu seiner Durchführung angenommen werden.

Für den Kompetenzbereich „Gesundheit erhalten und fördern“ ist eine gesamte Makrosequenz im Sinne eines Konzepts mit vier Bausteinen, die inhaltlich aufeinander aufbauen und jeweils mehrere Unterrichtsstunden umfassen, strukturiert. Diese Makrosequenz ist vollständig mit Beispielen aufgeführt. Darüber hinaus gibt es zur Ergänzung in diesem Kompetenzbereich noch zwei weitere Beispiele, die jeweils nur einen Teil einer Makrosequenz beschreiben.

2 Unterrichtsbeispiele

2.1 Kompetenzbereiche: Sozial handeln und Werte und Einstellungen für den Umgang mit sich und anderen entwickeln

Kompetenzbereich	Werte und Einstellungen für den Umgang mit sich und anderen entwickeln
Entwurf eines Unterrichtsbausteins zum Inhalt	Selbstvertrauen durch Springen an das Trapez fördern
Zeitraumen	90 Minuten
Angestrebte Kompetenzen / Ziele	Die Schülerinnen und Schüler schätzen ihre Leistungsfähigkeit für die Bewältigung einer Bewegungsaufgabe ein. Sie führen die Bewegungsaufgabe durch, nehmen dabei Hilfen an und sichern ihre Mitschülerinnen und Mitschüler. Sie verbalisieren ihre Bewegungserfahrungen und ihre Emotionen. Sie vergleichen sie mit ihren Einschätzungen und überprüfen ihre Leistungsfähigkeit erneut.
Mögliche Zielgruppe / Berufsfeld / Ausbildungsberuf	Offen
Stundenthema	Erfahren der eigenen Grenzen beim Fliegen mit dem Trapez
Erforderliche Geräte / Materialien	Benötigte Geräte je Station: Grundaufbau: 1 Trapez 2 Bodenturnläufer 1 Weichbodenmatte Bereitstellen: 1 Weichbodenmatte -1 großer Kasten -1 kleiner Kasten 1 Minitrampolin
Beurteilungsinstrumente	Selbsteinschätzungsbogen Beobachtung bei der Durchführung der Übungen Reflexionsgespräch Beurteilungsbogen
Beurteilungskriterien	Ausführung der Bewegungsaufgabe gemäß Einschätzung Annahme von Hilfen bei der Durchführung Sichern der Mitschüler und Mitschülerinnen Verbalisierung ihrer Bewegungserfahrungen und Emotionen Ziehen nachvollziehbarer Konsequenzen aus den gemachten Erfahrungen

Unterrichtsskizze			
Unterrichtsphase	Inhalt	Didaktisch-methodische Hinweise	Material
Motivation und Problematisierung	Zeigen des Bildes mit dem Trapezsprung. Selbsteinschätzung der Schüler „Traue ich mir so einen Sprung zu?“	Impuls setzen Unterrichtsgespräch L. moderiert	Bankdreieck Arbeitsblatt „Einschätzung Trapezsprung“
Information und Planung	Einteilung der Klasse in zwei Gruppen. L. stellt Geräteaufbau mittels Abbildung vor. Aufbau der Trapezstationen.	S. Aktivität 2 x Grundaufbau	siehe Aufbauskizzen
Durchführung	Gewöhnung an das Trapez. L. stellt nacheinander drei Übungen mit Hilfe der Abbildungen vor. S. variieren Geräteaufbau nach Übungsfortschritt. S. tragen ihre Selbsteinschätzung in das Arbeitsblatt ein. S. führen die gestellte Aufgabe durch. S. tragen ihre Erfahrungen in das Arbeitsblatt ein.	L. steuert S. Aktivität L. berät, unterstützt und führt Aufsicht L. beurteilt	siehe Aufbauskizzen Aufbauskizzen Arbeitsblätter (Selbsteinschätzung) Beurteilungsbogen
Bewertung	S. stellen ihre Einschätzungen und ihre tatsächlichen Ergebnisse vor.	Unterrichtsgespräch	Bankdreieck
Reflexion	L. thematisiert die Ergebnisse unter Einbeziehen des Fotoplakats und der Einschätzung vom Stundenbeginn. S. ziehen nachvollziehbare Konsequenzen aus den gemachten Erfahrungen.		Fotoplakat Selbsteinschätzungsbögen

Einbettung der Stunde in eine mögliche Makrosequenz

Vorangehender Unterrichtsbaustein	Übungen zur Vertrauensbildung und zum Aufbau der Körperspannung. Einführung in das Springen auf einem Minitrampolin.
Dokumentierter Unterrichtsbaustein	Erfahren der eigenen Grenzen beim Fliegen mit dem Trapez.
Nachfolgender Unterrichtsbaustein	Entwicklung von Partnerküren mit Minitrampolin und Trapez zur Förderung der Kooperationsfähigkeit.

Arbeitsblatt
Einschätzung Trapezfliegen



Abb. Trapezfliegen*

Würde ich mir diesen Sprung zu-
trauen?



Ja

Nein

Aufbauskitzen

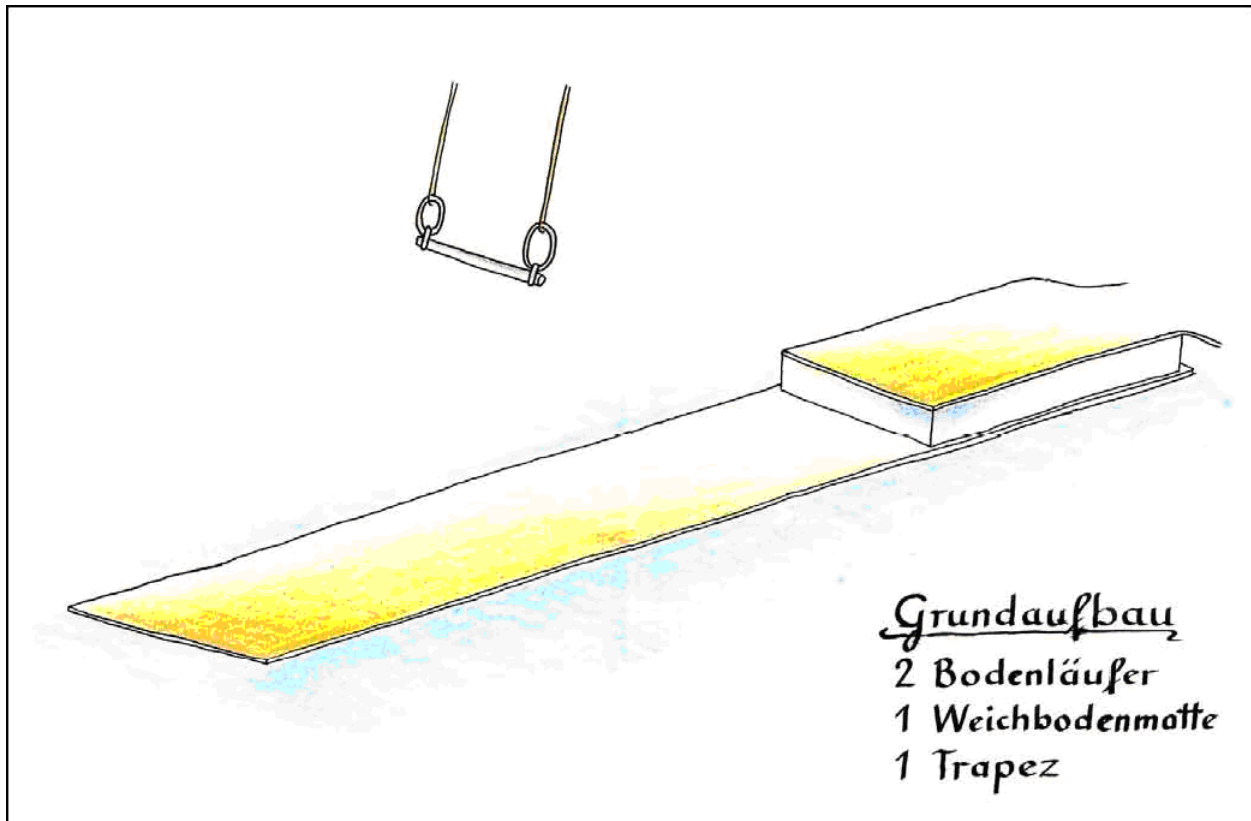


Abb. 2 Grundaufbau Schwingen am Trapez / Springen ans Trapez

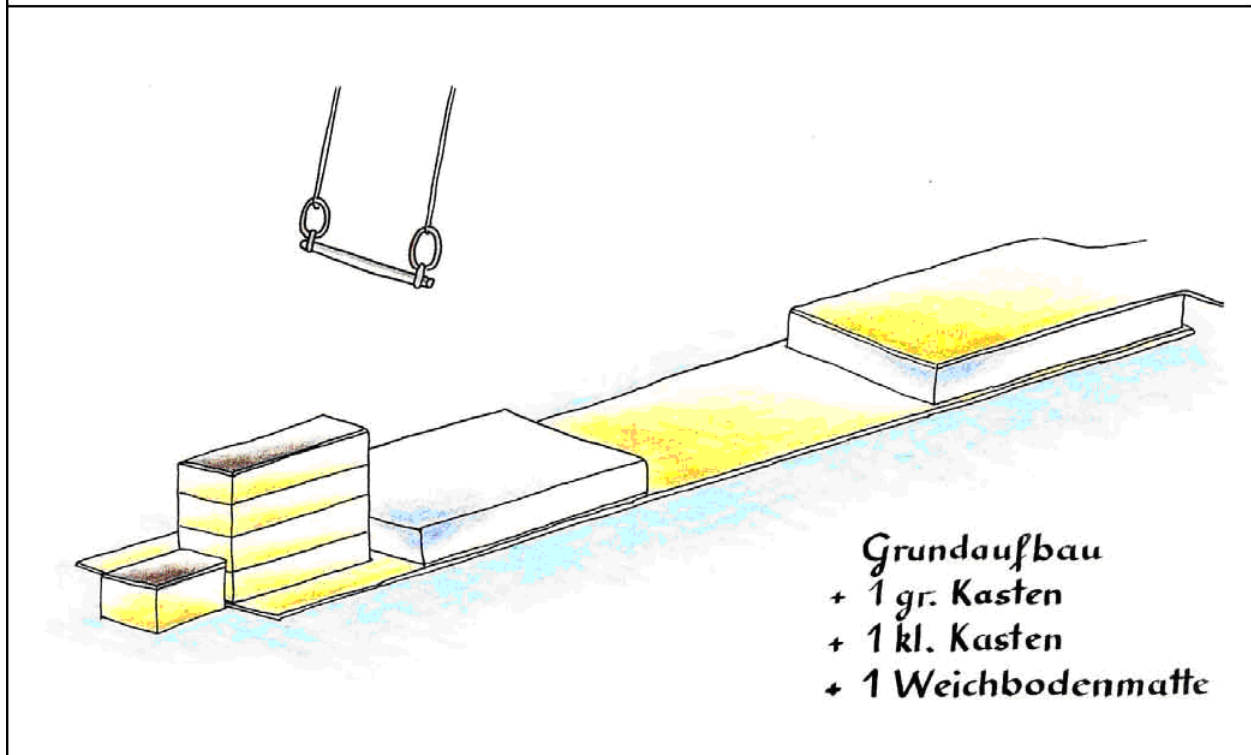


Abb. 3 Station 1 Vom Kasten mit Trapez schwingen / ans schwingende Trapez springen

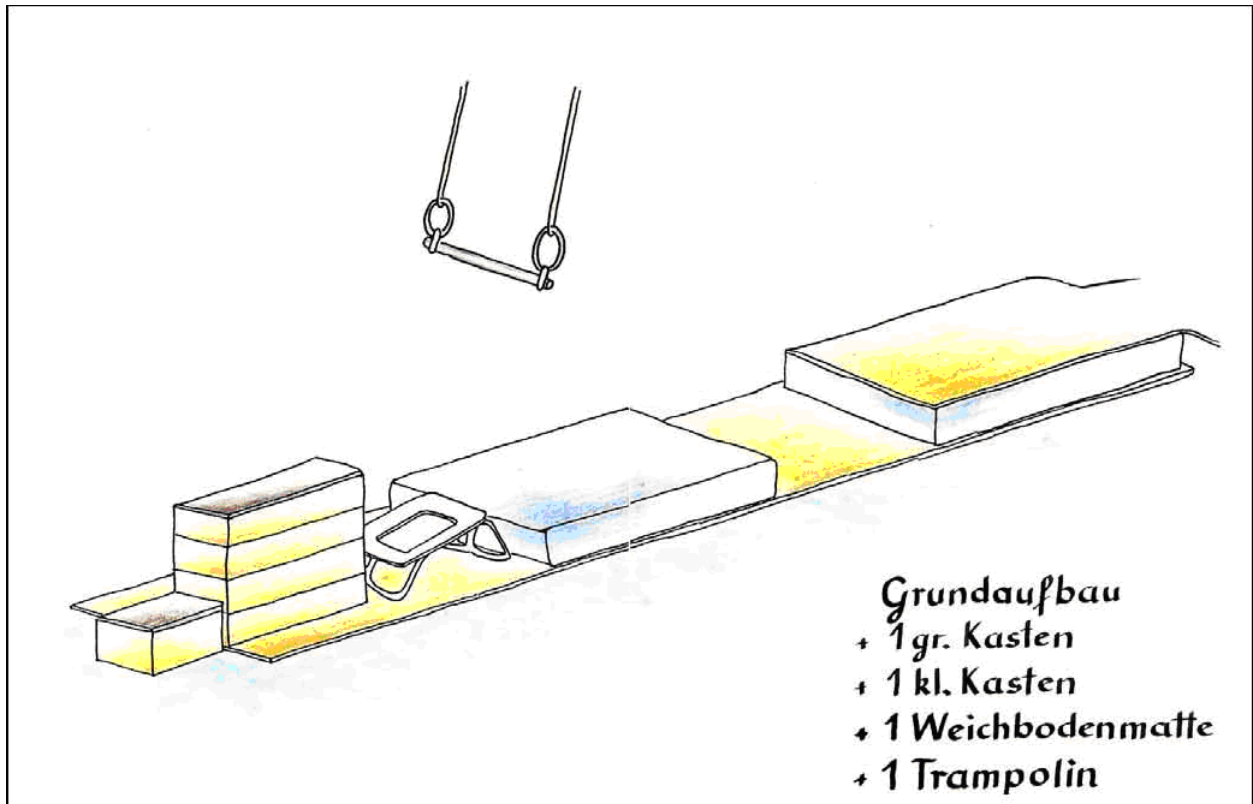


Abb. 4 Station 2 Vom Kasten über das Trampolin an das schwingende Trapez springen.

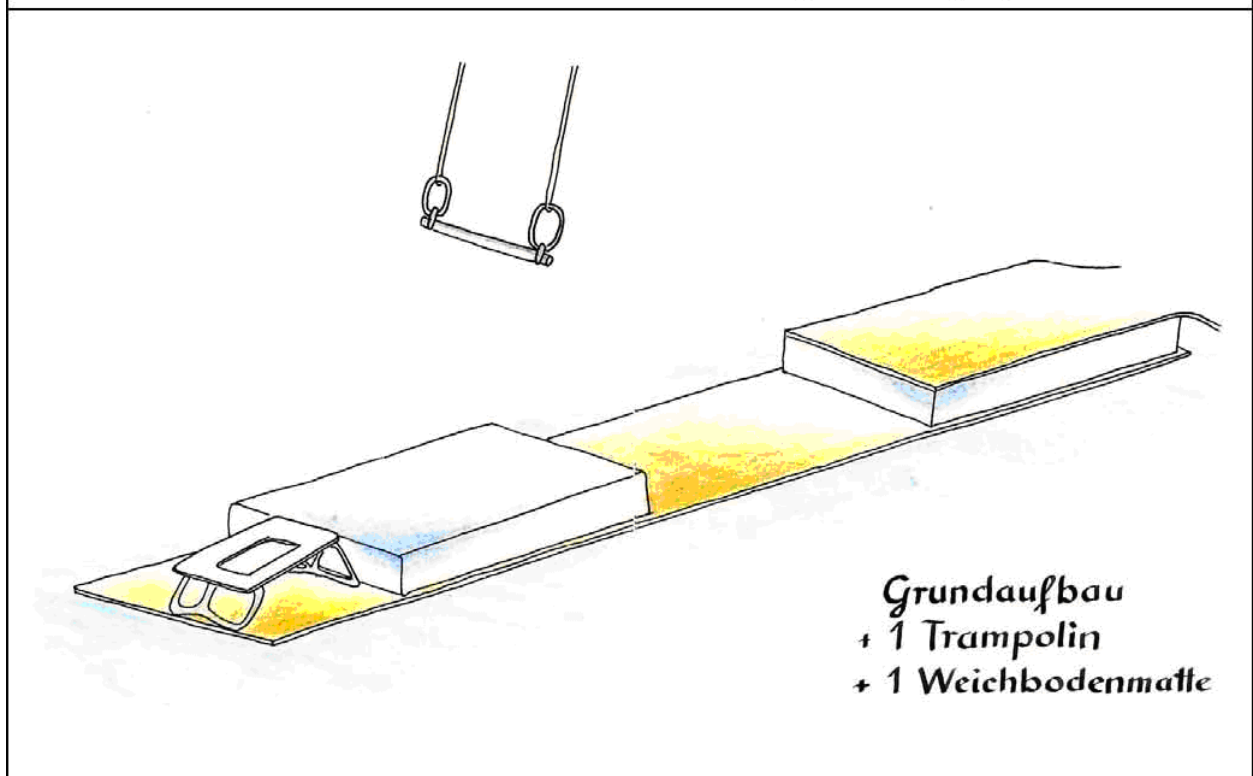


Abb. 5 Station 3 Über das Trampolin an das schwingende Trapez springen.

Arbeitsblätter
Selbsteinschätzung

Traue ich mir zu vom Kasten mit dem Trapez zu schwingen?



Traue ich mir
locker zu

Dazu muss ich
mich überwinden

War die Übung ...



einfach

schwierig

Arbeitsblatt 2

Selbsteinschätzung Übung 1

Traue ich mir zu vom Kasten an das schwingende Trapez zu springen?



Traue ich mir
locker zu

Dazu muss ich
mich überwinden

War die Übung ...





einfach

schwierig

Arbeitsblatt 3

Selbsteinschätzung Übung 2

<p>Traue ich mir zu vom Kasten über das Trampolin an das schwingende Trapez zu springen?</p>  <p>Traue ich mir locker zu Dazu muss ich mich überwinden</p> <hr/>	
<p>War die Übung ...</p>  <p>einfach schwierig</p>	
Arbeitsblatt 4	Selbsteinschätzung Übung 3



<p>Traue ich mir zu über das Trampolin an das schwingende Trapez zu springen?</p>  <p>Traue ich mir locker zu Dazu muss ich mich überwinden</p> <hr/>	
<p>War die Übung ...</p>  <p>einfach schwierig</p>	
Arbeitsblatt 5	Selbsteinschätzung Übung 4

Abb. Aufbauskiizen und Arbeitsblätter*

* Kai Görder. Hannover: Unterrichtsentwürfe

Beurteilungsbogen

Selbstvertrauen durch Springen an das Trapez fördern						
Name:						
Kriterien	++	+	+/-	-	--	Bemerkungen
Führt die Aufgabe gemäß Einschätzung durch.						
Nimmt bei Bedarf Hilfen an.						
Sichert Mitschülerinnen und Mitschüler.						
Verbalisiert offen Bewegungserfahrungen und Emotionen.						
Zieht nachvollziehbare Konsequenzen aus den gemachten Erfahrungen.						
Gesamtbewertung:						

Kompetenzbereich	Werte und Einstellungen im Umgang mit sich und anderen entwickeln und sozial handeln
Entwurf eines Unterrichtsbausteins zum Inhalt	Handeln nach persönlichen Werten Berücksichtigung von Regeln und sozialen Normen
Zeitraumen	90 Minuten
Angestrebte Kompetenzen / Ziele	Die Schülerinnen und Schüler gehen bei der Durchführung von Zweikämpfen am Boden mit Erfolgen angemessen um und akzeptieren Misserfolge. Sie formulieren Erwartungen für den Umgang mit Erfolg und Misserfolg. Bei der Durchführung von Zweikämpfen achten Sie auf die Einhaltung der Regeln. Sie reflektieren die gesammelten Erfahrungen über ihre Fähigkeit mit Erfolg und Misserfolg umzugehen und stellen den Zusammenhang zur beruflichen Praxis her.
Mögliche Zielgruppe / Berufsfeld / Ausbildungsberuf	Offen
Stundenthema	Angemessener Umgang mit Erfolg und Misserfolg bei Zweikämpfen
Erforderliche Geräte / Materialien	4 Weichböden 6 Turnmatten pro Kampfplatz Stoppuhr Trillerpfeife Regelplakat Stifte Arbeitsblätter Beobachtungsauftrag
Beurteilungsinstrumente	Beobachtungsbogen Lehrerbeobachtung Unterrichtsgespräch
Beurteilungskriterien	Kontrolle der Emotionen nach dem Kampf (Akzeptanz, Bescheidenheit) Regelakzeptanz Erfolgreiches Agieren im Kampf Erkenntnisgewinn aus eigenem Verhalten bzw. dem Verhalten Anderer

Unterrichtsskizze			
Unterrichtsphase	Inhalt	Didaktisch-methodische Hinweise	Material
Aufbau	S. bauen Mattenflächen auf.	S.-Aktion L.-Betreuung	Aufbauplan, Matten
Motivation und Problematisierung	L. erläutert Stundenthema und Stundenverlauf.	L-S Gespräch Langbänke in U-Form	Langbänke Beobachtungsbögen
Information und Planung	L. u. S. besprechen Erwartungen für den Umgang mit Erfolg und Misserfolg samt Beobachtungskriterien. S. wiederholen Verhaltens- und Sicherheitsregeln. L. o. S. ergänzt Abklopf-/Stoppregel. L. u. S. besprechen Regeln zur Durchführung von Zweikämpfen.	L-S Gespräch	Plakat mit Verhaltens- und Sicherheitsregeln Regelplakat zur Durchführung von Zweikämpfen
Durchführung	L. verteilt Arbeitskarten und Beobachtungsbogen. S. teilen sich selbstständig in Gruppen. Inaktiver S. betätigt sich als zentraler Zeitnehmer. Gruppen führen verschiedene Zweikämpfe am Boden durch. Pausierende S. sichern die Matten an der Seite und beobachten die Einhaltung der Kriterien.	Empfehlenswert sechs S. pro Gruppe S. pfeift Zweikämpfe (30 Sek.) und Pausen (30 Sek.) zentral an L. steht den S. beratend zur Verfügung	Arbeitskarten Beobachtungsbogen Mattenflächen Stoppuhr Pfeife
Bewertung	L. u. S. bewerten die Beobachtungen zum Umgang mit Erfolg und Misserfolg mit Hilfe der Ergebnisse aus dem Beobachtungsbogen. S. schildern ihren subjektiven Eindruck hinsichtlich der Einhaltung vorangegangener Vereinbarungen. L. u. S. ergänzen ggf. Verhaltens- und Sicherheitsregeln.	L-S-Gespräch	Wandplakat / Regeln

Reflexion	Reflexion der Erfahrungen aus dem Umgang mit Emotionen in Bezug zu beruflichem und privatem Handeln.	L-S-Gespräch	
------------------	--	--------------	--

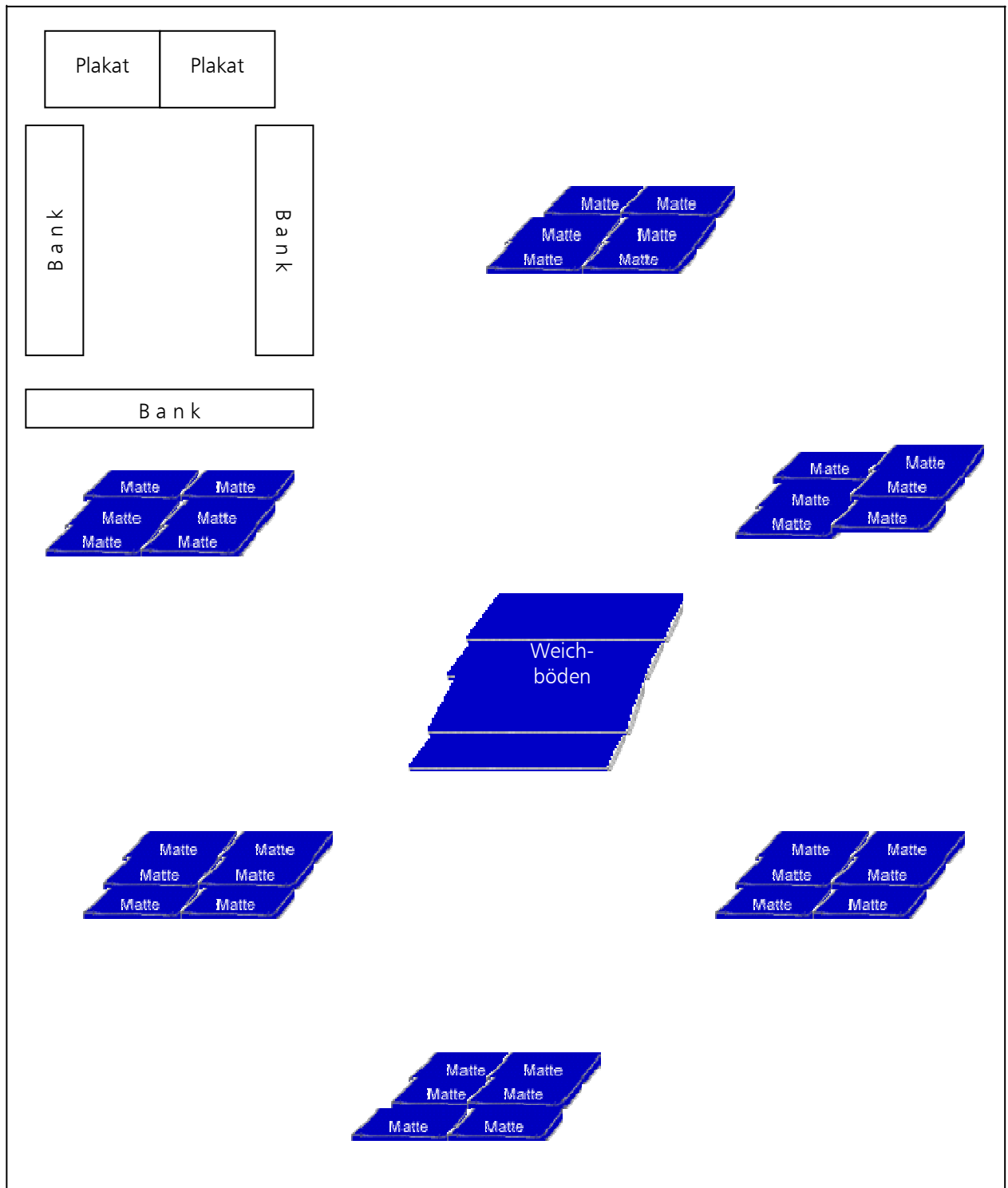
Variation:

Je nach Lerngruppe können die Beurteilungskriterien auch in einem L-S-Gespräch erarbeitet werden.



Einbettung der Stunde in eine mögliche Makrosequenz

Vorangehender Unterrichtsbaustein	Beim Raufen Körperkontakt akzeptieren sowie Bereitschaft zur Kooperation und Vertrauen zu Anderen entwickeln. Beim Kämpfen um das Gleichgewicht Regeln zum Rangeln und Raufen entwickeln und diese anwenden.
Dokumentierter Unterrichtsbaustein	Angemessener Umgang mit Erfolg und Misserfolg bei Zweikämpfen.
Nachfolgender Unterrichtsbaustein	In Kampfsituationen (Schieben und Ziehen) erworbene Kompetenzen anwenden.

Aufbauplan



Plakat
Verhaltens- und Sicherheitsregeln

			
Verhaltens- und Sicherheitsregeln beim Kämpfen			
Schieben		Würgen - Kneifen	
Drücken		Beißen- Treten	
Stoßen		an den Haaren ziehen	
Ziehen		Spucken - Kitzeln	
"Nein"-Sagen		Treten - Boxen	
		"Tabu-Zonen" verletzen	
		Kratzen	
Weitere Regel: Start und Stopp- Signal beachten!!!			

Plakat

Durchführung der Zweikämpfe

Durchführung der Zweikämpfe

- 1 Während des Kampfes darf niemand aufstehen.
- 2 Kommt eine Person beim Kampf von den Matten ab, wird neu gestartet.
- 3 Jede(r) muss innerhalb einer Kampfrunde sowohl die Rolle des Angreifers als auch die des Verteidigers übernehmen.
- 4 Eine Schülerin oder ein Schüler übernimmt die Funktion des Schiedsrichters.
- 5 Die anderen sichern den Kampf zur Seite ab, beobachten die Einhaltung der Kriterien und notieren ihre Beobachtungen.
- 6 Beginn und Ende der Kämpfe werden von einem Zeitnehmer durch Pfiff bekannt gegeben (30 Sekunden).

Arbeitskarten und Beobachtungsbogen für die Schülerinnen und Schüler

Arbeitskarte Kampfsituation I



Abb. „Baumstammrollen mit Ästen“*

Ausgangssituation

Nehmen Sie die Ausgangssituation ein, die auf der Karte zu sehen ist.

Ziel der Verteidigung:

Versuchen Sie in der Bauchlage zu bleiben!

Ziel des Angriffs:

Versuchen Sie, Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner in die Rückenlage zu drehen!

Beobachtungsbogen für den jeweiligen Durchgang

Beobachtungskriterien	Name des Angreifers				Name des Verteidigers			
	nie	fast nie	fast immer	immer	nie	fast nie	fast immer	immer
Kontrolliert ihre/seine Emotionen								
Hält die vereinbarten Regeln ein	Ja		Nein		Ja		Nein	
Ihr / Sein Vorgehen hat Erfolg	Ja		Nein		Ja		Nein	

*Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (RGUVV): Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Kämpfen um Sportunterricht, S. 109

Arbeitskarte Kampfsituation II



Abb. „Schildkröte umdrehen“*

Ausgangssituation

Nehmen Sie die Ausgangssituation ein, die auf der Karte zu sehen ist.

Ziel der Verteidigung:

Versuchen Sie die Bankposition (Unterarme und Ellenbogen aufgestützt = „Schildkröte“) zu halten!

Ziel des Angriffs:

Versuchen Sie die „Schildkröte“ auf den Rücken zu drehen!

Beobachtungsbogen für den jeweiligen Durchgang

Beobachtungskriterien	Name des Angreifers				Name des Verteidigers			
	nie	fast nie	fast immer	immer	nie	fast nie	fast immer	immer
Kontrolliert ihre/seine Emotionen								
Hält die vereinbarten Regeln ein	Ja		Nein		Ja		Nein	
Ihr / Sein Vorgehen hat Erfolg	Ja		Nein		Ja		Nein	

* Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (RGUVV): Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Kämpfen um Sportunterricht, S. 108

Arbeitskarte Kampfsituation III



Abb. „Vom Kniestand in die Rückenlage drehen“*

Ausgangssituation

Nehmen Sie die Ausgangssituation ein, die auf der Karte zu sehen ist.

Ziel der Verteidigung:

Versuchen Sie Ihre Ausgangsposition zu halten.

Ziel des Angriffs:

Versuchen Sie Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner in die Rückenlage (= beide Schultern auf der Matte) zu bringen!

Beobachtungsbogen für den jeweiligen Durchgang

Beobachtungskriterien	Name des Angreifers				Name des Verteidigers			
	nie	fast nie	fast immer	immer	nie	fast nie	fast immer	immer
Kontrolliert ihre/seine Emotionen								
Hält die vereinbarten Regeln ein	Ja		Nein		Ja		Nein	
Ihr / Sein Vorgehen hat Erfolg	Ja		Nein		Ja		Nein	

* Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (RGUVV): Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Kämpfen um Sportunterricht, S. 106

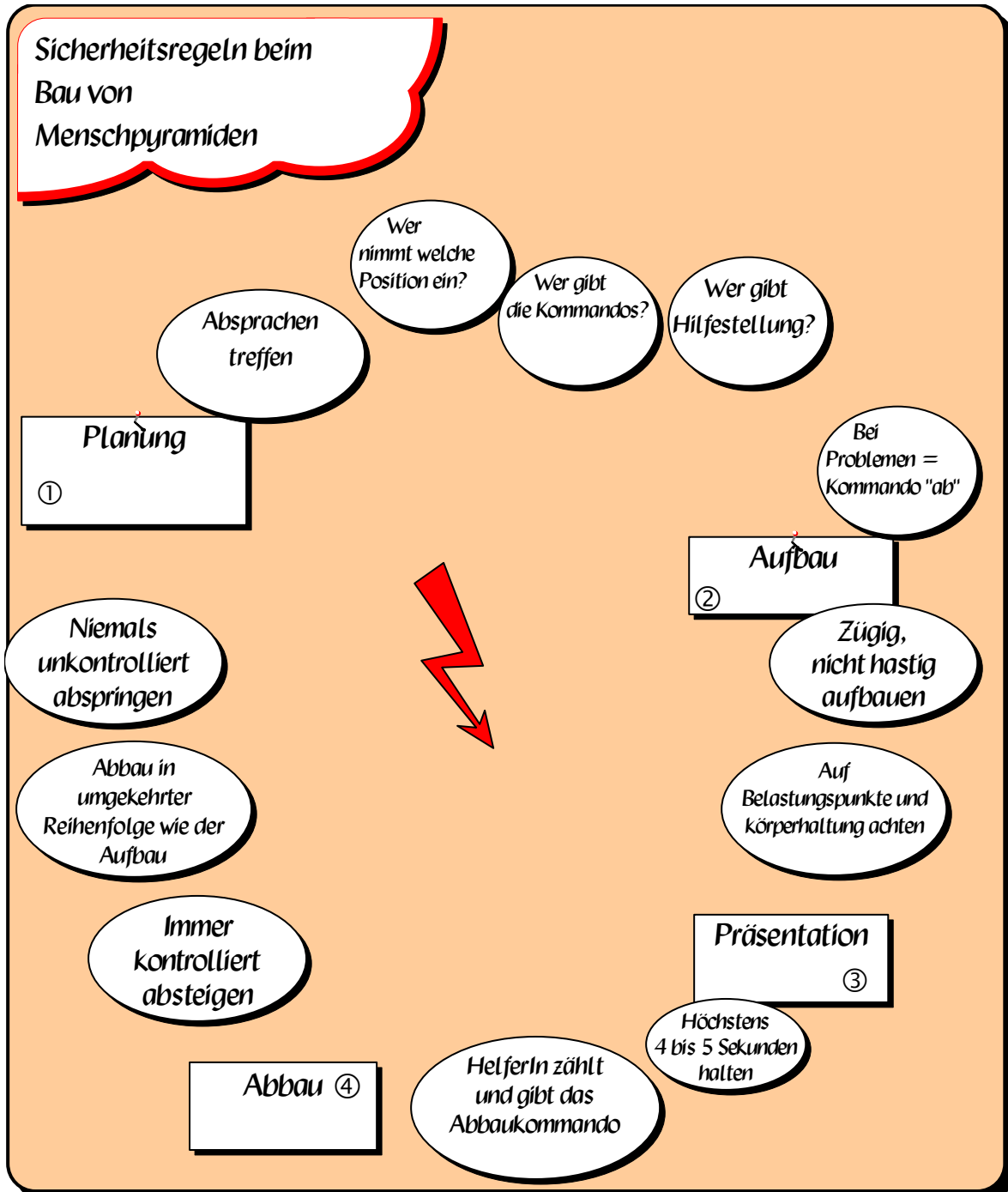
Kompetenzbereich	Sozial handeln
Entwurf eines Unterrichtsbausteins zum Inhalt	Gemeinsame Bewegungserlebnisse zur Förderung der Teamfähigkeit
Zeitraumen	90 Minuten
Angestrebte Kompetenzen/Ziele	<p>Die Schülerinnen und Schüler handeln beim Bau von Menschenpyramiden im Team.</p> <p>Sie treffen Absprachen und weisen den Teammitgliedern gemeinsam festgelegte Rollen und Aufgaben zu. Dabei halten sie sich an die Regeln zur Bildung von Menschenpyramiden, helfen, sichern sich gegenseitig und übernehmen Verantwortung füreinander.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler schätzen ihren Anteil und den der Mitschülerinnen und Mitschüler am gemeinsamen Kooperationsprozess realistisch ein.</p> <p>Sie übertragen ihre Erfahrungen auf teamgerechtes Verhalten im Beruf und privaten Bereich.</p>
Mögliche Zielgruppe/ Berufsfeld / Ausbildungsberuf	Offen
Stundenthema	Gestaltung und Präsentation von Menschenpyramiden
Erforderliche Geräte / Materialien	<p>6 Bodenmatten je Station</p> <p>Bildtafeln</p> <p>Arbeitsauftrag</p> <p>Beobachtungsbogen</p> <p>Handlungsplan</p> <p>Bereitstellen: große Kästen und kleine Kästen</p>
Beurteilungsinstrumente	<p>Beobachtungsbogen</p> <p>Reflexionsgespräch</p> <p>Beurteilungsbogen</p>
Beurteilungskriterien	<p>Entwicklung des gemeinsamen Arbeitsplans im Team</p> <p>Gegenseitige Unterstützung bei der Durchführung</p> <p>Einhaltung der Sicherheitsregeln</p> <p>Beteiligung an der Reflexion</p>

Unterrichtsskizze			
Unterrichtsphase	Inhalt	Didaktisch-methodische Hinweise	Material
Motivation und Problematisierung	Wiederholen der Regeln zum Pyramidenbau aus der Vorstunde. Erteilen der Bewegungsaufgabe, Gruppenbildung. Ausgabe des Arbeitsauftrags und des Beobachtungsbogens.	L-S-Gespräch Es werden 4 Gruppen mit ca. 5- 6 S. gebildet.	Bankdreieck Plakat „Sicherheit“ Arbeitsauftrag
Information und Planung	Information über mögliche Pyramidenformen. Entwicklung des Handlungsplans.	S.-Aktivität	Arbeitsauftrag Bildtafeln
Durchführung	Erproben und Korrigieren des Handlungsplans entsprechend der Bewegungsaufgabe; Absprachen treffen, Festlegen einer Kür. S. füllen Beobachtungsbogen aus. S. präsentieren ihre Kür.	Die Gruppen haben an vorgegebenen "Mattenorten" ihren Arbeitsplatz. Gruppenarbeit (selbstgesteuert) S.-Beobachtung Es wird zu einem späteren Zeitpunkt das Präsentationszentrum in der Mitte der Halle gebildet. L. beurteilt	Turnmatten Bildtafeln und Regeln zum Pyramidenbau Beobachtungsbogen Beurteilungsbogen
Bewertung	S. werten ihre Arbeit im Team aus.	L-S-Gespräch	Beobachtungsbogen
Reflexion	S. reflektieren die Unterrichtsstunde. Sie übertragen ihre Erfahrungen auf ihr berufliches und privates Handeln.	L-S-Gespräch, moderierend L. beurteilt	Reflexionskarten, Beobachtungsbogen

Einbettung der Stunde in eine mögliche Makrosequenz

Vorangehender Unterrichtsbaustein	Übungen zur Vertrauensbildung und Aufbau der Körperspannung. Erarbeitung von Partnerakrobatiken nach Durchführung von Körperspannungsübungen. Sicherheitsregeln
Dokumentierter Unterrichtsbaustein	Gestaltung und Präsentation von Menschenpyramiden.
Nachfolgender Unterrichtsbaustein	Erarbeitung einer Klassenpyramide.

Plakat „Sicherheitsregeln“



Arbeitsauftrag

Bau von Menschenpyramiden

Bearbeitungszeit: 30 Minuten

Entwickeln Sie mit Ihrem Team eine Kür aus Zweier-, Dreier- und Fünferpyramiden, die mit geeigneten Übergängen verknüpft werden.

Alle Teammitglieder müssen aktiv in den Bau der Pyramiden einbezogen werden.

Die Präsentation Ihrer Kür sollte nicht länger als 3 Minuten dauern.

Die erarbeiteten Sicherheitsregeln sind unbedingt einzuhalten!

Die abgebildeten Figuren auf den Bildtafeln sind Anregungen. Variationen sind unter Berücksichtigung der Sicherheitsaspekte möglich.

Handlungsplan

Anzahl Partner	Figur Nr.	Variation (Skizze)
2er Figur	7	

Beobachtungsbogen Auswertung der Teamarbeit

Ihre Aufgabe ist es, neben der aktiven Teilnahme in der Gruppenarbeitsphase auch die Zusammenarbeit des Teams zu beobachten.

1. Kreuzen Sie in der nachfolgenden Tabelle an, in wie weit das jeweilig angegebene Verhalten in Ihrer Gruppe gezeigt wurde.
2. Tragen Sie in der Spalte Bemerkungen zum jeweiligen Verhalten ein, wenn Ihnen dazu etwas besonders aufgefallen ist.

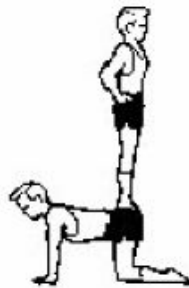
Wurde das nachfolgende Verhalten gezeigt?	ja	Überwiegend ja	Überwiegend nein	nein	Bemerkungen
Alle haben Ideen zur Problemlösung eingebracht.					
Es wurde zielstrebig und im Zeitrahmen gearbeitet.					
Getroffene Absprachen wurden eingehalten.					
Innerhalb der Gruppe gehen die Schülerinnen und Schüler auf Beiträge ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler ein.					
Meinungsverschiedenheiten wurden einvernehmlich gelöst.					
Die Aufgaben werden innerhalb der Gruppe angemessen aufgeteilt.					
Die Gruppenmitglieder haben die Sicherheitsregeln zum Pyramidenbau eingehalten.					

Bildtafel
Akrobatik 2er Figuren*

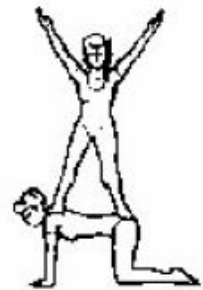
1



2



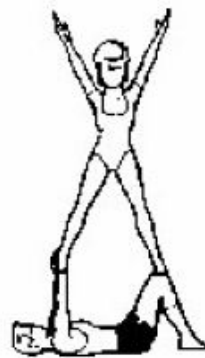
3



4



5



6



7



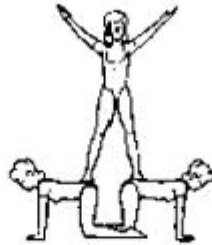
* Die Übungen 1 – 5 wurden entnommen: http://www.pedagogy.de/dipl_iv_c51.html (12.11.2005)
Die Übungen 6 - 7 wurden entnommen: <http://www.sportunterricht.de/akro/partner1.html> (12.11.2005)

**Bildtafel
Akrobatik 3er Figuren***

1



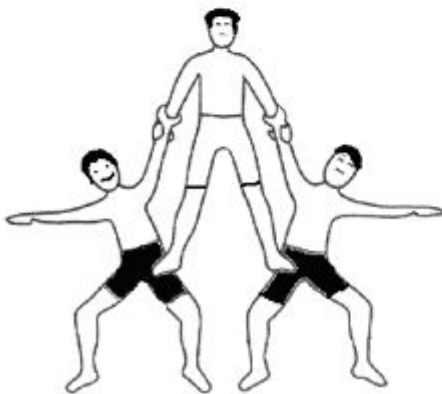
2



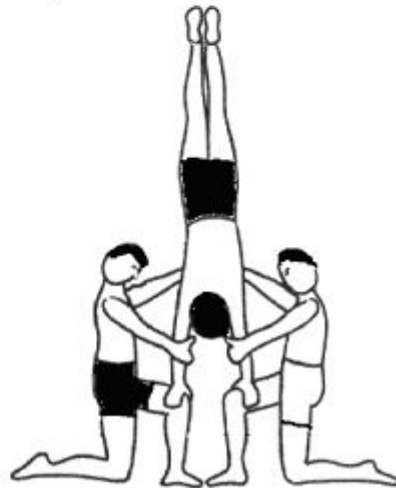
3



4

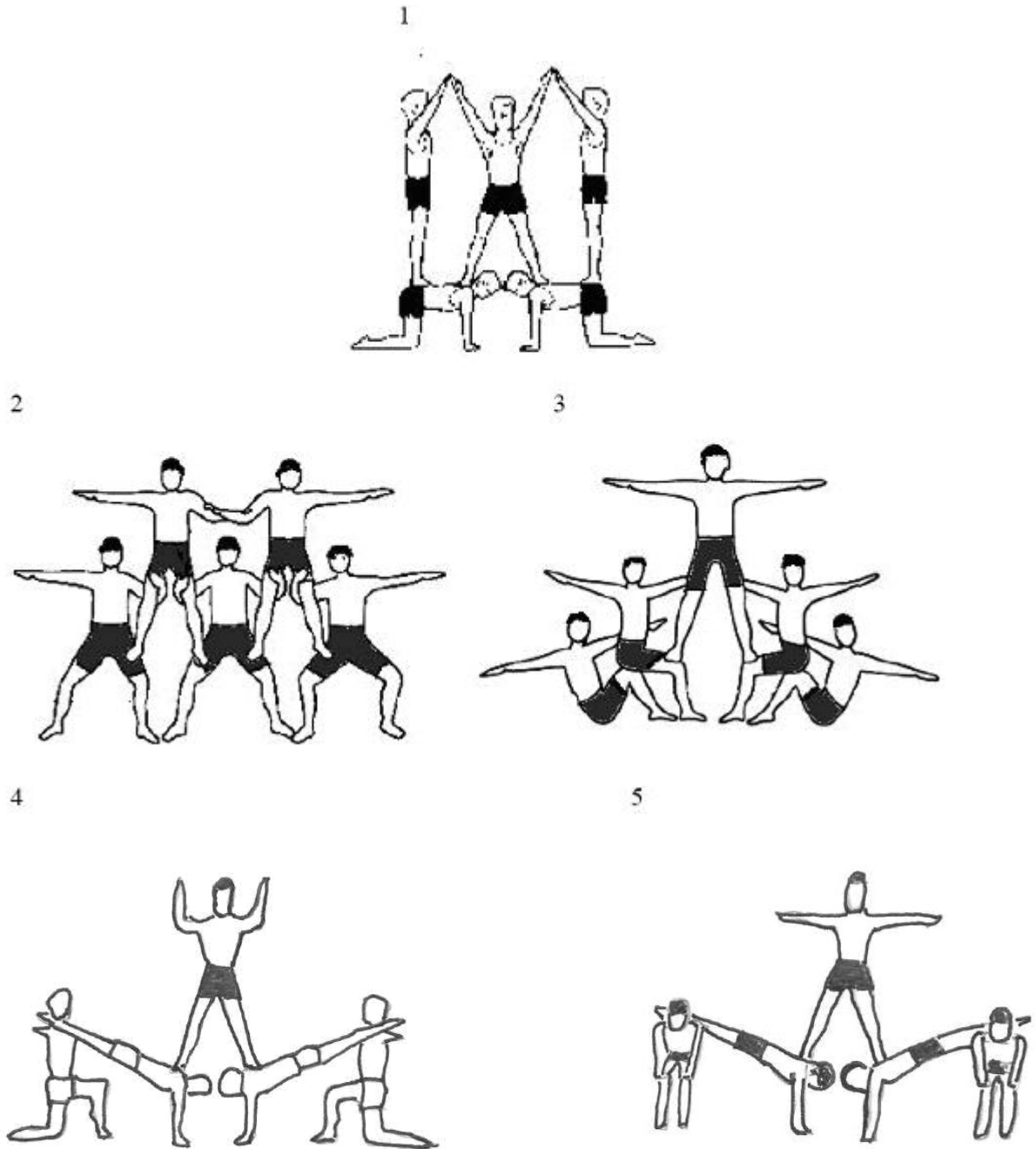


5



* Die Übungen 1 – 3 wurden entnommen: http://www.pedagogy.de/dipl_iv_c6_3-4.html (12.11.2005)
Die Übungen 4 - 5 wurden entnommen: <http://www.sportunterricht.de/akro/download.html> (12.11.2005)

Bildtafel
Akrobatik 5er Figuren*



* Die Übung 1 wurden entnommen: http://www.pedagogy.de/dipl_iv_c6_5-7.html (12.11.2005)
Die Übungen 2 - 3 wurden entnommen: <http://www.sportunterricht.de/akro/download.html> (12.11.2005)

Reflexionskarte

Im Sport konnte ich mich heute ...

wenig einbringen
(bitte ankreuzen) viel einbringen

Für eine gute Teamarbeit ist es wichtig, dass ich...

Teamarbeit ist für alle erfolgreich, wenn...

Beurteilungsbogen

Gestaltung und Präsentation von Menschenpyramiden	Schülerin / Schüler:					
Bewertungskriterien	++	+	+/-	-	--	Bemerkungen
Übernimmt Funktion und Anweisungen (selbstständig /nach Anweisung).						
Hält die Regeln zur Bildung von Menschenpyramiden ein.						
Trifft Absprachen mit der Gruppe.						
Schätzt ihren/seinen Anteil und den der Mitschülerinnen und Mitschüler am gemeinsamen Kooperationsprozess realistisch ein.						
Nennt nachvollziehbare Kriterien zur Bewertung von Teamarbeit.						
Gesamtbewertung:						

Kompetenzbereich	Sozial handeln
Entwurf eines Unterrichtsbausteins zum Inhalt	Teamarbeit im Sport
Zeitrahmen	90 Minuten
Angestrebte Kompetenzen/Ziele	Die Schülerinnen und Schüler lösen im Team Bewegungsaufgaben. Sie entwickeln in Gruppen Lösungsstrategien und setzen diese um. Sie reflektieren ihr Handeln und leiten daraus Voraussetzungen für gute Teamarbeit ab. Die Schülerinnen und Schüler übertragen ihre Erkenntnisse auf das Berufsleben.
Mögliche Zielgruppe/ Berufsfeld / Ausbildungsberuf	Offen
Stundenthema	Kooperative Problemlösungsaufgaben zur Förderung der Teamarbeit
Erforderliche Geräte / Materialien	Tafel/Flipchart Karikatur Arbeitskarte Stationskarte Feedbackbogen Kleine Kästen Langbänke, Seile Bodenmatten Weichbodenmatte (siehe Hallenplan)
Beurteilungsinstrumente	Lehrer-Schüler-Gespräch
Beurteilungskriterien	Absprachen in der Gruppe Zusammenarbeit im Team Analyse ihres Vorgehens Erarbeitung der Kriterien für gute Teamarbeit

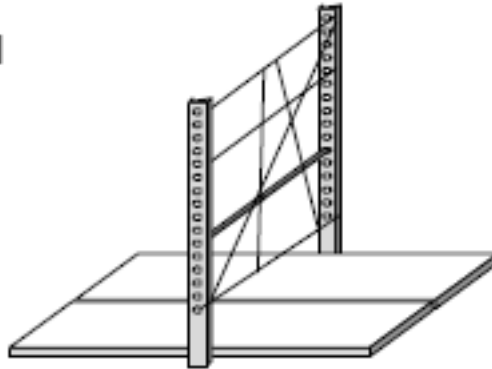
Unterrichtsskizze			
Unterrichtsphase	Inhalt	Didaktisch-methodische Hinweise	Material
Motivation und Problematisierung	<p>Bearbeitung einer Karikatur zur Hinführung zum Unterrichtsthema.</p> <p>Die S. nennen Voraussetzungen für effektive Teamarbeit.</p> <p>Erklärungen zur Organisation und Gruppenbildung.</p>	L-S-Gespräch	<p>Flipchart</p> <p>Karikatur</p>
Information und Planung	<p>Austeilen der Stationskarte, die auch den Arbeitsauftrag enthält.</p> <p>Jede Gruppe ordnet sich einer Station zu.</p> <p>Die S. lesen und besprechen die jeweilige Stationskarte.</p> <p>Mitglieder der einzelnen Gruppen stellen ihre Stationen jeweils vor, indem sie Ziele und Regeln benennen.</p>	<p>Gruppenarbeit</p> <p>L. beschränkt sich auf die Organisation und stellt Nachfragen zum Verständnis.</p>	<p>Stationskarte</p> <p>Geräte</p>
Durchführung	<p>Die S. erproben und suchen im Team Strategien für die Problemlösungsaufgaben.</p> <p>Passive S. und L. beobachten.</p> <p>Teams bewerten ihr Ergebnis.</p>	<p>Gruppenarbeit</p> <p>L. organisiert zeitlichen Ablauf</p>	<p>Geräte und Materialien lt. Aufbauplan</p> <p>Stationskarte</p> <p>Arbeitskarte</p> <p>Feedbackbogen</p>
Bewertung	<p>S. werten die Ergebnisse der Arbeitskarte aus.</p> <p>passive S. und L. geben Einschätzung.</p>	L-S-Gespräch	<p>Arbeitskarte</p> <p>Feedbackbogen</p>
Reflexion	Sie übertragen ihre Erfahrungen auf ihr berufliches und privates Handeln.	L-S-Gespräch	

Einbettung der Stunde in eine mögliche Makrosequenz

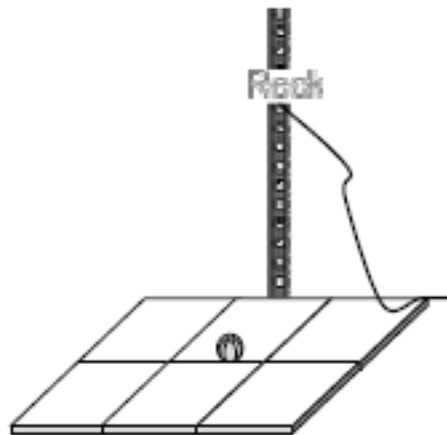
Vorangehender Unterrichtsbaustein	Bewegungsaufgaben mit Weichbodenmatten und Sprossenwand Gerätebahn zur Steigerung des Selbstvertrauens und des Vertrauens zu anderen.
Dokumentierter Unterrichtsbaustein	Kooperative Problemlösungsaufgaben zur Förderung der Teamarbeit.
Nachfolgender Unterrichtsbaustein	Kooperative Staffelspiele mit Turnelementen zur Verbesserung des Teamverhaltens.

Aufbauplan

Station 1



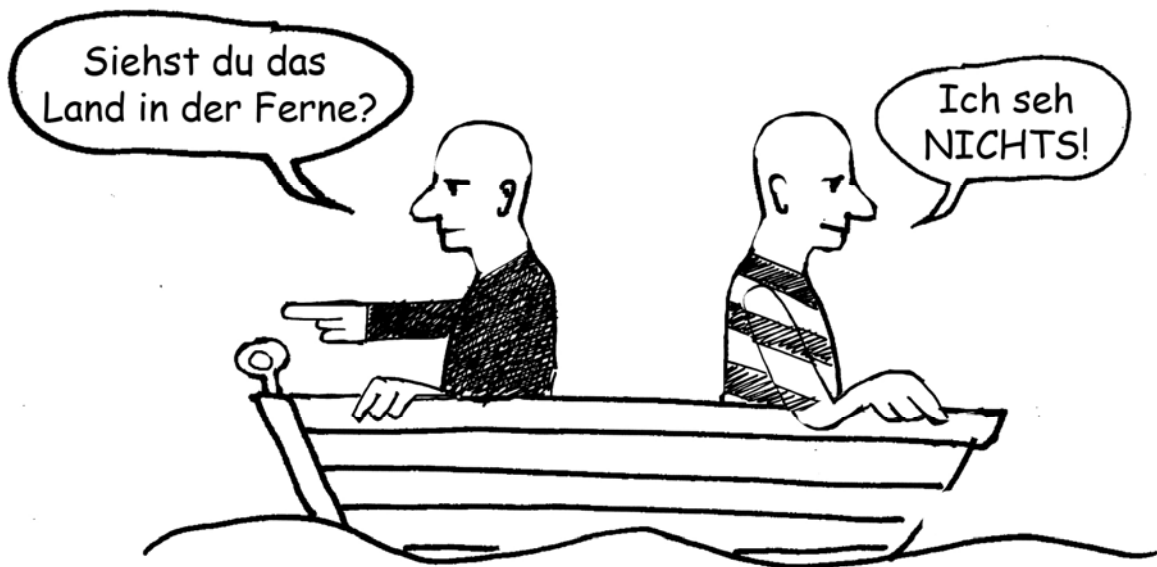
Station 2



Station 3



Karikatur*:



* Aus: Pädagogische Beiträge 2005/2. Pädagogisches Zentrum Rheinland-Pfalz. Bad Kreuznach, Seite 4

Arbeitsauftrag und Stationskarte Station I Lasersperre

Arbeitsauftrag

Bearbeitungszeit: 5 Minuten

Bereiten Sie Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler auf die Lösung der Aufgabenstellung an Ihrer Station vor!

Dazu sollen Sie:

- erklären, welches Ziel die Aufgaben beinhaltet,
- herausstellen, welche Regeln bei der Lösung der Aufgabe beachtet werden müssen.

Stationskarte

Bearbeitungszeit: 8 Minuten

Situation Lasersperre:

Sie sind Mitglieder eines Spezial-Einsatzteams der Polizei. Im Rahmen einer Aktion gegen einen kriminellen Unternehmer werden sie auf dem Gelände einer Chemiefabrik gebraucht.

Ihre Einsatzleitung klärt Sie über Ihre Aufgabe auf:

Auf dem Weg zum Einsatzziel müssen Sie an einer Lasersperre vorbei. Das gesamte Team muss auf die andere Seite der Lasersperre gelangen, ohne die Laserstrahlen zu berühren.

Durch einen Mechanismus ist es leider so eingerichtet, dass jedes Loch der Sperre von nur einer Person durchquert werden kann. Danach wird das Loch unpassierbar.

Ein Hechtsprung durch die Löcher oder ein Sprung über die Sperre ist unmöglich, da sonst ebenfalls ein Alarm ausgelöst wird.

Geben Sie Ihr Bestes!

Achtung:

Wenn das Laser-Netz berührt wird, muss das gesamte Team von vorne beginnen!
Sprünge sind verboten! Das Team ist für die Unversehrtheit der Mitglieder verantwortlich!

Arbeitsauftrag und Stationskarte Station II Seiltaktik

Arbeitsauftrag

Bearbeitungszeit: 5 Minuten

Bereiten Sie Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler auf die Lösung der Aufgabenstellung an Ihrer Station vor!

Dazu sollen Sie:

- erklären, welches Ziel die Aufgaben beinhaltet,
- herausstellen, welche Regeln bei der Lösung der Aufgabe beachtet werden müssen.

Stationskarte

Bearbeitungszeit: 8 Minuten

Situation Seiltaktik:

Sie sind Mitglieder eines Spezial-Einsatzteams der Polizei. Im Rahmen einer Aktion gegen einen kriminellen Unternehmer werden Sie auf dem Gelände einer Chemiefabrik gebraucht.

Ihre Einsatzleitung klärt Sie über Ihre Aufgabe auf:

In einem verlassenen Büro finden Sie den Schlüssel zu dem Zentraltresor.

Der Schlüssel befindet sich in einem Behälter in der Mitte einer mit Laser gesicherten Fläche, die nicht betreten werden darf. Die kleinste Berührung würde Alarm auslösen und den Einsatz beenden.

Für die Aufgabe stehen Ihnen ein Seil und ein paar Handschuhe zur Verfügung. In dem Raum befindet sich ein stabiles Stahlgerüst, das benutzt werden kann.

Sichern Sie Ihr Vorgehen entsprechend ab. Geben Sie Ihr Bestes!

Achtung:

Der Behälter darf nicht mit Gewalt umgeworfen oder weggeschossen werden!

Gefährden Sie ihr Team nicht durch Sprünge!

Arbeitsauftrag und Stationskarte Station III Säurefalle

Arbeitsauftrag

Bearbeitungszeit: 5 Minuten

Bereiten Sie Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler auf die Lösung der Aufgabenstellung an Ihrer Station vor!

Dazu sollen Sie:

- erklären, welches Ziel die Aufgaben beinhaltet,
- herausstellen, welche Regeln bei der Lösung der Aufgabe beachtet werden müssen.

Stationskarte

Bearbeitungszeit: 8 Minuten

Situation Säurefalle:

Sie sind Mitglieder eines Spezial-Einsatzteams der Polizei. Im Rahmen einer Aktion gegen einen kriminellen Unternehmer werden sie auf dem Gelände einer Chemiefabrik gebraucht.

Ihre Einsatzleitung klärt Sie über Ihren Auftrag auf:

Auf der Route durch die Fabrik werden Sie in einer Halle von Arbeitern überrascht, die daraufhin eine Säure auf den Boden fließen lassen.

Sie retten sich auf einige Metallkisten. Das gesamte Team muss auf die Sicherheitsplattform gelangen, ohne den Boden zu berühren.

Die Ausrüstungsgegenstände auf den Kisten müssen mitgenommen werden, dürfen aber nicht in die Tasche gesteckt werden.

Sollte ein Teammitglied die Säure berühren, so ist der Körperteil, mit dem der Boden berührt wurde, unbenutzbar geworden.

Geben Sie Ihr Bestes!

Achtung:

Zu Beginn stellt sich jedes Teammitglied auf einen kleinen Kasten. Die Kästen dürfen vor Beginn der Aufgabe nicht verstellt werden.

Bei der Durchführung darf der Boden nicht berührt werden, die Kisten dürfen nicht geworfen werden! Ziel ist die Sicherheitsplattform (Weichbodenmatte)!

Die Gegenstände auf den Kästen müssen mit den Händen transportiert werden, kein Wurf auf die Plattform oder Transport in der Tasche!

Arbeitskarte

	Station I Lasersperre	Station II Seiltaktik	Station III Säurefalle
Wurde das Ziel der Aufgabe erreicht?			
Gab es Schwierigkeiten bei der Bewältigung der Aufgabe? Wenn ja, welche?			
Was lief gut im Team?			
Was lief schlecht im Team?			

Kriterien für Teamarbeit:

Feedbackbogen

Kooperative Problemlösungsaufgaben zur Förderung der Teamarbeit	Gruppe:					
Bewertungskriterien	++	+	+/-	-	--	Bemerkungen (z.B. über einzelne Gruppenmitglieder)
Übernehmen von Funktionen und Anweisungen (selbständig / nach Anweisung).						
Einbringen von Problemlösungsvorschlägen.						
Treffen Absprachen in der Gruppe.						
Arbeiten erfolgsorientiert gemeinsam an den gestellten Aufgaben.						
Analysieren treffend ihr Vorgehen.						
Erarbeiten sinnvolle Kriterien für gute Teamarbeit.						
Gesamtbewertung:						

Kompetenzbereich	Werte und Einstellungen für den Umgang mit sich und anderen entwickeln
Entwurf eines Unterrichtsbausteins zum Thema	Gestaltung einer Präsentation zur Steigerung des Selbstwertgefühls
Zeitrahmen	90 Minuten
Angestrebte Kompetenzen/Ziele	Die Schülerinnen und Schüler entwickeln und präsentieren aus bekannten Grundsritten eine kreative Step-Aerobic-Choreographie. Sie leiten ihre Mitschülerinnen und Mitschülern alleine oder in der Gruppe an. Sie reflektieren den Entwicklungsprozess und verbessern dadurch ihr Selbstwertgefühl.
Mögliche Zielgruppe / Berufsfeld / Ausbildungsberuf	Offen
Stundenthema	Erarbeitung und Präsentation eigener Choreografien in der Step-Aerobic
Erforderliche Geräte / Materialien	Stepper CD-Spieler, Musik Schritt-Karten Farbkarten zur Verteilung der Gruppen, Arbeitsauftrag Beobachtungskarten Plakate 2-3 Bänke 1 Kasten Edding-Stifte
Beurteilungsinstrumente	Beurteilungsbogen Plakate Reflexionsgespräch
Beurteilungskriterien	Erarbeitung und Präsentation einer kreativen Choreografie Anleitung der Mitschülerinnen und Mitschüler Beteiligung am Unterrichtsgespräch und der Reflexion Sachliche und konstruktive Bewertung ihre eigenen Einschätzungen

Unterrichtsskizze			
Unterrichtsphase	Inhalt	Didaktisch-methodische Hinweise	Material
Motivation und Problematisierung	Mit Hilfe der Kopfstandmethode erarbeiten die S. Kriterien für die anfängergerechte Anleitung einer Choreographie.	L.-S. Gespräch	Bankdreieck Plakat Stifte
Information und Planung	Gruppeneinteilung; Verteilung des Arbeitsauftrages. Abgabe der persönlichen Einschätzung. Information über Schritte und Planung der Choreographie.	Kognitive Phase Bankdreieck Gruppen verteilen sich mit Steppern in der Halle S. Aktivität	Stepper Schritt-Karten Farbkarten zur Verteilung der Gruppen Arbeitsauftrag Einschätzungsplakat
Durchführung	Erarbeiten einer anfängergerechten Choreographie in Kleingruppen. Vorbereitung der Anleitung. Präsentation der erarbeiteten Choreographie. Anleitung der Klasse.	S. zentriert Die Gruppen stehen mit den Steppern nebeneinander, die einzelnen Personen der Gruppe nach hinten schräg versetzt oder nebeneinander.	Stepper Arbeitsauftrag CD-Player Musik Arbeitsauftrag
Reflexion	Kritische Reflexion der jeweiligen Präsentation und Anleitung.	L. gesteuert Plenum S.- Aktivität	Reflexionskarten Plakate
Bewertung	Erneute Selbsteinschätzung.	S. - Aktivität Bankdreieck	2-3 Bänke 1 Kasten Plakate Edding

Einbettung der Stunde in eine mögliche Makrosequenz

Vorangehender Unterrichtsbaustein	Erlernen erster Basisschritte und Anzahlen lernen.
Dokumentierter Unterrichtsbaustein	Förderung des Selbstwertgefühl durch Präsentation und Anleitung einer Step-Aerobic-Choreografie.

Plakat
Kopfstand

Was müssen wir tun, damit unsere erste
Choreografie für Anfängerinnen und Anfänger
kein absoluter Reinfall wird?

Kriterien zur anfängergerechten Vermittlung
von Step-Aerobic-Choreographien:

Arbeitsauftrag

Bearbeitungszeit: 20 Minuten

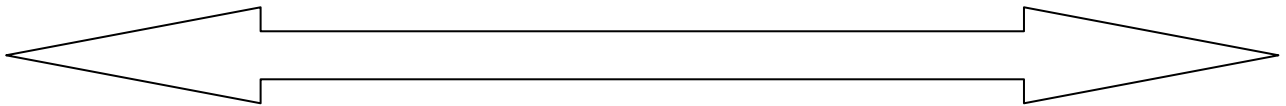
Erarbeiten Sie eine anfängergerechte und kreative Choreographie und leiten Sie anschließend die Klasse an.

- Mindestens **drei** Grundschrirte
- Kein Armeinsatz
- Einfache Aufstellungsformen
- Entscheidung über die Organisation der Anleitung

Beachten Sie die gemeinsam entwickelten Kriterien (Plakat Kopfstand).

Einschätzungsplakat (vorher)

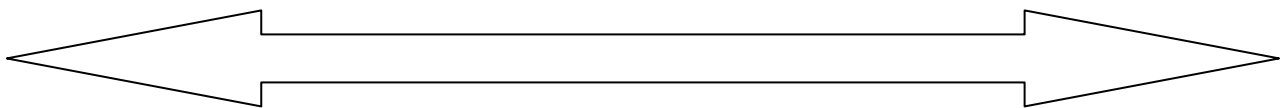
Mich vor einer Gruppe zur Musik zu präsentieren ...



fällt mir leicht

dazu muss ich mich überwinden

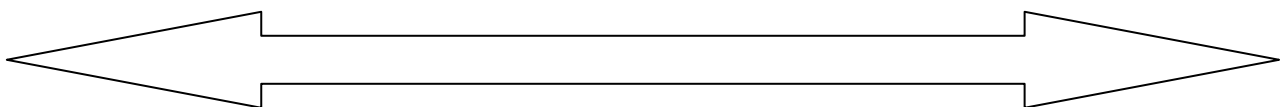
Als Instruktor/-in anderen die Schritte zu vermitteln ist für mich ...



kein Problem

sehr unangenehm

Ich arbeite als Instruktor/-in lieber...

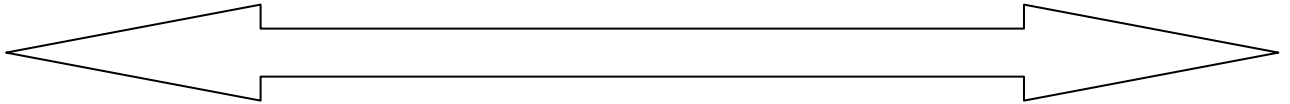


alleine

in der Gruppe

Einschätzungsplakat (nachher)

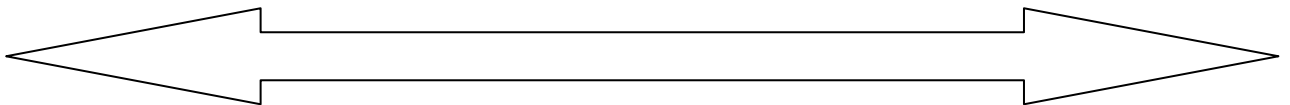
Mich vor einer Gruppe zur Musik zu präsentieren ...



war leichter als erwartet

schwerer als erwartet

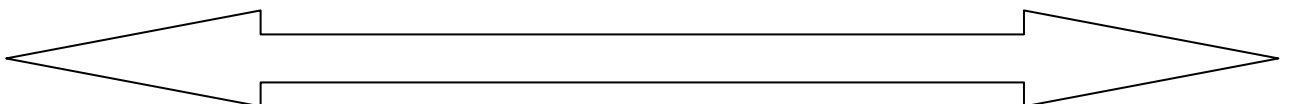
Als Instruktor/-in anderen die Schritte zu vermitteln war ...



kein Problem

schwieriger als erwartet

In der Gruppe die Schritte zu vermitteln war...



hilfreich

hinderlich

Beurteilungsbogen

Gestaltung einer Präsentation zur Steigerung des Selbstwertgefühls						
Name:						
Kriterien	++	+	+/-	-	--	Bemerkungen
Qualität der Präsentation						
Qualität der Anleitung der Mitschüler						
Bewerten ihre Einschätzungen nachvollziehbar						
Gesamtbewertung						

2.2 Kompetenzbereich: Gesundheit erhalten und fördern

Die Unterrichtsbeispiele für den Kompetenzbereich „Gesundheit erhalten und fördern“ sind in einer Makrosequenz mit insgesamt fünf Bausteinen geordnet. Ausgehend von körperlichen Belastungen wird die persönliche körperliche Leistungsfähigkeit festgestellt. Diese wird mit den Auswirkungen auf die körperliche Konstitution in Zusammenhang gebracht. Hiervon ausgehend wird beispielhaft der gezielte Ausgleich von Belastungen bearbeitet und schließlich ein Programm entwickelt.

Insofern bauen die Bausteine inhaltlich aufeinander auf und umfassen jeweils mehrere Unterrichtsstunden. Die Makrosequenz ist vollständig mit Beispielen aufgeführt.

Makrosequenz „Gesundheit erhalten und fördern“

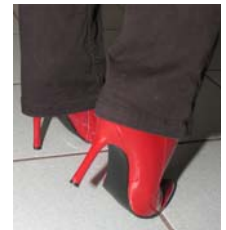
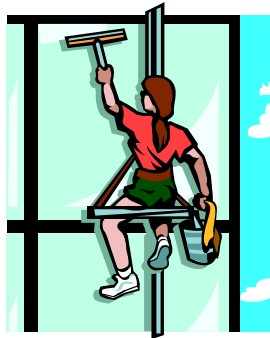
Bezeichnung des Bausteins	Zeitlicher Umfang	Zielgruppe
Erfahren körperlicher Belastungen und Beschreiben gesundheitlicher Auswirkungen am Arbeitsplatz und im privaten Bereich	90 Minuten	Alle Ausbildungsberufe
Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit	90 Minuten	Alle Ausbildungsberufe
Physiologische Grundlagen des Halte- und Bewegungsapparates	90 Minuten	Berufe mit überwiegend sitzender Tätigkeit
Muskuläre Dysbalancen von Arbeitsbelastungen ausgleichen	90 Minuten	Berufe mit überwiegend sitzender Tätigkeit
Fitnessprogramm erstellen	180 Minuten	Alle Ausbildungsberufe

Kompetenzbereich	Gesundheit erhalten und fördern
Entwurf eines Unterrichtsbausteins zum Inhalt	Erfahren körperlicher Belastungen und Beschreiben gesundheitlicher Wirkungen am Arbeitsplatz und im privaten Bereich
Zeitrahmen	90 Minuten
Angestrebte Kompetenzen/Ziele	Die Schülerinnen und Schüler erfahren körperliche Belastungen am Arbeitsplatz und im privaten Bereich. Sie beschreiben deren Wirkungen auf ihr persönliches Wohlbefinden. Sie erkennen die Notwendigkeit von Verhaltensänderungen.
Mögliche Zielgruppe/ Berufsfeld / Ausbildungsberuf	Alle Ausbildungsberufe
Stundenthema	Erfahren körperlicher Belastungen
Erforderliche Geräte / Materialien	Arbeitsblätter Plakat Anatomie / Klebepunkte Geräteauswahl je nach ausgewählten Belastungssituationen
Beurteilungsinstrumente	Lehrer-Schüler-Gespräch
Beurteilungskriterien	Benennung möglicher Wirkungen auf den Körper Beschreibung von Verhaltensänderungen

Unterrichtsskizze			
Unterrichtsphase	Inhalt	Didaktisch-methodische Hinweise	Material
Motivation und Problematisierung	S. erläutern mit Hilfe der Fotos (Anhang) die mögliche Belastungssituationen im Beruf und privaten Bereich und ergänzen eigene Erfahrungen.	Unterrichtsgespräch	Abbildungen, Fotos, Tafel oder Pinnwand
Information und Planung	Auswahl einer Belastungssituation pro Gruppe. Arbeitsaufträge zum Aufbau von unterschiedlichen Belastungssituationen, ggf. Hallenaufbauplan, Aufbau und Präsentation der Stationen (Beispiel siehe Anlage).	Gruppenarbeit je 4 S.	Geräte der Turnhalle (insbesondere Kleinhanteln), ggf. ergänzt durch vom Lehrer mitgebrachte Materialien (z.B. Wäschekorb)
Durchführung	Durchführung der Stationen nach der Expertenmethode.	Gruppenarbeit	Stationskarten Plakat „Muskelmann“
Reflexion	S. werten die Belastungssituationen des Stationsbetriebs aus und folgern mögliche Verhaltensänderungen (z.B. Ergonomie verbessern, rücken schonendes Heben und Tragen, sportliche Betätigung zur Kräftigung und Dehnung, Änderung von Gewohnheiten).	Unterrichtsgespräch	Plakat „Muskelmann“

Fotos

Belastungen am Arbeitsplatz und im privaten Bereich



?

Beispiel für eine

Stationskarte zum Nachstellen einer Belastungssituation

Arbeitsauftrag (4 er Gruppe)

z.B. Heben von Lasten

Bearbeitungszeit: 7 Minuten

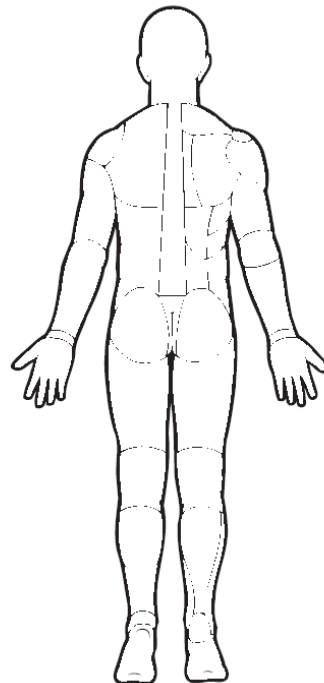
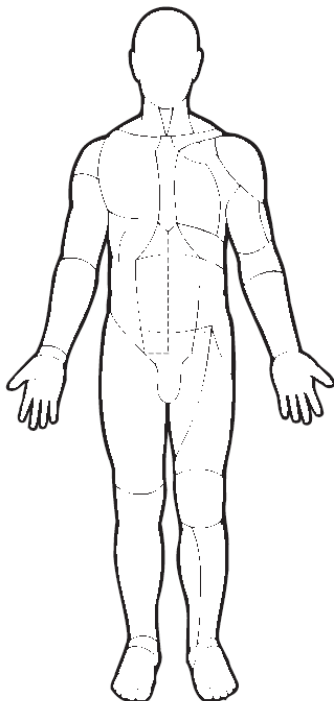


1. Einigen Sie sich darauf, mit welchen Geräten Sie die Belastungssituation nachstellen werden.
2. Suchen Sie sich einen Platz in der Halle, bauen Sie die Station auf und erproben Sie die Belastung (max. 1 Minute).
3. Markieren Sie die Körperbereiche, die an Ihrer Station besonders belastet werden im „Muskelmann“.
4. Bereiten Sie sich auf die Präsentation Ihrer Station und die Einweisung Ihrer Mitschüler vor.
5. Übertragen Sie die Belastungspunkte auf das vorbereitete Plakat.

Hinweis zum Stationsbetrieb:

Danach wechseln zwei von Ihnen die Station und arbeiten an der nächsten Station. Die beiden neuen Gruppenmitglieder werden von den verbliebenen Experten angeleitet, führen die Übung durch und markieren die Belastungspunkte auf Ihrem Muskelmann. Dann wechseln die alten Experten („Wer länger da ist geht!“).

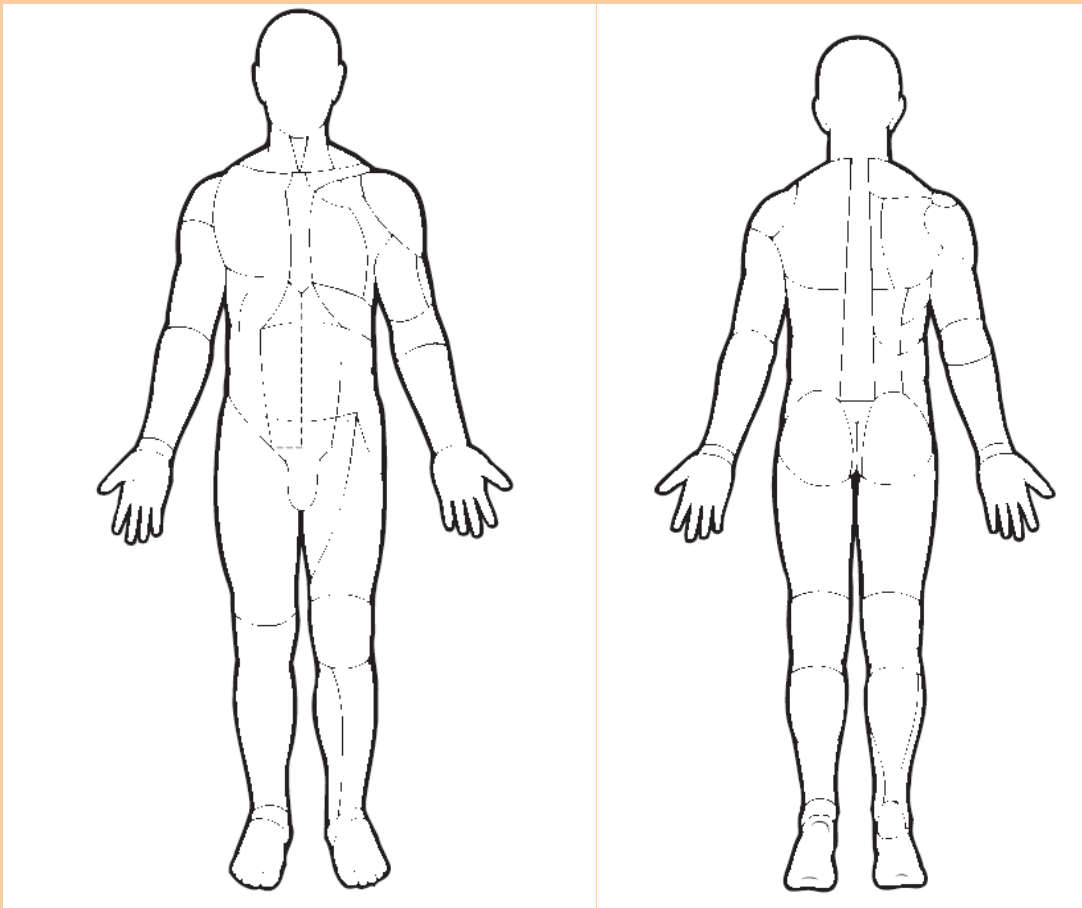
Muskelmann*



* IKK Nordrhein. Arbeitshilfe 21. Unterrichtshilfen. Halt dich fit im Handwerk

Plakat
„Muskelmann“

**Belastungspunkte
beim Heben von Lasten**

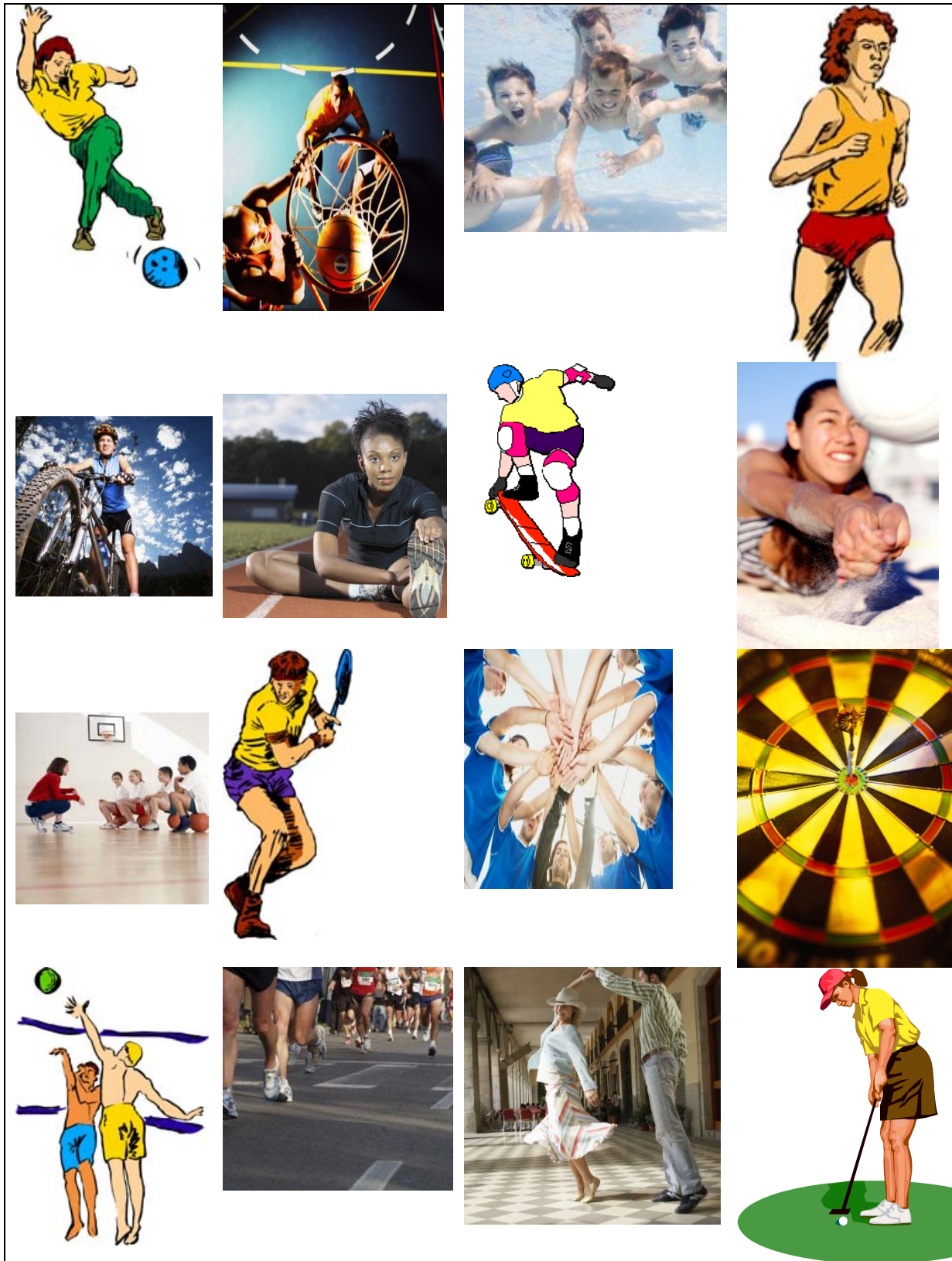


Kompetenzbereich	Gesundheit erhalten und fördern
Entwurf eines Unterrichtsbausteins zum Inhalt	Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit
Zeitrahmen	90 Minuten
Angestrebte Kompetenzen/Ziele	Die Schüler und Schülerinnen stellen ihren Fitnesszustand fest und bewerten ihn. Sie erkennen Defizite und benennen Lösungsmöglichkeiten.
Mögliche Zielgruppe/ Berufsfeld / Ausbildungsberuf	Offen
Stundenthema	Fitnesstest
Erforderliche Geräte / Materialien	Laufkarte für den Fitnesstest Arbeitskarten Fitnesstest 2 Matten 1 Weichbodenmatte 1 Langbank 3 Gymnastikbälle 2 Stoppuhren 2 Pylone 2 Gliedermessstäbe 1 Holzlineal 1 Gymnastikstab 1 kl. Kasten
Beurteilungsinstrumente	Lehrer-Schüler-Gespräch
Beurteilungskriterien	Sachgerechte Reflexion eigener Stärken und Schwächen Benennung nachvollziehbarer Konsequenzen

Unterrichtsskizze			
Unterrichtsphase	Inhalt	Didaktisch-methodische Hinweise	Material
Motivation und Problematisierung	Bennennung der Fitnessaspekte (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination). Selbsteinschätzung	Unterrichtsgespräch	Plakat „Aspekte zur Fitness“
Information und Planung	Arbeitsaufträge zum Aufbau der 8 Teststationen.	Partner- oder Gruppenarbeit (je nach S.zahl)	2 Matten 1 Weichbodenmatte 1 Langbank 3 Gymnastikbälle 2 Stoppuhren 2 Pylone 2 Gliedermesstäbe 1 Holzlineal 1 Gymnastikstab 1 kl. Kasten
Durchführung	Durchführung der Tests an den Stationen, je eine Testperson und 1 bis 2 Partner zur Unterstützung, Messung, Ergebnissicherung.	Partner- oder Gruppenarbeit (je nach S.zahl)	
Reflexion	Selbsteinschätzung anhand der Testergebnisse, Vergleich mit der Anfangseinschätzung, Stärken, Defizite und Trainingsziele.	Unterrichtsgespräch	Auswertungsbogen Zielscheibe 2

Variationen: zusätzliche Tests, insbesondere zum Bereich Ausdauer

Plakat Aspekte zur Fitness



Arbeitskarte

Station I (Jump and Reach)

Bearbeitungszeit: 7 Minuten

Arbeitsauftrag

Bauen Sie eine Station zu der beschriebenen Übung auf und bereiten Sie sich auf die Anleitung Ihrer Mitschüler bei der Testdurchführung vor.

Benötigte Gegenstände

- 1 Messlatte (2,60 m lang)
- 1 Magnesiakasten oder Straßenmalkreide



Testziel:

Messung der vertikalen Sprungkraft

Testanweisung:

Zunächst ermitteln die Gruppenmitglieder ihre jeweilige Reichhöhe an der Wand. Dann reibt sich die Testperson die Fingerspitzen mit Magnesia ein.

Ihre Aufgabe ist es nun, aus dem Stand beidbeinig möglichst hoch zu springen und dabei mit gestrecktem Arm am höchstmöglichen Punkt die Wand zu berühren, um einen Abdruck zu hinterlassen. Die Differenz zwischen Sprung- und Reichhöhe ergibt den Messwert.

	Beurteilungswerte* (Sprunghöhe in cm)	
	Schülerin	Schüler
sehr gut	>36	>54
gut	33-36	50-54
befriedigend	28-32	46-49
ausreichend	24-27	42-45
mangelhaft	<24	<42
		

* Die Werte sind aufgrund von persönlichen Erhebungen in Schulen entwickelt worden.

Arbeitskarte Station II (Situps)

Bearbeitungszeit: 7 Minuten

Arbeitsauftrag

Bauen Sie eine Station zu der beschriebenen Übung auf und bereiten Sie sich auf die Anleitung Ihrer Mitschüler bei der Testdurchführung vor.

Benötigte Gegenstände

- 2 Turnmatten
- 1 kleiner Kasten


Testziel:

Messung der Kraft der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur

Testanweisung:

Legen Sie die Unterschenkel auf den Kasten und rücken Sie mit dem Gesäß an den Kasten heran, so dass Ihre Oberschenkel senkrecht stehen. Legen Sie sich dabei flach auf den Rücken.

Rollen Sie **Wirbel für Wirbel** den Oberkörper vom Boden auf (**Blick zur Decke richten**, Kinn nicht auf die Brust legen!) bis die Hände den Kasten erreichen.

	Beurteilungswerte * (Anzahl der Wiederholungen)		
		Schülerin	Schüler
	sehr gut	> 28	> 30
	gut	25 - 28	28 - 30
	befriedigend	21 - 24	25 - 27
	ausreichend	16 - 20	20 - 24
mangelhaft	< 16	< 20	

* Die Werte sind aufgrund von persönlichen Erhebungen in Schulen entwickelt worden.

Arbeitskarte Station III (Liegestütz soft)

Bearbeitungszeit: 7 Minuten

Arbeitsauftrag

Bauen Sie eine Station zu der beschriebenen Übung auf und bereiten Sie sich auf die Anleitung Ihrer Mitschüler bei der Testdurchführung vor.

Benötigte Gegenstände

- 2 Turnmatten
- 1 Stoppuhr

Testziel:

Messung der Kraftausdauer der Arm- und Schultermuskulatur

Testanweisung:

Beginnen Sie in Bauchlage, die Hände berühren sich auf dem Rücken. Die Beine sind geschlossen und der ganze Körper ist angespannt. Mit dem Startsignal setzen Sie die Hände seitlich neben dem Körper auf und drücken sich vom Boden ab, bis die Arme gestreckt sind. Während des Hochdrückens haben lediglich die Fußspitzen und die Hände Bodenkontakt. Sind die Arme gestreckt, lösen Sie eine Hand vom Boden und berühren damit die andere Hand. Gehen Sie dann in die beidarmige Stützstellung zurück, beugen Sie die Arme, legen Sie sich auf den Bauch und klatschen mit den Händen hinter dem Rücken.

Wiederholen Sie diesen Vorgang innerhalb von 40 Sekunden so oft wie möglich.



Beurteilungswerte*

(Anzahl der Wiederholungen in 40 s)

	Schülerin	Schüler
sehr gut	> 16	> 22
gut	15-16	21-22
befriedigend	13-14	18-20
ausreichend	11-12	16-17
mangelhaft	< 11	< 16

* Die Werte sind aufgrund von persönlichen Erhebungen in Schulen entwickelt worden.

Arbeitskarte
Station IV (Pendellauf)

Bearbeitungszeit: 7 Minuten

Arbeitsauftrag

Bauen Sie eine Station zu der beschriebenen Übung auf und bereiten Sie sich auf die Anleitung Ihrer Mitschüler bei der Testdurchführung vor.

Benötigte Gegenstände

- 4 Pylonen (Abgrenzung des Laufkorridors)
- 1 Stoppuhr

Testziel:

Messung der Aktionsschnelligkeit und Schnellkraft der Beinmuskulatur

Testanweisung:

Ihre Aufgabe ist es, aus dem Hochstart die Pendellaufstrecke von 4 x 9 m in möglichst kurzer Zeit zu durchlaufen.

Nutzen Sie zur Abgrenzung der Laufstrecke die Markierungen des Volleyballfeldes.

Das Stoppen der Laufzeit sollte durch den Lehrer erfolgen!

	Beurteilungswerte * (Laufzeit in s)		
		Schülerin	Schüler
	sehr gut	< 9,9	< 8,7
	gut	9,9-10,1	8,7-8,9
	befriedigend	10,2-10,6	9,0-9,4
	ausreichend	10,7-10,9	9,5-9,7
mangelhaft	> 10,9	> 9,7	

* Die Werte sind aufgrund von persönlichen Erhebungen in Schulen entwickelt worden.

Arbeitskarte Station V (Rumpfbeugen)

Bearbeitungszeit: 7 Minuten

Arbeitsauftrag

Bauen Sie eine Station zu der beschriebenen Übung auf und bereiten Sie sich auf die Anleitung Ihrer Mitschüler bei der Testdurchführung vor.

Benötigte Gegenstände

- 1 Langbank
- 1 Holzlineal mit zusätzlichen Markierungen und Schraube

Testziel:

Messung der Rumpfbeweglichkeit und Dehnfähigkeit der Beinmuskulatur

Testanweisung:

Sie stehen auf einem Tritt oder einer Langbank, an der nach oben und unten eine Messskala angebracht ist. Der Nullpunkt der Messskala ist auf Höhe der Standfläche anzubringen.

Ihre Aufgabe ist es, den Rumpf bei durchgedrückten Knien möglichst weit nach unten zu beugen und diese Position 2 Sekunden zu halten.

Gemessen wird der Abstand von den Fingerspitzen zum Sohlenniveau



negative Werte =
höher als das Sohlenniveau

positive Werte =
tiefer als das Sohlenniveau

Beurteilungswerte*

(Finger-Boden-Abstand in cm)

	Schülerin	Schüler
sehr gut	> 13	> 8
gut	8 - 13	3 - 8
befriedigend	4 - 7	-1 - 2
ausreichend	-1 - 3	-7 - -2
mangelhaft	< -1	< -7

* Die Werte sind aufgrund von persönlichen Erhebungen in Schulen entwickelt worden.

Arbeitskarte Station VI (Ausschultern)

Bearbeitungszeit: 7 Minuten

Arbeitsauftrag

Bauen Sie eine Station zu der beschriebenen Übung auf und bereiten Sie sich auf die Anleitung Ihrer Mitschüler bei der Testdurchführung vor.

Benötigte Gegenstände

- 1 Gymnastikstab
- 1 Maßband

Testziel:

Messung der Beweglichkeit im Schultergürtel

Testanweisung:

Ihre Aufgabe ist es, einen Messstab mit gestreckten Armen vor dem Körper zu fassen und über den Kopf hinter den Rücken zu führen. Die Übung wird so lange mit Verkleinerung der Griffweite wiederholt, bis Sie den Stab nicht mehr nach hinten bringen können, ohne die Arme bei der Ausführung zu beugen.

		Beurteilungswerte * (Griffbreite minus Biacromialbreite ⁺ in cm)		
		Schülerin	Schüler	
				
		sehr gut	< 42	< 50
		gut	42 - 51	50 - 62
		befriedigend	52 - 59	63 - 71
		ausreichend	60 - 70	72 - 82
		mangelhaft	> 70	> 82

* Die Werte sind aufgrund von persönlichen Erhebungen in Schulen entwickelt worden.

⁺ Schulterbreite, die je Schülerin und Schüler gemessen wird.

Arbeitskarte

Station VII (Einbeinstehen geschlossene Augen)

Bearbeitungszeit: 7 Minuten

Arbeitsauftrag

Bauen Sie eine Station zu der beschriebenen Übung auf und bereiten Sie sich auf die Anleitung Ihrer Mitschüler bei der Testdurchführung vor.

Benötigte Gegenstände

- 1 Stoppuhr
- 1 kleiner Kasten (Ablage)

Testziel:

Messung der Gleichgewichtsfähigkeit

Testanweisung:

Stehen Sie so lange Sie können auf Ihrem bevorzugten Bein. Der Spann des Schwungbeins wird dabei in die Kniekehle des Standbeins gelegt. Die Arme sind seitlich ausgestreckt.

Nehmen Sie zunächst die Testposition ein und schließen Sie dann die Augen (Beginn der Testzeit).

	Beurteilungswerte*		
	(Standzeit bei geschlossenen Augen in s)		
	Schülerin	Schüler	
	sehr gut	> 18	> 18
	gut	12 – 18	12 – 18
	befriedigend	6 – 11	6 – 11
ausreichend	2 – 5	2 – 5	
mangelhaft	< 2	< 2	

* Die Werte sind aufgrund von persönlichen Erhebungen in Schulen entwickelt worden.

Arbeitskarte

Station VIII (Ball prellen)

Bearbeitungszeit: 7 Minuten

Arbeitsauftrag

Bauen Sie eine Station zu der beschriebenen Übung auf und bereiten Sie sich auf die Anleitung Ihrer Mitschüler bei der Testdurchführung vor.

Benötigte Gegenstände

- 1 Langbank
- 3 Gymnastikbälle (stramm aufgepumpt)
- 1 kleiner Kasten (Lagerung der Bälle)
- 1 Stoppuhr

Testziel:


Überprüfung koordinativer Fähigkeiten: Umstellungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit,

Testanweisung:

Die Versuchsperson steht in hüftbreiter Fußstellung mit durchgestreckten Knien und aufrechtem Oberkörper auf einer umgedrehten Bank und prellt einen Gymnastikball auf den Boden.

Verliert die Versuchsperson den Ball, wird ihr sofort ein anderer gereicht. Der Bodenkontakt des verloren gegangenen Balles wird nicht gezählt.

Zählen Sie, wie oft die Versuchsperson innerhalb von **30 Sekunden** den Ball auf den Boden prellt.

	Beurteilungswerte* (Häufigkeit des Prellens in 30 s)		
		Schülerin	Schüler
	sehr gut	> 53	> 57
	gut	47 – 52	51 – 56
	befriedigend	42 – 46	43 – 50
	ausreichend	19 – 41	24 – 43
mangelhaft	< 18	< 23	

* Die Werte sind aufgrund von persönlichen Erhebungen in Schulen entwickelt worden.

Laufkarte für den Fitnessstest

Name:..... **Klasse:** **Datum:**

1. Tragen Sie die Ergebnisse der Tests (Zahlenwert) in die entsprechende Spalte ein!
2. Zählen Sie für das Gesamtergebnis die Häufigkeit der jeweiligen Beurteilung (z.B. sehr gut) und notieren Sie das Ergebnis in die entsprechende Spalte.

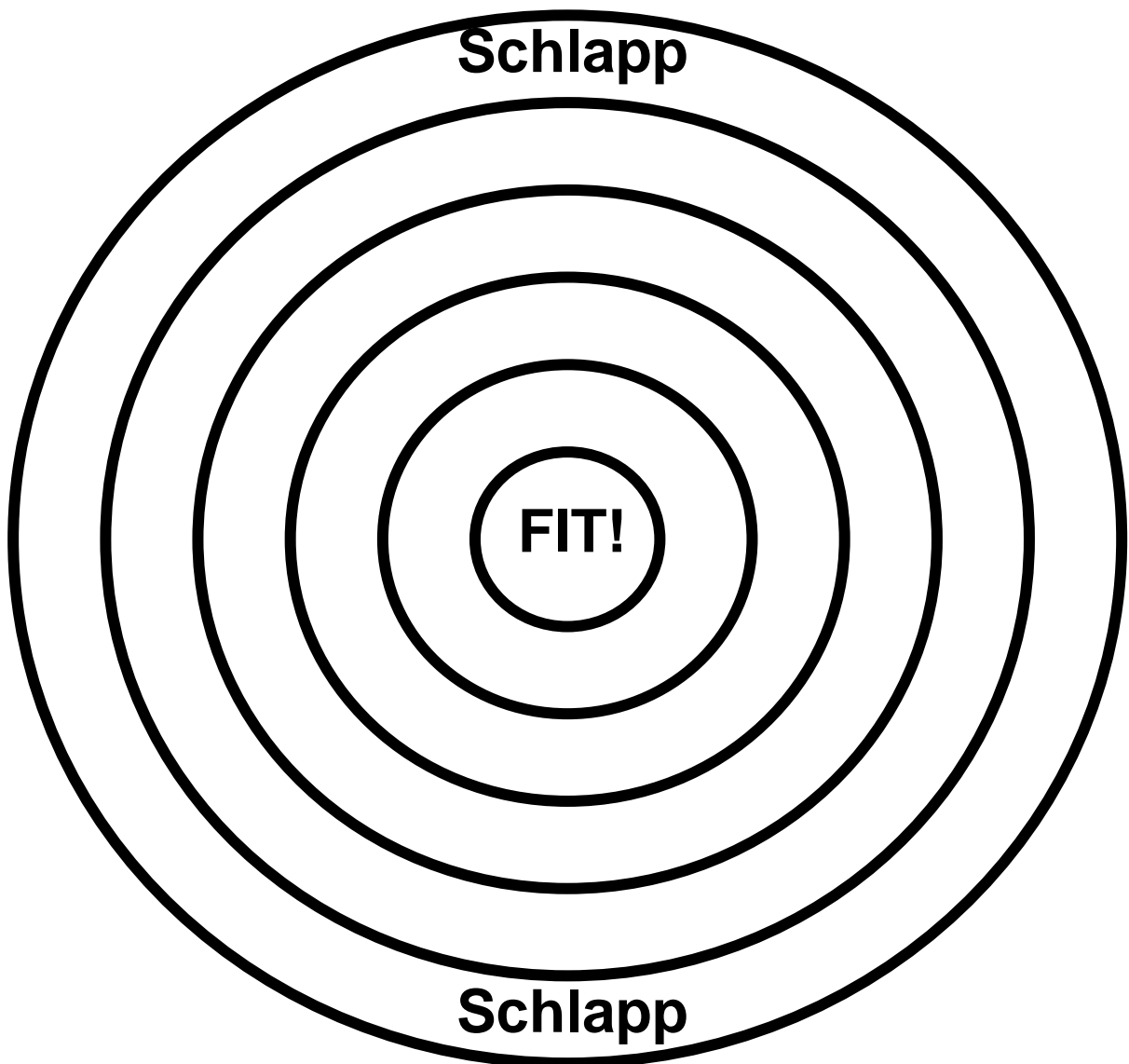
Datum:	Beurteilung und Messwerte				
Test-Stationen	sehr gut	gut	befriedigend	ausreichend	mangelhaft
1. Jump and Reach					
2. Situps					
3. Liegestütz (soft)					
4. 4x9 m Pendellauf					
5. Rumpfbeugen					
6. Ausschultern					
7. Einbeinstehen					
8. Ball prellen					
Gesamtergebnis					

Überprüfen Sie Ihre Einschätzung bzgl. der eigenen Fitness mit den Testergebnissen und geben Sie eine erneute Einschätzung ab.

3. Mit welchen Sportarten und Übungen können Sie Ihre Fitness noch gezielt fördern?

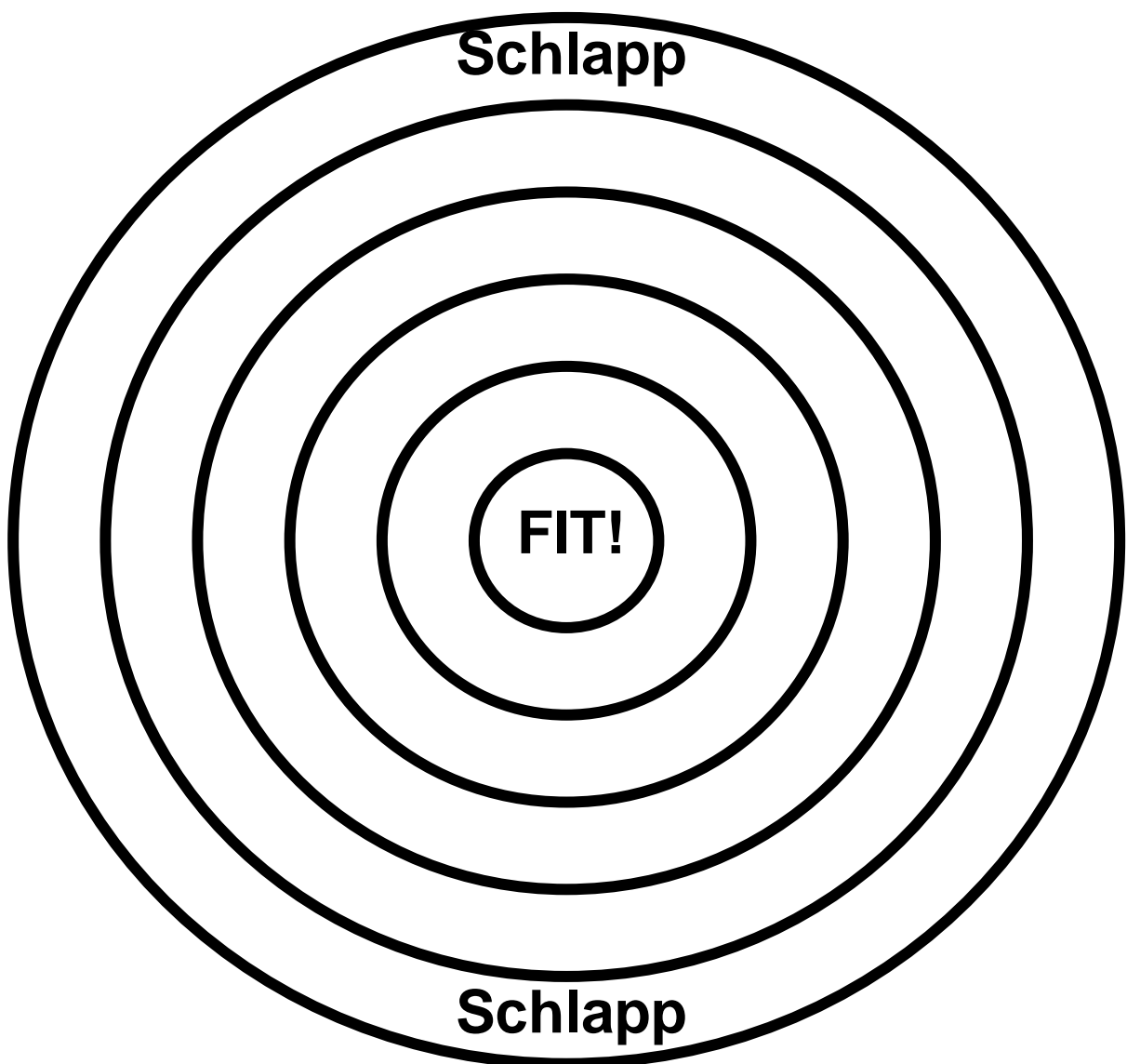
Reflexionsscheibe
Analyse der eigenen Fitness

Einschätzung vor den Tests



Reflexionsscheibe
Analyse der eigenen Fitness

Einschätzung nach den Tests



Kompetenzbereich	Gesundheit erhalten und fördern
Entwurf eines Unterrichtsbausteins zum Inhalt	Physiologische Grundlagen des Halte- und Bewegungsapparates
Zeitrahmen	90 Minuten
Angestrebte Kompetenzen / Ziele	Die Schülerinnen und Schüler kennen den Zusammenhang zwischen Arbeitsbelastungen und ihren physiologischen Auswirkungen. Sie informieren sich über den Aufbau und die Funktion des aktiven und passiven Bewegungsapparates und leiten daraus Folgerungen für ihre berufliche und private Situation ab.
Mögliche Zielgruppe / Berufsfeld / Ausbildungsberuf	Berufe mit überwiegend sitzender Tätigkeit
Stundenthema	Theoretische Grundlagen zum aktiven und passiven Bewegungsapparat erarbeiten
Erforderliche Geräte / Materialien	Informationsmaterial Arbeitsaufträge Folien Skelett Muskelmann
Beurteilungsinstrumente	Lehrerbeobachtung
Beurteilungskriterien	Vollständigkeit und Richtigkeit der Präsentationsergebnisse Nachvollziehbarer Transfer auf das eigene Sitzverhalten

Unterrichtsskizze			
Unterrichtsphase	Inhalt	Didaktisch-Methodische Hinweise	Material
Motivation und Problematisierung	S. nennen Belastungen (auch eigene) betroffener Muskelgruppen und ihre Ursachen aus vorangegangenen Stunden. Woher kommt das?	Unterrichtsgespräch	Abbildung: richtiges und falsches Sitzen (siehe Situationsanalyse)
Information und Planung	a) Körperwahrnehmungsübungen mit der Partnerin bzw. dem Partner. b) Überleitung zur Form der Wirbelsäule: „Wie sieht die Wirbelsäule aus? Welche Abschnitte, Form, Funktion, Wirbelzahl etc. ?“ c) Erläuterung der Arbeitsaufträge und Gruppeneinteilung.	Kreisauftellung: S. üben wechselweise mit ihrem Partner bzw. ihrer Partnerin Unterrichtsgespräch	Informationsmaterial „Körperwahrnehmungsübungen“ L. demonstriert Schiffsmastmodell (Folie) Anatomie und Funktion der Wirbelsäule (Folie)
Durchführung	Erarbeitung physiologischer Grundlagen arbeitsteilig in 6 Gruppen mit drei unterschiedlichen Arbeitsaufträgen: a) Gruppe 1 und 4 Aktiver Bewegungsapparat. b) Gruppe 2 und 5 Passiver Bewegungsapparat. c) Gruppe 3 und 6 Muskuläre Dysbalancen.	Schüleraktivität: S. arbeiten in ihrer Gruppe L. moderiert und begleitet den Gruppenprozess L. lost die 3 präsentierenden Gruppen aus	Arbeitsaufträge für die Gruppen Muskelmann Skelett
Bewertung	Präsentation der Gruppenergebnisse.	L. moderiert und unterstützt Die Gruppe „muskuläre Dysbalancen“ trägt ihre Ergebnisse als letzte Gruppe vor	
Reflexion	Stellungnahmen zum Ablauf und Überleitung zur nächsten Stunde: „Was muss ich in einem sitzenden Beruf beachten?“	Rückgriff auf den Unterrichtseinstieg S.-Diskussion Problematisierungsanstöße durch L.	Schaubild: richtiges und falsches Sitzen (Unterrichtseinstieg)

	„Was müssen wir tun, um diese Dysbalancen auszugleichen?“		
--	---	--	--

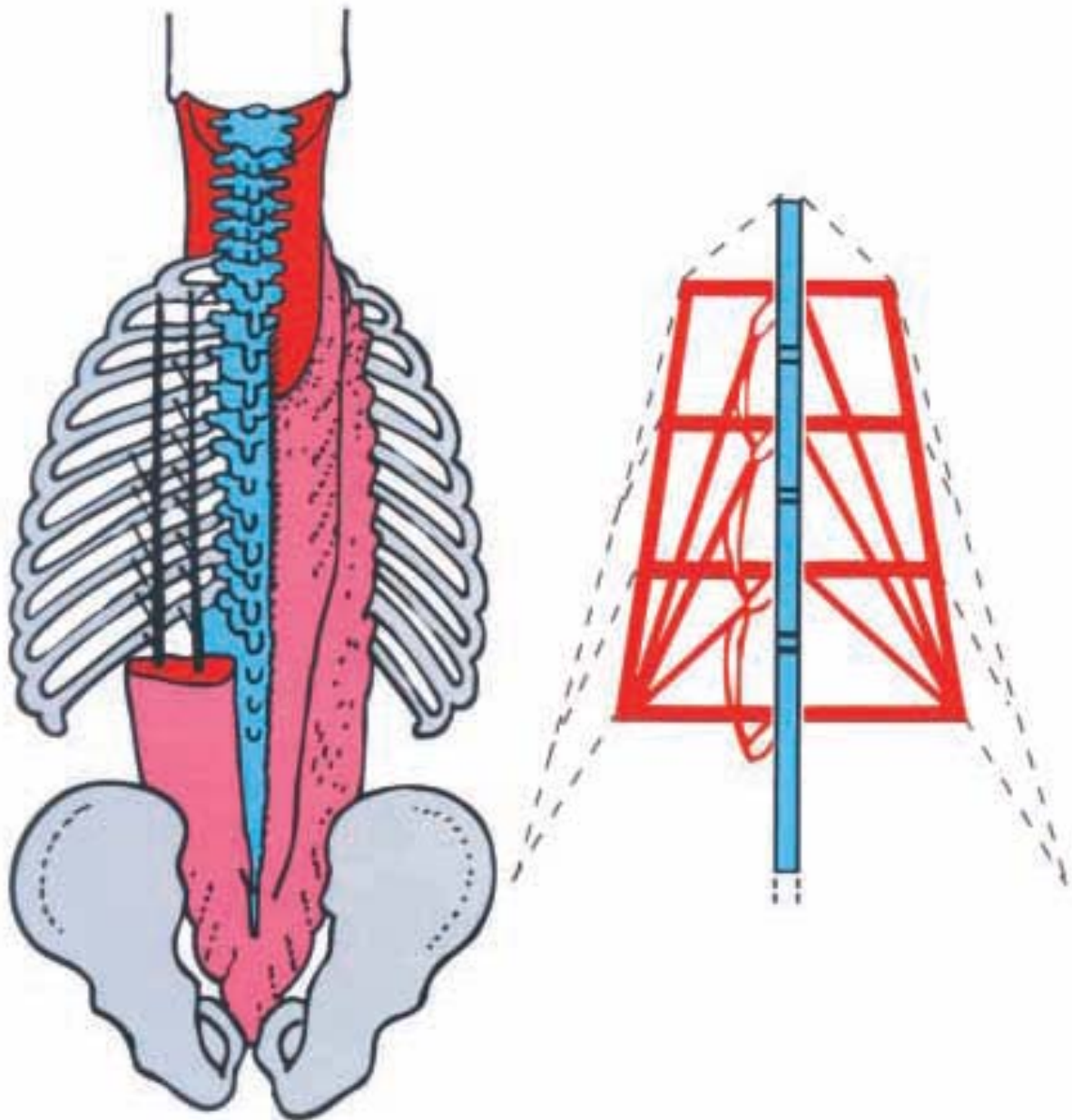
Variationen: Soweit es sich um Berufe handelt, die nicht das Sitzen als Belastung im Zentrum haben, sind entsprechend andere Bezüge (Heben, Stehen, ...) herzustellen.

Informationsmaterial Körperwahrnehmungsübungen

Die Form der Wirbelsäule spüren

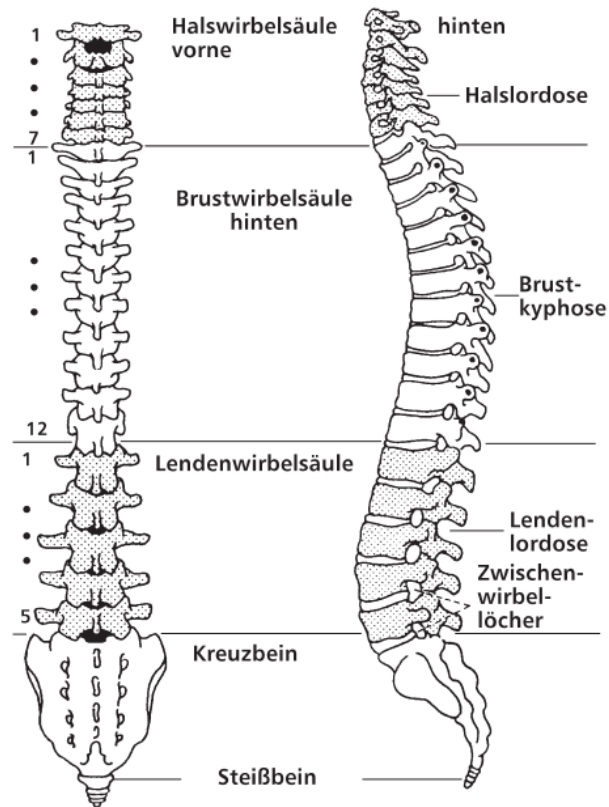
Übung	Ziel
A streicht B sanft mit dem Finger über die Wirbelsäule.	Wahrnehmen der Wirbelsäule, Nachvollziehen der Doppel-S-Form
A richtet den Oberkörper so aus, dass sich die Wirbelsäule in ihrer Doppel-S-Form befindet; B kontrolliert durch sanftes Streichen über die Wirbelsäule.	Wahrnehmung der Wirbelsäule und ihrer Beweglichkeit, Nachvollziehen der Doppel-S-Form
A streicht B sanft mit dem Finger über die Wirbelsäule und zählt dabei die einzelnen Wirbel.	Wahrnehmung der Wirbelsäule sowie der einzelnen Wirbel
A streicht B sanft mit dem Finger über die Wirbelsäule und benennt dabei drei verschiedene Abschnitte.	Wahrnehmung der Wirbelsäulenabschnitte
A berührt einen Wirbelsäulenabschnitt, den B bewegen soll.	Isolierung der Wirbelsäulenabschnitte, Spüren der unterschiedlichen Beweglichkeit
A beugt den Oberkörper nach vorn, so dass er locker zwischen den Knien hängt. B steht hinter A. A rollt die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel auf, während B nacheinander die einzelnen Wirbel ertastet.	Mobilisation der gesamten Wirbelsäule, Wahrnehmung der einzelnen Wirbel

Folienvorlage
Schiffsmastmodell*



* Norddeutsche Metallberufsgenossenschaft -Prävention-: HANDBUCH. Rückentraining für Auszubildende des Metallgewerbes. Seite 24

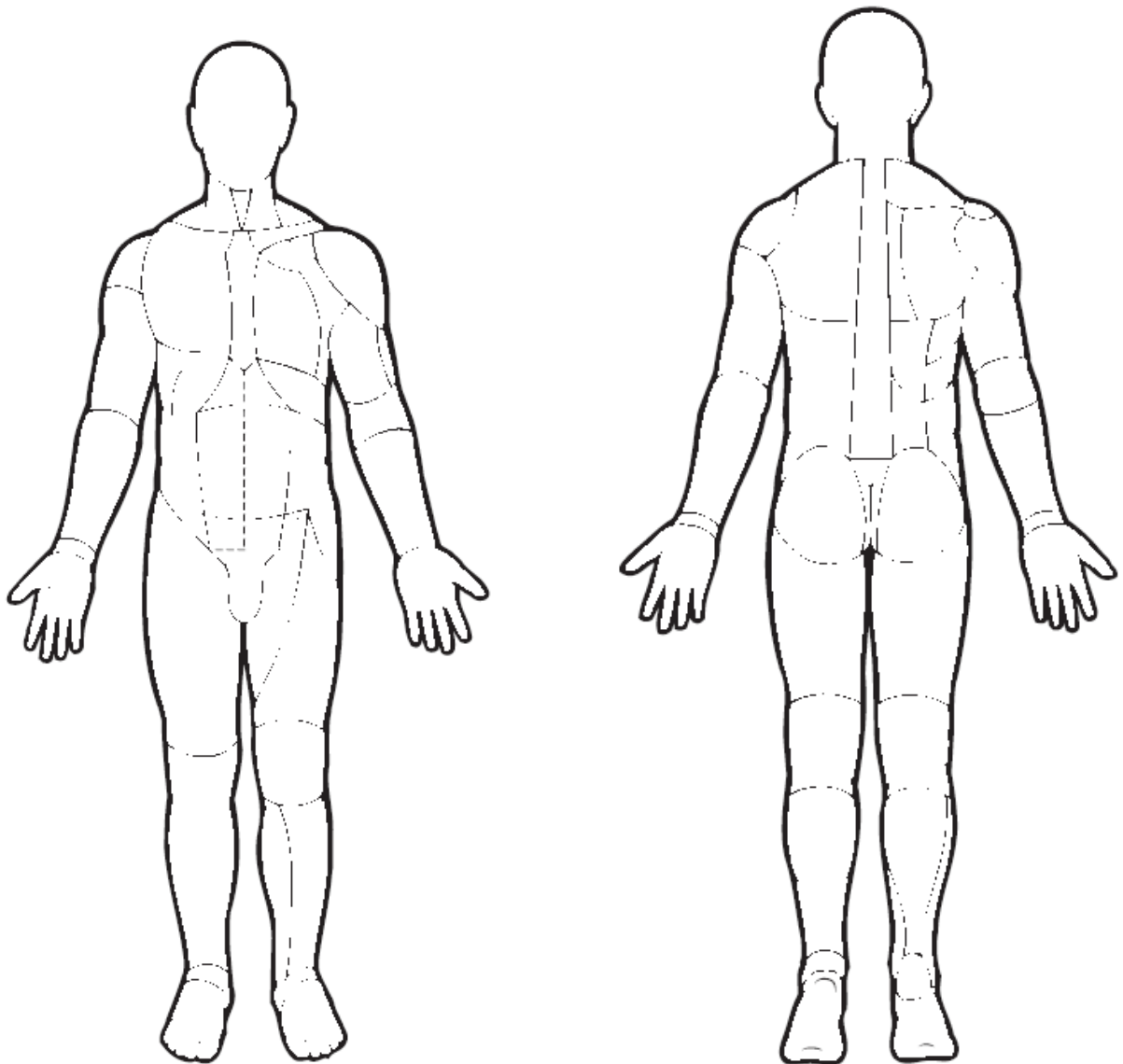
Folienvorlage Anatomie und Funktion der Wirbelsäule*



Wirbelsäule von hinten und von der Seite (modifiziert nach Reichel et al., 1992, S.12)

* Norddeutsche Metallberufsgenossenschaft -Prävention-: HANDBUCH. Rückentraining für Auszubildende des Metallgewerbes. Seite 17

Folienvorlage
Muskelmann* (Vorder- und Rückansicht)



* IKK Nordrhein: Arbeitshilfe 21. Unterrichtshilfen. Halt dich fit im Handwerk

Arbeitsauftrag Aktiver Bewegungsapparat

a) Bearbeiten Sie folgende Fragen und Aufgaben:

- Wie erfolgt die Verbindung der Skelettmuskulatur zum Knochen?
- Welche Aufgaben hat die Skelettmuskulatur?
- Was versteht man unter den Begriffen „Synergisten“ und „Antagonisten“? Nennen Sie dazu ein Beispiel!
- Kennzeichnen Sie die folgenden Muskeln farblich im Muskelmann!
 - a) Bizeps und Trizeps
 - b) Deltamuskel
 - c) vierköpfiger Oberschenkelmuskel
 - d) Kapuzenmuskel
 - e) großer Brustmuskel
 - f) gerader Bauchmuskel
 - g) großer Rückenmuskel
 - h) großer Gesäßmuskel

b) Erstellen Sie mit Hilfe Ihrer Ergebnisse einen Kurzvortrag!

c) Fassen Sie Ihre Ergebnisse in einem Informationsblatt zusammen!

Aufbau und Funktion der Skelettmuskulatur

Die Skelettmuskulatur bildet den *aktiven Bewegungsapparat*. Sie bewegt die Knochen gegeneinander, stabilisiert die aufrechte Körperhaltung und produziert Wärme, was beim Kältezittern deutlich wird.

Werden unsere Muskeln betätigt, ziehen sie sich zusammen (Kontraktion) und verkürzen sich. Dabei werden sie leichter tastbar.

Viele Muskeln sind für die Körperhaltung zuständig, indem sie das Skelett in der aufrechten Position halten; dabei arbeiten die Gegenspieler (Beuger und Strecker) sinnvoll zusammen. Die Gegenspieler der Muskulatur nennt man Antagonisten. Am Rumpf sind dies die Bauch- und die Rückenmuskulatur.

Auch die Muskeln des Oberarmes, der M. biceps (Armbeuger) und der M. triceps (Armstrecker) sind typische Beispiele für Antagonisten. Muskeln mit gleichsinniger Wirkung (z.B. alle Rumpfbeuger) nennt man Synergisten.

Am Skelett sind die Muskeln durch Sehnen befestigt. Die Ansatzstellen der Sehnen am Knochen werden sehr belastet, was bei häufiger Wiederholung derselben Bewegung leicht zu Entzündungen führen kann.

Dazu die Folie Muskelmann (S. 75)

Arbeitsauftrag: Passiver Bewegungsapparat

a) Bearbeiten Sie folgende Fragen und Aufgaben:

- In welche Abschnitte ist die Wirbelsäule eingeteilt?
- Nennen Sie die Anzahl der Wirbelkörper je Abschnitt!
- Welche Krümmungen gibt es und in welchen Abschnitten befinden sie sich?
- Zeigen Sie die Abschnitte und Krümmungen am Skelett! Wie sind die Bandscheiben aufgebaut?
- Welche Funktion hat die Wirbelsäule und welche Rolle spielen dabei die Bandscheiben?
- Stellen Sie mit Hilfe des Skeletts die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule in den verschiedenen Abschnitten fest!

b) Erstellen Sie mit Hilfe Ihrer Ergebnisse einen Kurzvortrag!

c) Verfassen Sie ein Informationsblatt für Ihre Mitschüler und Mitschülerinnen!

Aufbau und Funktion der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule bildet die Längsachse des Skeletts. Sie besteht aus der Halswirbelsäule (HWS), der Brustwirbelsäule (BWS), der Lendenwirbelsäule (LWS), dem Kreuzbein und dem Steißbein.

Die 7 Halswirbel sind am wenigsten belastet und deshalb besonders beweglich angeordnet. Den 12 wenig beweglichen Brustwirbeln mit dem Brustkorb folgen 5 gut bewegliche Lendenwirbel. Die 5 Kreuzbeinwirbel sind zu einem Knochen, dem Kreuzbein verschmolzen. Die unten folgenden verkümmerten Schwanzwirbel sind zum Steißbein verschmolzen.

Die Wirbelsäule ist von der Seite betrachtet doppel-S-förmig gekrümmt. Dadurch ist es möglich, dass Stöße beim Gehen und Springen abgefedert werden. Außerdem ermöglicht diese Form den aufrechten Gang im Unterschied zur einfachen S-Form der Wirbelsäule bei den Säugetieren. Die Biegung in der Hals- und Lendenwirbelsäule nach vorne nennt man eine *Lordose*. Die Krümmung im Bereich der Brustwirbelsäule und des Kreuzbeins nach hinten wird *Kyphose* genannt. Von vorne betrachtet verläuft die Wirbelsäule senkrecht. Eine krankhafte Krümmung der Wirbelsäule nach rechts oder links wird *Skoliose* genannt.

Beweglichkeit und Federung werden durch Zwischenwirbelscheiben, den Bandscheiben, ermöglicht. Diese sind geformt wie ein flach gedrückter Ball aus festem Fasernorpel, in dessen Innerem sich ein elastischer Gallertkern befindet. Durch starke Beugebewegungen – besonders im Bereich der HWS und LWS- kann dieser Fasermantel verschleifen und der Gallertkern herausquellen. Man spricht hier von einem Bandscheibenvorfall. Umso wichtiger ist es, durch funktionelle Übungen die starken Beugebewegungen auszugleichen und die Muskulatur, die die Wirbelsäule stabilisiert, zu kräftigen.

Dazu die Folie Wirbelsäule (S. 74)

Arbeitsauftrag: Muskuläre Dysbalancen

a) Bearbeiten Sie folgende Fragen und Aufgaben

- Was versteht man unter „muskulären Dysbalancen“?
- Welche Muskeln neigen zur Verkürzung und warum? Nennen Sie drei und kennzeichnen Sie diese farblich am Muskelmann!
- Welche Muskeln neigen zur Abschwächung? Nennen Sie drei und kennzeichnen Sie diese mit einer anderen Farbe am Muskelmann!
- Überlegen Sie, was individuell gegen die Verkürzung bzw. Abschwächung getan werden kann!

b) Erstellen Sie mit Hilfe Ihrer Ergebnisse einen Kurzvortrag!

c) Fassen Sie Ihre Ergebnisse in einem Informationsblatt zusammen!

Muskeln in Balance

Um eine optimale muskuläre Leistungsfähigkeit zu gewährleisten, müssen die Muskeln gut zusammenarbeiten. *Muskelungleichgewichte* bezeichnet man als *muskuläre Dysbalancen*. Sie sind die häufigste Ursache für Rücken- und Gelenkschmerzen.

In der Muskulatur befinden sich Muskeln, die vor allem *Haltefunktionen* übernehmen, wie auch Muskeln, die primär *dynamische* Funktionen übernehmen.

Die Haltemuskeln werden als *tonische* Muskulatur, die dynamischen Muskeln als *phasische* Muskulatur bezeichnet. Die tonische Muskulatur neigt zur Verkürzung. Ursachen für Muskelverkürzungen sind einseitige Belastungen, Fehl- und Überbelastungen sowie falsche Übungen, durch die sich die Spannung in den Haltemuskeln erhöht. Beispiele hierfür sind z.B. der Wadenmuskel, der große Brustmuskel, der Kapuzenmuskel, der Rückenstrecker.

Die phasische Muskulatur neigt zur Abschwächung. Verantwortlich hierfür sind mangelnde Bewegung, un- oder nicht richtig trainierte Muskelgruppen. Beispiele hierfür sind z.B. die Bauchmuskulatur und der große Gesäßmuskel.

Die entsprechenden Muskeln sind nicht bei allen Menschen gleichartig verkürzt oder abgeschwächt. Ihren persönlichen Muskelfunktionsstatus haben Sie schon im Fitnessstest ermitteln können. Dieser ist abhängig vom individuellen Gesundheits- und Fitnesszustand.

Dazu die Folie „Muskelmann“ (Seite 75)

Kompetenzbereich	Gesundheit erhalten und fördern
Entwurf eines Unterrichtsbausteins zum Inhalt	Muskuläre Dysbalancen von Arbeitsbelastungen ausgleichen
Zeitraumen	90 Minuten
Angestrebte Kompetenzen / Ziele	Die Schülerinnen und Schüler verfügen über eine Palette von Dehn- und Kräftigungsübungen. Sie leiten andere bei Durchführung einer Übung an. Sie schätzen den Nutzen der Übungen für den beruflichen Alltag ein.
Mögliche Zielgruppe / Berufsfeld / Ausbildungsberuf	Berufe mit überwiegend sitzender Tätigkeit
Stundenthema	Aneignung von Dehnung- und Kräftigungsübungen in Kleingruppen
Erforderliche Geräte / Materialien	Muskelmann/Schaubild Infomaterial Übungskarten Matten
Beurteilungsinstrumente	Lehrer-Schüler-Gespräch
Beurteilungskriterien	Richtigkeit der Ausführung Qualität der Anleitung

Unterrichtsskizze			
Unterrichtsphase	Inhalt	Didaktisch-Methodische Hinweise	Material
Motivation und Problematisierung	<p>Muskuläre Verspannungen durch Haltungskonstanz und einseitige Belastungen.</p> <p>Bewegungseinschränkungen</p> <p>Muskuläre Dysbalancen</p> <p>Besonders betroffene Muskelgruppen</p>	<p>Unterrichtsgespräch</p> <p>L.vortrag</p> <p>S. Demonstration</p>	<p>Plakat mit Schmerzpunkten aus vorrangiger Stunde</p> <p>Muskelmann</p>
Information und Planung	<p>Gruppenarbeit:</p> <p>Gruppe 1: Hals- und Nackenmuskulatur (Dehnung)</p> <p>Gerade Bauchmuskulatur (Kräftigung)</p> <p>Gruppe 2: Arm-/Schulter und Brustmuskulatur (Dehnung und Kräftigung)</p> <p>Gruppe 3: Großer Rückenmuskel/ Schultermuskulatur (Dehnung)</p> <p>Ganzkörperstabilisation (Kräftigung)</p> <p>Gruppe 4: Rückenstrecker (Dehnung)</p> <p>Bein- und Gesäßmuskulatur (Kräftigung)</p> <p>Gruppe 5: Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur (Dehnung und Kräftigung)</p> <p>Gruppen erarbeiten die Ausführung der Übungen.</p> <p>Sie bereiten sich auf die Anleitung ihrer Übung vor.</p>	<p>L. organisiert die Gruppenarbeit und berät S.</p> <p>S. verteilen sich in der Halle</p> <p>Arbeit in den Gruppen</p>	<p>Arbeitsaufträge</p> <p>Infomaterial</p> <p>10 Übungskarten</p> <p>Gymnastikmatten</p>
Durchführung	<p>Anleitung der Mitschülerinnen und Mitschüler bei den Übungen.</p>	<p>Stationenbetrieb:</p> <p>Die Gruppen teilen sich, die eine Hälfte gibt an der Station die Übung weiter, die andere Hälfte durch-</p>	<p>Gymnastikmatten</p> <p>Übungskarten</p>

		läuft die anderen Stationen. Trifft die Gruppe wieder zusammen, wird gewechselt.	
Bewertung	Qualität der Anleitung Probleme bei der Anleitung Probleme bei der Übungsausführung	L-S-Gespräch	
Reflexion	Transfer in den privaten und beruflichen Alltag überlegen.	Unterrichtsgespräch zur Reflexion der erarbeiteten Ergebnisse.	Übungsübersicht

Variationen: Die Anzahl der Übungen hängt von der Leistungsfähigkeit der Klasse und dem zur Verfügung stehenden Zeitrahmen ab. Bei der Übungsauswahl ist grundsätzlich das Belastungsprofil der Berufsgruppe zu berücksichtigen.

Arbeitsauftrag

Bearbeitungszeit: 8 Minuten

Sie sollen Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler bei der Durchführung der von Ihnen vorbereiteten Dehnungs- bzw. Kräftigungsübungen anleiten.

Dabei sollen Sie:

- auf die betroffenen Muskelgruppen eingehen und die Wirkung der Übungen erläutern,
- die Übungen demonstrieren,
- Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler anleiten und
- auf Fehler bei der Ausführung hinweisen.

Planen und legen Sie fest in welcher Form und wie die Anleitung geschehen soll.

Beachten Sie das jeweilige Informationsblatt „zum Dehnen“ bzw. „zum Kräftigen“.

Informationen zum Dehnen*

WARUM SOLLEN SIE DEHNEN?

Es gibt eine optimale Muskellänge, mit der ein Muskel maximale Leistung verrichten kann!

Durch Training, nach harter Arbeit und im Wachstum verkürzen sich die Muskeln.

Dies beeinträchtigt die Kraft- und Reaktionsleistungen des Muskels und kann zu Fehlstellungen in den Gelenken führen.

Die Regenerationszeit nach sportlicher Belastung verkürzt sich, weil

- Dehnen die Durchblutung verbessert,
- sich durch Dehnen Spannungen im Muskel, Sehnen und Sehnenansätze lösen.

Dehnen beugt Verletzungen vor,

- da beim Beweglichkeitstraining Muskeln, Sehnen, Gelenke und Bindegewebe elastisch gehalten werden.

WIE FUNKTIONIERT DEHNEN?

STATISCHE METHODE

Der zu dehnende Körperteil wird in entspanntem Zustand in die Dehnposition gebracht, bis sich eine Spannung (kein Schmerz!) in der entsprechenden Muskulatur einstellt, und wird dort 15-30 Sek. gehalten. Lässt die Spannung in der gehaltenen Position nach, kann man die Dehnposition langsam erweitern.

Der Erfolg Ihres Trainings wird immer von der Beachtung folgender Trainingshinweise abhängen:

- Denken Sie daran, sich vor dem Dehnen sorgfältig aufzuwärmen!
- Berücksichtigen Sie, dass Sie Übungen für alle Muskelgruppen auswählen!
- Machen Sie mehr Übungen für die Muskeln, die Sie am häufigsten beanspruchen!
- Beachten Sie, dass im Wachstum der Beinbeuger, die Vorder- und Rückseite der Oberschenkel und die Brustmuskulatur häufig stärker verkürzen!
- Variieren Sie bei der Übungsauswahl!

* http://www.pzw-bayern.de/ftp/060128_modul_dehnen.pdf

Informationen zum Kräftigen*

Sorgfältiges Auf- und Abwärmen

Das Aufwärmen bereitet den Körper auf die nachfolgende Belastung vor. Dazu eignen sich in erster Linie Ganzkörperbewegungen wie etwa Laufen oder Seilspringen. Nach dem Aufwärmen werden die wichtigsten Muskeln leicht gedehnt. Beim Abwärmen sollst du die Muskulatur einige Minuten mit lockeren Ganzkörperbewegungen und gezielten Stretching-Übungen entspannen.

Zeitdruck vermeiden

Nimm dir für dein Training entsprechend Zeit. Zeitdruck führt zu Unkonzentriertheit und zu schnellen Bewegungsausführungen. Darunter leidet die Qualität deiner Bewegungsausführung, und es besteht Verletzungsgefahr.

Richtige Ausgangsstellung

Wähle bei den Übungen eine stabile und sichere Ausgangsposition, beachte dabei genau die beschriebene Körperposition. Ein Abweichen davon kann zu Belastungen der benachbarten Gelenke führen und ist oft ein Zeichen für Kraft- und Bewegungsdefizite. In diesem Fall solltest du eine leichtere Übung wählen.

Optimale Bewegungsausführung und Bewegungsgeschwindigkeit

Jede Übung sollte zuerst einmal langsam ausgeführt werden, um die Technik und den richtigen Bewegungsablauf zu erlernen und zu speichern. Dynamische Übungen sollten langsam und möglichst ohne Schwung ausgeführt werden, statische Übungen sollten nur mit mäßigem Bewegungstempo oder in der Endposition haltend trainiert werden.

Beidseitigkeit bei den Übungen

Du solltest entweder innerhalb einer Serie oder während verschiedener Serien beide Seiten gleich intensiv belasten. Ebenso solltest du stets bei der Reihenfolge der einzelnen Übungen darauf achten, dass du die beanspruchten Muskelgruppen abwechselst, d.h. du solltest beispielsweise keine zwei Bauchübungen hintereinander ausführen, sondern eine Bauchübung und anschließend eine Rückenübung.

Gleichmäßiges Atmen

Wichtig ist bei allen Übungen eine gleichmäßige ruhige Atmung, niemals den Atem pressen. Atme im Moment der größten Anstrengung bzw. der Anspannungsphase einer Übung bewusst aus. Atme bei der geringeren Belastung bzw. während der Entspannungsphase ein.

Beachte folgenden Grundsatz:

Während der Anspannung: Ausatmen
Während der Entspannung: Einatmen
Niemals die Luft anhalten!

Beim Training solltest du ausreichend Flüssigkeit zu dir nehmen. Warte nicht erst, bis du Durst verspürst.

* http://www.pzw-bayern.de/ftp/060128_modul_kraft.pdf

Dehnung der Nackenmuskulatur*

So wird's gemacht:

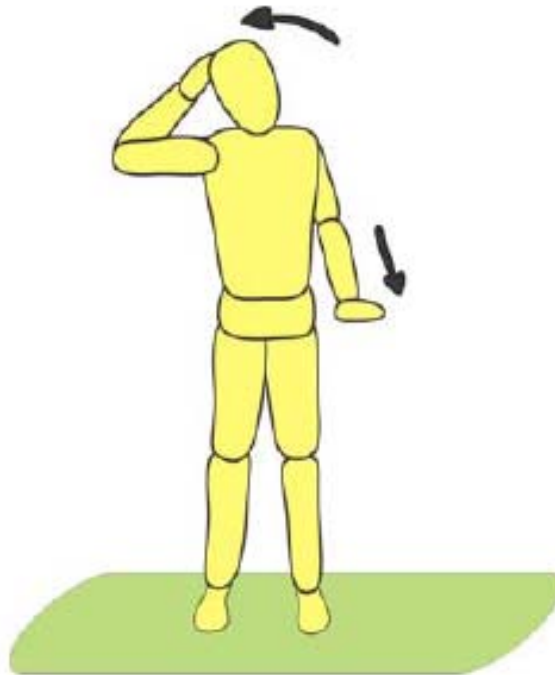
Ausgangsstellung:

- rechte Hand greift um den Kopf zur anderen Seite
- hüftbreiter Stand

Ausführung:

- mit der rechten Hand den Kopf zur rechten Seite führen
- den linken Arm gestreckt nach unten schieben

Tipp: Achten Sie auf eine aufrechte, stabile Position!



* http://www.pzw-bayern.de/ftp/060128_modul_dehnen.pdf

Dehnung der Arme, Schulter, Brust*

So wird's gemacht:

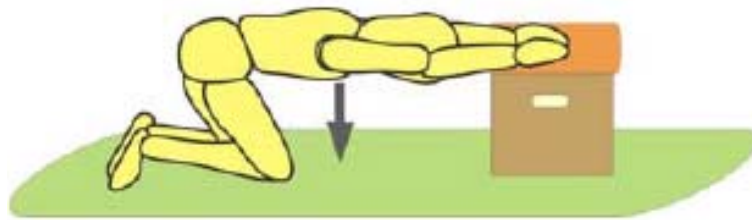
Hilfsmittel: kleiner Kasten oder Bank

Ausgangsstellung:

- Kniestand
- Arme strecken und auf einen Kasten oder den Boden legen

Ausführung:

- Oberkörper nach unten drücken Kopf und Rumpf in einer Linie halten



* http://www.pzw-bayern.de/ftp/060128_modul_dehnen.pdf

Dehnung Großer Rückenmuskel und Schultermuskulatur*

So wird's gemacht:

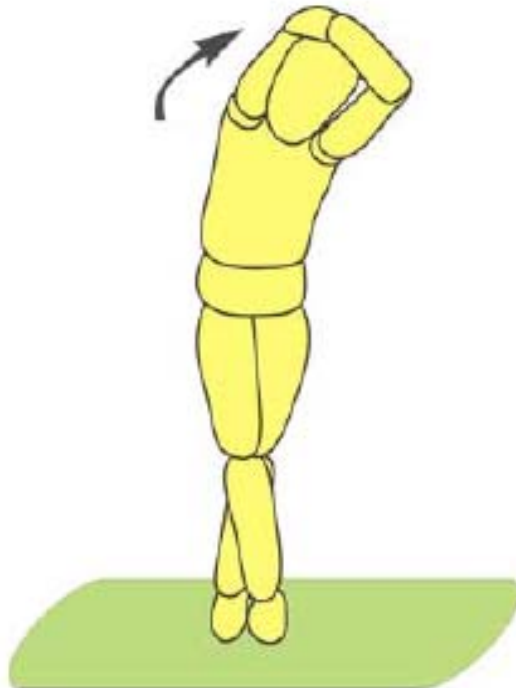
Ausgangsstellung:

- das rechte Bein über das linke Bein kreuzen
- den rechten Arm hinter den Kopf heben

Ausführung:

- den rechten Ellenbogen mit der linken Hand zur linken Seite drücken
- gleichzeitig den Rumpf leicht mit zur linken Seite neigen
- anschließend Seite wechseln

Tipp: Achten Sie darauf, dass Sie mit dem Rumpf nicht nach vorne oder hinten ausweichen!



* http://www.pzw-bayern.de/ftp/060128_modul_dehnen.pdf

Dehnung Gerader Rückenstrecker*

So wird's gemacht:

Hilfsmittel: Kasten

Ausgangsstellung:

- Sitz
- Beine leicht gegrätscht aufsetzen Oberkörper und Kopf in Richtung Knie ziehen den Rumpf nach vorne zwischen die Beine senken und mit den Händen die Knöchel von außen fassen

Ausführung:

- etwas den Rumpf nach unten ziehen



* http://www.pzw-bayern.de/ftp/060128_modul_dehnen.pdf

Dehnung Rückenstrecker und Gesäß*

So wird's gemacht:

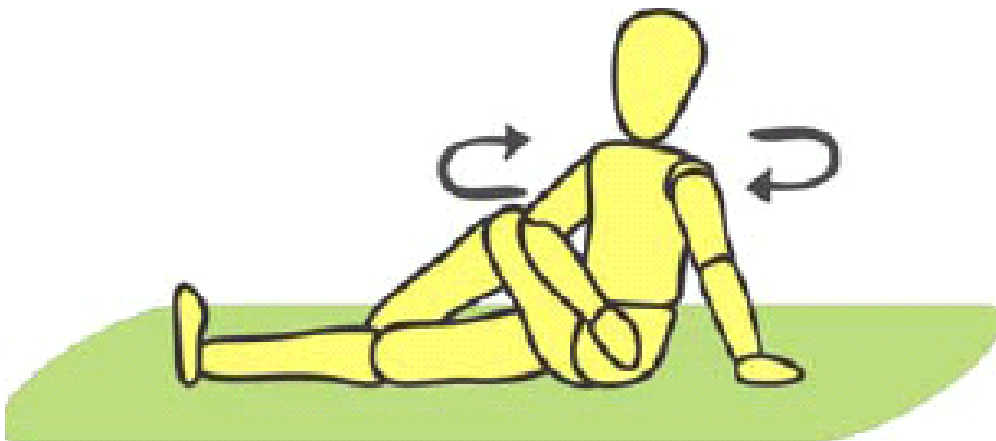
Ausgangsstellung:

- Sitz
- das linke Bein über das rechte Bein stellen

Ausführung:

- den Oberkörper nach links drehen
- mit dem rechten Arm das linke Bein weiter
- nach rechts drücken
- anschließend Seite wechseln

Tipp: Achten Sie auf einen geraden Rücken!



* http://www.pzw-bayern.de/ftp/060128_modul_dehnen.pdf

Kräftigung Rücken- und Gesäßmuskulatur*

So wird's gemacht:

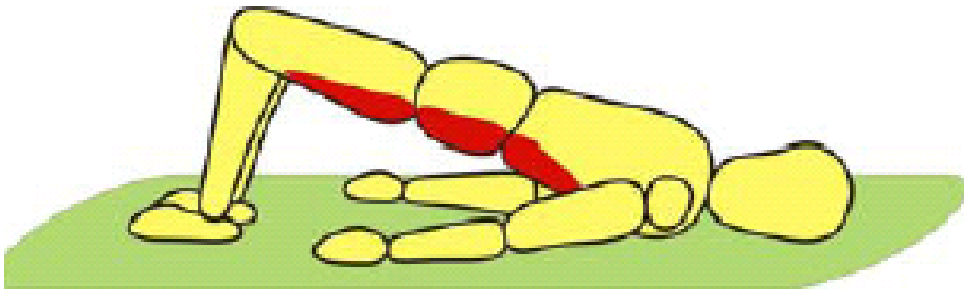
Ausgangsstellung:

- Rückenlage, Beine angewinkelt aufsetzen

Ausführung:

- Hüfte absenken, ohne Bodenberührung und bis zur vollständigen Hüftstreckung wieder anheben
- Oder Streckung in der Hüfte halten

Tipp: Je größer der Kniewinkel, desto schwieriger und effektiver wird die Übung!



* http://www.pzw-bayern.de/ftp/060128_modul_kraft.pdf

Kräftigung Beine, Gesäß*

So wird's gemacht:

Ausgangsstellung:

- Oberkörper und Rücken aufrecht an der Wand
- Oberschenkel waagrecht
- Kniegelenk ca. 90°

Ausführung:

- Position halten (statische Übung)

Tipp: Nicht mit den Armen am Oberschenkel abstützen!



* http://www.pzw-bayern.de/ftp/060128_modul_kraft.pdf

Kräftigung Arme, Schulter, Brust*

So wird's gemacht:

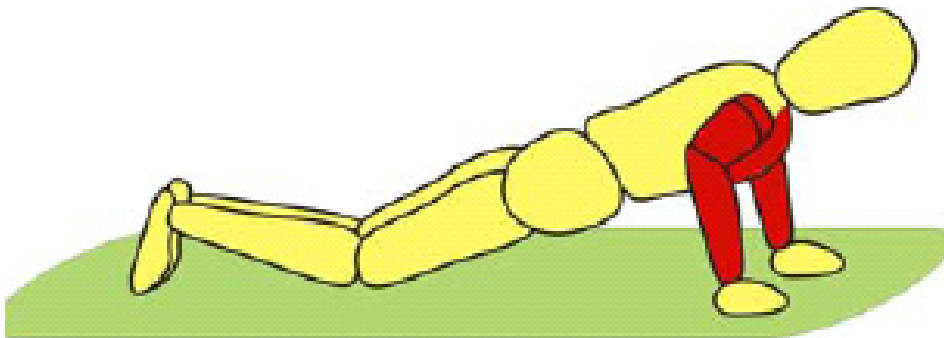
Ausgangsstellung:

- Knieliegestütz
- Arme stützen seitlich auf Brusthöhe
- Knie liegen am Boden auf

Ausführung:

- Arme strecken und beugen (Nasenspitze berührt fast den Boden)
- Rumpf und Kopf in einer Linie halten

Tipp: Je weiter Sie den Griff wählen, desto intensiver wirkt die Übung auf die Brustmuskulatur. Je enger, desto mehr werden die Arme beansprucht!



* http://www.pzw-bayern.de/ftp/060128_modul_kraft.pdf

Kräftigung Komplexe Körperstabilisationsübung*

So wird's gemacht:

Ausgangsstellung:

- Unterarmstütz
- Ellbogen unter den Schultern, Füße hüftbreit Ellbogen unter den Schultern, Füße hüftbreit
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Ausführung:

- Diese Position über den angegebenen Zeitraum halten (statische Übung)

Tipp: Versuchen Sie den Körper gerade zu halten und nicht ins Hohlkreuz zu fallen!



* http://www.pzw-bayern.de/ftp/060128_modul_kraft.pdf

Kräftigung gerader oberer Bauchmuskel*

So wird's gemacht:

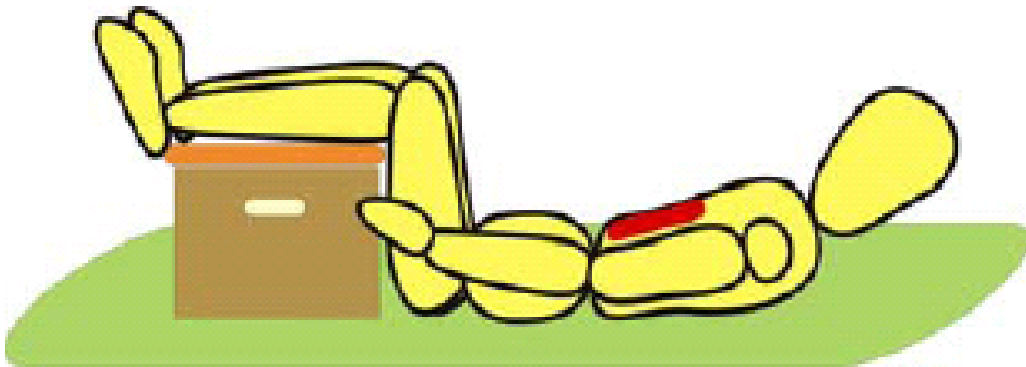
Ausgangsstellung:

- Rückenlage, die Beine sind ca. 90° angewinkelt und liegen auf einem kleinen Kasten

Ausführung:

- Aus der Rückenlage Kopf und Schulter langsam vom Boden abrollen, bis die Hände den Kasten erreichen

Tipp: Achten Sie auf eine langsame Bewegungsausführung!



* http://www.pzw-bayern.de/ftp/060128_modul_kraft.pdf

Kompetenzbereich	Gesundheit erhalten und fördern
Entwurf eines Unterrichtsbausteins zum Inhalt	Fitnessprogramme erstellen
Zeitrahmen	2 x 90 Minuten
Angestrebte Kompetenzen/Ziele	<p>Die Schülerinnen und Schüler erstellen ein persönliches Fitnessprogramm. Sie verfügen über ein Expertenwissen in ihren Arbeitsbereichen. Sie erstellen selbstständig eine Übungsstation für ihren Bereich. Sie präsentieren und begründen die Übungsauswahl. Sie vermitteln ihr Fachwissen weiter und leiten Mitschüler in der Übungsausführung an.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler stellen aus den unterschiedlichen Gruppenergebnissen begründet ein persönliches Fitnessprogramm zusammen.</p>
Mögliche Zielgruppe/ Berufsfeld / Ausbildungsberuf	Offen
Stundenthema	Fit im Alltag – Übungen zur Kraft und Beweglichkeit
Erforderliche Geräte / Materialien	Arbeitsmaterial der Unterrichtsreihe Informationsmappe evtl. Computer
Beurteilungsinstrumente	Von den Schülerinnen und Schülern erstelltes Informationsblatt Präsentation der Arbeitsergebnisse Reflexionsgespräch Persönliches Trainingsprogramm
Beurteilungskriterien	Ausführbarkeit der Übungen Nachvollziehbarkeit der Visualisierung Übung trainiert das, was sie vorgibt Qualität der Übungsanleitung

Unterrichtsskizze			
Unterrichtsphase	Inhalt	Didaktisch-methodische Hinweise	Material
Motivation und Problematisierung	<p>Vorstellung des Unterrichtsthemas.</p> <p>Bildung von Gruppen. Information über die Arbeitsmethode. Bildung der Expertengruppen zu den Arbeitsbereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schulter, Nacken, Arme - Bauch - Rücken - Po, Hüfte, Beine 	<p>Im Vorfeld muss zu den Arbeitsthemen eine Informationsmappe mit den notwendigen Fakten erstellt werden. Ebenso ist eine Internetrecherche der Schülerinnen und Schüler möglich. Die in der vorgestellten Unterrichtsreihe erzielten Ergebnisse sollten herangezogen werden.</p> <p>L. Vortrag</p> <p>S. - Aktivität (selbstbestimmte Gruppenwahl möglich)</p>	<p>Informationsmappe</p> <p>Bankdreieck</p>
Information und Planung	<p>In den jeweiligen Expertengruppen informieren sich die S. über mögliche Übungen für den zu trainierenden Körperbereich, wählen vier aus, erproben diese und sichern sie auf dem Informationsblatt.</p>	<p>Moderierende Lehrerrolle bei S. - Aktivität.</p> <p>Die ersten beiden Phasen sind auch im Klassenraum durchführbar.</p> <p>Internetrecherche möglich.</p>	<p>Infomappen, evtl. Computer, Arbeitsauftrag, Material für die Stationen</p> <p>Informationsblatt</p>
Durchführung	<p>Expertengruppen stellen ihre Station für ihren Bereich vor. Sie begründen die Übungsauswahl.</p> <p>Es werden vier neue Gruppen gebildet. Dabei muss min. ein Vertreter aus jeder Expertengruppe vertreten sein.</p> <p>Anschließend erproben die S. die einzelnen Stationen.</p> <p>Gespräch über die einzelnen Stationen</p>	<p>S. - Aktivität</p> <p>Der Experte unterstützt an seiner Station die Mitschüler und Mitschülerinnen</p> <p>S. - Aktivität</p> <p>Moderierende L.rolle</p>	<p>Arbeitsblätter</p> <p>Informationsblatt</p>

	Die S. erstellen ihr persönliches Fitnessprogramm	Einzelarbeit	Arbeitsauftrag: „Mein persönliches Trainingsprogramm“
Reflexion und Bewertung	Einschätzung über die Umsetzbarkeit des Fitnessprogramms im Alltag.		Arbeitsauftrag: „Mein persönliches Trainingsprogramm“

Variationen:

Die vorliegenden Arbeitsblätter sind für die jeweilige Schülergruppe veränderbar.

Arbeitsauftrag: Expertengruppe „Schulter, Nacken, Arme“

Bearbeitungszeit: 20 Minuten

1. Entwickeln Sie eine **Informationsstation** zum Thema Trainingsmöglichkeiten für den Körperbereich „**Schulter, Nacken, Arme**“. Gehen Sie dabei wie folgt vor:
 - **Sichten** Sie das Informationsmaterial.
 - **Erproben** Sie unterschiedliche Übungen für den Körperbereich „Schulter, Nacken, Arme“ auf ihre Wirkung und Durchführbarkeit (Aufbau selbstständig durchführen).
 - Wählen Sie **vier** - für den vorgegebenen Körperbereich- geeignete **Übungen** aus und halten Sie diese in dem **Informationsblatt** „Sinnvolle Kraft- und Dehnübungen ...“ fest:
 - **Markieren** Sie die zu trainierenden Muskelbereiche (die zu kräftigende mit blau die zu dehnende Muskulatur mit rot).
 - Legen Sie fest, wie viel **Wiederholungen und Sätze** (z.B. 12 X 3) mindestens durchgeführt werden sollen.

Mündlicher Arbeitsauftrag

2. **Leiten** Sie Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler bei der Übungsdurchführung **an** und **korrigieren** Sie sie ggf. Beachten Sie auch die Einhaltung der Trainingsprinzipien.

Arbeitsauftrag: Expertengruppe „Bauch“

Bearbeitungszeit: 20 Minuten

1. Entwickeln Sie eine **Informationsstation** zum Thema Trainingsmöglichkeiten für den Körperbereich „**Bauch**“. Gehen Sie dabei wie folgt vor:
 - **Sichten** Sie das Informationsmaterial.
 - **Erproben** Sie unterschiedliche Übungen für den Körperbereich „Bauch“ auf ihre Wirkung und Durchführbarkeit (Aufbau selbstständig durchführen).
 - Wählen Sie **vier** –für den vorgegebenen Körperbereich- geeignete **Übungen** aus und halten Sie diese in dem **Informationsblatt** „Sinnvolle Kraft- und Dehnübungen ...“ fest:
 - **Markieren** Sie die zu trainierenden Muskelbereiche (die zu kräftigende mit blau die zu dehnende Muskulatur mit rot).
 - Legen Sie fest, wie viel **Wiederholungen und Sätze** (z.B. 12 X 3) mindestens durchgeführt werden sollen.
2. **Leiten** Sie Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler bei der Übungsdurchführung **an** und **korrigieren** Sie sie ggf. Beachten Sie auch die Einhaltung der Trainingsprinzipien.

Arbeitsauftrag Expertengruppe „Rücken“

Bearbeitungszeit: 20 Minuten

1. Entwickeln Sie eine **Informationsstation** zum Thema Trainingsmöglichkeiten für den Körperbereich „**Rücken**“. Gehen Sie dabei wie folgt vor:
 - **Sichten** Sie das Informationsmaterial.
 - **Erproben** Sie unterschiedliche Übungen für den Körperbereich „Rücken“ auf ihre Wirkung und Durchführbarkeit (Aufbau selbstständig durchführen).
 - Wählen Sie **vier** - für den vorgegebenen Körperbereich- geeignete **Übungen** aus und halten Sie diese in dem **Informationsblatt** „Sinnvolle Kraft- und Dehnübungen ...“ fest:
 - **Markieren** Sie die zu trainierenden Muskelbereiche (die zu kräftigende mit blau die zu dehnende Muskulatur mit rot).
 - Legen Sie fest, wie viel **Wiederholungen und Sätze** (z.B. 12 X 3) mindestens durchgeführt werden sollen.
2. **Leiten** Sie Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler bei der Übungsdurchführung **an** und **korrigieren** Sie sie ggf. Beachten Sie auch die Einhaltung der Trainingsprinzipien.

Arbeitsauftrag Expertengruppe „Po, Hüfte, Beine“

Bearbeitungszeit: 20 Minuten




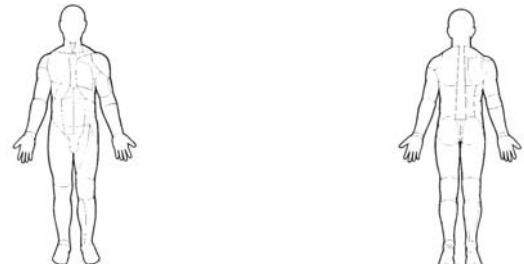
1. Entwickeln Sie eine **Informationsstation** zum Thema Trainingsmöglichkeiten für den Körperbereich „**Po, Hüfte, Beine**“. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

- **Sichten** Sie das Informationsmaterial.
- **Erproben** Sie unterschiedliche Übungen für den Körperbereich „Po, Hüfte, Beine“ auf ihre Wirkung und Durchführbarkeit (Aufbau selbstständig durchführen).
- Wählen Sie **vier** –für den vorgegebenen Körperbereich- geeignete **Übungen** aus und halten Sie diese in dem **Informationsblatt** „Sinnvolle Kraft- und Dehnübungen ...“ fest:
 - **Visualisieren** Sie den Übungsablauf (kleine Skizze).
 - **Markieren** Sie die zu trainierenden Muskelbereiche (die zu kräftigende mit blau die zu dehnende Muskulatur mit rot).
 - Legen Sie fest, wie viel **Wiederholungen und Sätze** (z.B. 12 X 3) mindestens durchgeführt werden sollen.

Mündlicher Arbeitsauftrag

2. **Leiten** Sie Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler bei der Übungsdurchführung **an** und **korrigieren** Sie sie ggf. Beachten Sie auch die Einhaltung der Trainingsprinzipien.

Informationsblatt

Trainierter Muskelbereich	Name der Übung Skizze zur Übungsausführung	K	D	Wiederholungen/Serien
				
				
				
				

Arbeitsauftrag

Persönliches Trainingsprogramm

Stellen Sie Ihr **persönliches Fitnessprogramm** zusammen und halten Sie die Ergebnisse auf dem Bogen „Mein persönliches Fitnessprogramm“ fest.

Name:

Name der Übung	Skizze zur Übungsausführung	Wiederholungen X Sätze	Ausgleich / Prävention für:
----------------	-----------------------------	---------------------------	-----------------------------

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

Beurteilungsbogen

Beurteilungskriterien	++	+	+/-	-	--	Bemerkungen
Ausführbarkeit der Übungen						
Übung trainiert das, was sie vorgibt						
Nachvollziehbarkeit der Visualisierungen						
Qualität der Übungsanleitung						
Gesamtbewertung						