












Schule/Schulform/Berufsbereich:		Sport
Curricularer Bezug: Bestimmungen für den Schulsport (2018) Rahmenrichtlinien für den Schulsport an BES, BS, BFS, FOS (2018) Lernfeld: Gesundheit und Leistung		Zeitrichtwert LF: 12 Unterrichtsstunden
Titel der Lernsituation: Gesundheitsbewusstsein entwickeln		geplanter Zeitrichtwert: Unterrichtsstunden
Autor/in: M. Riedl		
Handlungssituation		
<p>Finn hat richtig Glück gehabt, er hat einen Ausbildungsbetrieb gefunden, der für viele seiner Ideen offen ist und ihm Entwicklungsmöglichkeiten anbietet. Allerdings hat er festgestellt, dass er sich häufig müde fühlt und manchmal unter Rückenschmerzen leidet. Selbst die tägliche Flasche Cola hilft nicht mehr gegen die Müdigkeit.</p> <p>Im Gespräch mit seiner Ausbilderin Frau Eichner sollte er kurz in einem Blitzlicht sein Ankommen im Unternehmen beschreiben. Er sprach auch über die neuen Herausforderungen, verbunden mit den Stresssituationen und auch teilweisen Rückenschmerzen. Frau Eichner stellt ihm mit dem Abteilungswechsel einen neuen Arbeitsplatz in Aussicht und bat ihn aber auch, sein individuelles Leistungsvermögen einschätzen sowie sich konkrete Gedanken zu machen, inwiefern er seine gesundheitliche Situation verbessern kann. Denn sein Arbeitsleben habe gerade erst begonnen.</p>		
Handlungsergebnis		
Trainingsportfolio		
Handlungskompetenz/angestrebte Kompetenzen		
Personale Kompetenzen Die SuS übernehmen Verantwortung für ihre Gesundheit. ... schätzen ihr individuelles Leistungsvermögen realistisch ein. ... strengen sich an.	Die Schülerinnen und die Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • führen Gründe für eine gesunde Lebensführung auf • üben entsprechend dem persönlichen Leistungsvermögen • <i>zeigen Eigeninitiative bei der Gestaltung und Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen (PK 1)</i> • <i>zeigen Leistungsbereitschaft im Unterricht (PK 2)</i> 	
Fachkompetenzen Die SuS trainieren ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. ... reflektieren gesellschaftliche Anforderungen. ... identifizieren Risikofaktoren einer gesundheitsgefährdenden Lebensführung. ... entwickeln gesundheitsfördernde Bewegungsprogramme und führen diese durch.	Die Schülerinnen und die Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • <i>führen Körperübungen physiologisch richtig aus (FK 1)</i> • kompensieren gezielt Beanspruchungen des Sitzens • informieren sich über trainingswissenschaftliche Grundlagen unterscheiden • <i>berücksichtigen trainingswissenschaftliche Grundlagen</i> • trainieren anhand angeleiteter Trainings ihre Muskulatur • <i>planen, durchführen und auswerten einer Trainingseinheit (FK 2)</i> 	

Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Faktoren, die das Bewegungsverhalten beeinflussen • Trainingswissenschaftliche Grundlagen • Kraftübungen/ Dehnübungen • Verschiedene Trainingsgeräte wie Hantel, TRX, Seil, etc. • Nutzung von Fitness-Apps
Vollständige Handlung oder sportspezifische Handlungsstruktur	
<u>Informieren/Analysieren:</u> Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit der Handlungssituation/Ausgangssituation/Problemstellung/Aufgabenstellung auseinander.	SuS analysieren die Situation von Finn in Bezug auf Belastungen im Berufs- und Lebensalltag. SuS beschreiben den eigenen Berufsalltag und belastende Faktoren. SuS benennen die Faktoren, die verändert werden können und entsprechende Motive dazu SuS informieren sich über trainingswissenschaftliche Grundlagen SuS schätzen ihre eigene körperliche Konstitution ein SuS erfahren ihre eigenen Leistungsgrenzen SuS nutzen Faktoren, die das Bewegungsverhalten beeinflussen SuS kennen und erproben verschiedene Übungen zur Verbesserung der körperlichen Fitness mit und ohne Gerät.
<u>Planen/Entscheiden:</u> Die Schülerinnen und Schüler werden im Rahmen ihrer Möglichkeiten zunehmend an der Planung der Unterrichtseinheit beteiligt.	SuS planen eigenständig eine Trainingseinheit, dazu entscheiden sie u.a. welche Übungen in welche Organisationsform ausgeführt werden SuS erstellen ein Trainingsportfolio SuS entscheiden sich für individuelle, realistische Ziele unter Berücksichtigung belastenden Faktoren des Alltags und persönlicher Voraussetzungen
<u>Ausführen:</u> Die Schülerinnen und Schüler erproben, erstellen, trainieren und präsentieren ihre Teil- und Handlungsergebnisse. Diese Phase wird durch regelmäßige Reflexionen begleitet.	<i>SuS zeigen Leistungsbereitschaft</i> <i>SuS leiten ein geplantes Training an</i> <i>SuS führen Körperübungen physiologisch richtig aus</i> <i>SuS übernehmen Eigeninitiative hinsichtlich der Umsetzung der ind. Ziele und dokumentieren diese</i> <i>SuS erstellen ein Trainingsportfolio, in dem sie ein Training planen, durchführen und im Hinblick auf Gelingensfaktoren analysieren</i>

<p>Kontrollieren/Bewerten: Die Schülerinnen und Schüler kontrollieren und bewerten ihre Leistung bzw. Ergebnisse anhand von transparenten Kriterien.</p>	<p><i>SuS erstellen ein Trainingsportfolio, in dem sie ein Training planen, durchführen und im Hinblick auf Gelingensfaktoren analysieren</i></p> <p><i>SuS kontrollieren und bewerten der Trainingseinheit anhand transparenter Kriterien</i></p> <p><i>SuS kontrollieren ihren Trainingserfolg exemplarisch</i></p>
<p>Reflektieren: Die Schülerinnen und Schüler reflektieren die Unterrichtseinheit, ihren individuellen Lern- und gemeinsamen Gruppenarbeitsprozess.</p>	<p>SuS vergleichen ihr Befinden vor und nach einer Trainingseinheit SuS reflektieren die Bedeutsamkeit von Sport und Bewegung für ihre Berufs- und Arbeitswelt SuS reflektieren ihren Trainingserfolg sowie Faktoren, welche das Training unterstützt/gestört haben</p>
<p>Berücksichtigung schulischer Entscheidungen/Hinweise</p>	
<p>Eingangsvoraussetzungen für die LS:</p> <p>Verknüpfungen zu anderen Lernfeldern/Lernsituationen/Fächern: Leistungsfeststellung: <i>Bewertung Trainingseinheit (40 %), Trainingsportfolio (30%), Trainingsbereitschaft (30 %)</i> Organisation (Ausstattung/ggf. Lernortkooperation):</p> <p>Sozialformen: Einzelarbeit, Partnerarbeit, Gruppenarbeit</p> <p>Methodische Hinweise: Bewegungsdemonstration, Bewegungsbeschreibungen, Beobachtungen und Selbsteinschätzungen, Zwischen- und Abschlussreflexionen</p> <p>Medien:</p> <p>Quellen: Literatur, Zeitschriften, Internet</p>	

Leistungsfeststellung und –bewertung -Regelkreis			
Kompetenz	Kriterien	Format	Leistungs-feststellung/ - bewertung - Zeitpunkt
			
Fachliche Kompetenzen			Anteil: 50 %
führen Körperübungen physiologisch richtig aus	Achten auf die physiologisch richtige Ausführung der Übungen: <ul style="list-style-type: none"> • Körperhaltung • Körperspannung • Bewegungsablauf 	L-Beobachtung/ Kann-Liste	Planen/ Entscheiden (Übungs- und übungsnaher Spielphasen)
planen, durchführen und auswerten einer Trainingseinheit	Präsentieren eine geplante Trainingseinheit Organisieren/moderieren die geplanten Übungen <ul style="list-style-type: none"> • erläutern kurz den Bewegungsablauf • erläutern typische Fehler • motivieren ihre Mitschüler 	L-Beobachtung S- Beobachtung für Fremdbewertung (als Gesprächsanlass in der Reflexion)	Durchführen/kontrollieren
Personale Kompetenzen			50 %
zeigen Leistungsbereitschaft im Unterricht	Zeigen während des Trainings: <ul style="list-style-type: none"> • Durchhaltevermögen • Anstrengungsbereitschaft • Nutzen der Trainingszeit 	L-Beobachtung (Beobachtungsbogen)	Durchführen
Zeigen Eigeninitiative bei der Gestaltung und Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> • setzen diese Ziele eigenverantwortlich um • reflektiert das eigene Verhalten • reflektieren die Umsetzung des Trainingsplans 		








Bewertungsbögen – Vorstellung einer Trainingseinheit Schülerbogen

Beobachter:	Fachkompetenz				
bewertete Person	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Körperübungen physiologisch richtig ausführen (FK 1)</i> • <i>planen, durchführen und auswerten einer Trainingseinheit (FK 2)</i> 				
					
					
Motorische Vorstellung <ul style="list-style-type: none"> • keine Vorstellung / • Grobform der Bewegungsausführung • fachliche Fehler bei der Vorstellung • Keine/ kaum Körperspannung 					Motorische Vorstellung <ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung ersichtlich • Bewegungsablauf richtig vorgeführt • perfekte Vorführung der Übung • auch höhere Anforderungsniveau der Übungen wird vorgeführt
Organisation <ul style="list-style-type: none"> • unstrukturiert • ungewollte Pausen • Belastungskomponenten beliebig bzw. unpassend zum Trainingsziel (u.a. Belastungsumfang, -dauer) 					Organisation <ul style="list-style-type: none"> • strukturiert • gezielte/geplante Pausen • Belastungskomponenten angemessen geplant (u.a. Belastungsumfang, -dauer)
Erklärungen/Moderation <ul style="list-style-type: none"> • kaum Hinweise zur Ausführung der Bewegung • keine Moderation • fachliche Fehler 					Erklärungen/Moderation <ul style="list-style-type: none"> • Erläuterung von Bewegungsschwerpunkten der Übung • ansprechende Moderation • fachliche Richtigkeit
Feedback/Rückmeldung <ul style="list-style-type: none"> • keine persönlichen Hinweise • keine allgemeinen Hinweise 					Feedback/Rückmeldung <ul style="list-style-type: none"> • Hinweise zur korrekten Ausführung– Fehlerbilder korrigiert • Hinweise alternativer Übungen zur Individualisierung

Bewertungsbögen – Vorstellung einer Trainingseinheit

Lehrerbogen

(Ein Bogen pro Gruppe)

Hinweis: Organisation erfolgt als Gruppenbewertung	Fachkompetenz <ul style="list-style-type: none"> • <i>Körperübungen physiologisch richtig ausführen (FK 1)</i> • <i>planen, durchführen und auswerten einer Trainingseinheit (FK 2)</i> 					
<i>Schülernamen</i>	 				 	
						Motorische Vorstellung <ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung ersichtlich • Bewegungsablauf richtig vorgeführt • perfekte Vorführung der Übung • auch höhere Anforderungsniveau der Übungen wird vorgeführt
Gruppenbewertung						Organisation <ul style="list-style-type: none"> • strukturiert • gezielte/geplante Pausen • Belastungskomponenten angemessen geplant (u.a. Belastungsumfang, -dauer)
						Erklärungen/Moderation <ul style="list-style-type: none"> • Erläuterung von Bewegungsschwerpunkten der Übung • ansprechende Moderation • fachliche Richtigkeit
						Feedback/Rückmeldung <ul style="list-style-type: none"> • Hinweise zur korrekten Ausführung– Fehlerbilder korrigiert • Hinweise alternativer Übungen zur Individualisierung

Ausprägungen: PK 1 und PK2

Personale Kompetenz Note	<i>zeigen Leistungsbereitschaft im Unterricht (PK 1)</i>	<i>Zeigen Eigeninitiative bei der Gestaltung und Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen (PK 2)</i>
1	<ul style="list-style-type: none"> • zeigt bei Übungsformen überdurchschnittlich viel Durchhaltevermögen • variiert selbständig mit Blick auf das Trainingsziel die Intensität der Übungen • nutzt die vorhandene Zeit intensiv 	<ul style="list-style-type: none"> • führt durch und dokumentiert sehr umfassend das Training • identifiziert in hohem Maße geeignete Maßnahmen/ Handlungsfelder gesundheitsbewussten Verhaltens • analysiert sein Verhalten und die Umsetzung seines Plans zutreffend und wendet dies überzeugend an und gibt Optimierungsmöglichkeiten -Vernetzung • kann Mitschüler*innen motivieren
2	<ul style="list-style-type: none"> • zeigt im Spiel und bei Bewegungsaufgaben/-formen i.d.R. viel Durchhaltevermögen • verändert gelegentlich mit Blick auf das Trainingsziel die Intensität der Übungen • nutzt die vorhandene Zeit 	<ul style="list-style-type: none"> • führt aus und dokumentiert umfassend das Training • identifiziert mehrere geeignete Maßnahmen/ Handlungsfelder gesundheitsbewussten Verhaltens • analysiert sein Verhalten und die Umsetzung seines Plans zutreffend und wendet dies überzeugend an
3	<ul style="list-style-type: none"> • zeigt bei Bewegungsaufgaben/-formen i.d.R. relatives Durchhaltevermögen • verändert kaum mit Blick auf das Trainingsziel die Intensität der Übungen • lässt sich leicht ablenken oder lenkt andere ab • nutzt die vorhandene Zeit nur zum Teil 	<ul style="list-style-type: none"> • führt aus und dokumentiert ausreichend das Training • identifiziert wesentliche geeignete Maßnahmen/ Handlungsfelder gesundheitsbewussten Verhaltens • analysiert und begründet sein Verhalten und die Umsetzung des Plans in geringen Umfang
4	<ul style="list-style-type: none"> • zeigt bei Bewegungsaufgaben wenig Durchhaltevermögen • nutzt kaum die vorhandene Zeit 	<ul style="list-style-type: none"> • führt aus und dokumentiert oberflächlich/lückenhaft das Training • identifiziert wenige geeignete Maßnahmen/ Handlungsfelder gesundheitsbewussten Verhaltens • begründet mit Einschränkungen sein Verhalten und die Umsetzung des Plans
5	<ul style="list-style-type: none"> • zeigt bei Bewegungsaufgaben kaum Durchhaltevermögen • bricht schnell die Übungen ab 	<ul style="list-style-type: none"> • führt aus und dokumentiert oberflächlich/lückenhaft das Training • identifiziert in geringem Maße geeignete Maßnahmen/ Handlungsfelder gesundheitsbewussten Verhaltens • analysiert und begründet nicht sein Verhalten und die Umsetzung des Plans
6	<ul style="list-style-type: none"> • zeigt bei Bewegungsaufgaben kein Durchhaltevermögen 	<ul style="list-style-type: none"> • keine Abgabe

