

Unterrichtsbeispiel aus dem Distanzunterricht

Fach	Sport- und Bewegungspädagogik
Lernfelder	2 und 3
Zeitraumen	ca. 4 Unterrichtswochen
Übergeordnete Bildungsziele	Bewegungsaktivitäten für Kinder und Jugendliche Bewegung als Gesundheitsprävention

Handlungsphase	Lehrer- und Studierendenhandlung	Methodische Schritte	Medien/online tools	Zeitrict wert
Orientieren	<p>Die Studierenden machen sich mit der Beruflichen Handlungssituation (BHS) vertraut und fassen die Kernsituation zusammen. Im UG begründen die Studierenden den Handlungsbedarf als pädagogische Fachkraft. (Dabei doppelten päd. Bezug aus BHS berücksichtigen.)</p> <p>Die Studierenden sammeln und teilen mithilfe eines Brainstormings (z. B. via mentimeter) eigene berufliche Erfahrungen mit dem Thema Fitness.</p> <p>Gemeinsam wird das Ergebnis beleuchtet. Die Studierenden erhalten die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen weiter auszuführen. Am Ende der UE wird erneut auf die Erfahrungen zurückgeblickt.</p>	<p>UG</p> <p>Brainstorming</p>	<p>BHS, MS Teams o.Ä.</p> <p>Mentimeter</p>	25 Min.
Informieren/ Dokumentieren/ Durchführen/ Reflektieren	Die Studierenden erarbeiten die Inhalte des Trainingstagebuches über zwei Wochen, sowohl praktisch (eigene Durchführung des Fitnessstrainings) als auch theoretisch (Recherchearbeit/Reflexion im Trainingstagebuchs)	EA Internetrecherche	MS Teams o.Ä., Internet, Word/Pages o.Ä. M1, M2, M3, M4	verteilt auf drei Wochen
Präsentieren	Die Studierenden präsentieren ihr selbsterstelltes Workout und bewerten dessen Qualität mit Bezug zur BHS und ihrem neu erworbenen Wissen zum Thema Fitness.	UG	MS Teams o.Ä. - Breakoutrooms Word/Pages o.Ä.	45 Min.
Reflektieren	Gemeinsam wird der Prozess der letzten drei Wochen reflektiert. (Mit Blick auf das Brainstormings zu Beginn der UE)	Kartenabfrage, UG	MS Teams o.Ä., Oncoo.de o.Ä.	45 Min.

Berufliche Handlungssituation

1 Sie arbeiten als Berufspraktikantin bzw. Berufspraktikant im Kinderhaus ‚Zugspitzhaus‘. Im Kinderhaus
2 werden 32 Kinder im Elementarbereich und acht Kinder im Hortbereich betreut. Weiterhin ist in dem
3 Kinderhaus auch ein Jugendtreff integriert, der Mittwoch bis Donnerstag von 16 – 20 Uhr geöffnet hat.
4 Das Kinderhaus verfügt über verschiedene altersgemäß gestaltete Gruppenräume, ein Atelier, einen
5 Bewegungsraum, ein Musikzimmer und ein weitläufiges Außengelände mit verschiedensten Spiel- und
6 Sportgeräten.

7 In der Supervision geht es diesen Monat um Gesundheit und körperliche Fitness. In letzter Zeit wurde
8 insbesondere bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Elementarbereich häufiger über körperliche
9 Beschwerden geklagt. Ihr Kollege Samuel (Erzieher, 34 Jahre alt) arbeitet im Krippenbereich. Er erklärt
10 der Supervisorin: *„Ich arbeite nun schon einige Jahre bei unseren Kleinsten und so langsam merke ich,
11 dass mir das viele Tragen der Kinder Rückenschmerzen bereitet und ich abends häufig sehr erschöpft
12 bin.“* Auch Ihre Kollegin Sina (Kinderpflegerin, 22 Jahre alt) pflichtet bei: *„Ich bin ja im KiGa-Bereich tätig
13 und ich kann langsam nicht mehr auf den kleinen Stühlen sitzen. Mir schmerzen meine Kniegelenke nach
14 der Arbeit.“*

15 Die Kinder und Jugendlichen des Jugendtreffs klagen jetzt im Winter zum Teil über das langweilige
16 Herumsitzen und wirken oft träge: *„Bei dem Wetter ist es mir einfach zu kalt draußen.“* Nora (16 Jahre)
17 vermisst ihre sportlichen Aktivitäten und erzählt: *„Ich liebe es einfach, mich beim Sportprogramm
18 auszupowern – auch ohne Geräte. Leider haben wir daheim nicht wirklich Platz und ein Fitnessstudio
19 kann ich mir aktuell einfach nicht leisten.“*

20 Im Team werden gemeinsam Lösungsansätze gesammelt. So soll bis zur nächsten Sitzung ein Plan
21 erstellt werden, um die Gesundheit und Fitness der Kolleginnen und Kollegen sowie der interessierten
22 Kinder und Jugendlichen zu unterstützen.

Handlungsaufträge

Brainstorming via mentimeter



Abb.1

Teilen Sie ähnliche Erfahrungen aus der Praxis.

Nutzen Sie den QR-Code oder den Link zu menti.com und den entsprechenden Code

Hinweise zur Nutzung des padlets

Mit Hilfe von Padlet wird der Unterricht der Sport- und Bewegungspädagogik für die nächsten 3 Wochen organisiert.

Es enthält

- eine Anleitung und Aufgaben
- ein Trainingstagebuch
- Trainingsprogramme
- Übungskarten

In einem ersten Schritt steht der Lernzuwachs zu sporttheoretischen Fachinhalte und das Recherchieren der richtigen Ausführung von Fitnessübungen im Vordergrund.

In einem zweiten Schritt erfolgt die Erstellung eines eigenen Workouts.

Bei Fragen oder Problemen melden Sie sich via Teams bei mir.

Anleitung

1. Gehen Sie chronologisch vor.
2. Beiträge mit der gleichen Farbe gehören zu einer Woche (blaue Woche - rote Woche - bunte Woche)
3. Lesen Sie die Sicherheitshinweise.
4. Laden Sie sich das Trainingstagebuch herunter (M1).
5. Befolgen Sie die Anweisungen für die einzelnen Trainingswochen.
6. Heften Sie alle Arbeitsergebnisse hinter Ihr Trainingstagebuch. Achten Sie auf Sauberkeit, Vollständigkeit, Gewissenhaftigkeit und Richtigkeit.

Sicherheitshinweise

Die Durchführung der Workouts ist anstrengend.

Wärmen Sie sich daher immer gründlich **auf**.

Wählen Sie Ihr **eigenes Tempo**. Machen Sie **selbstständig Pausen**, wenn nötig.

Führen Sie die Übungen zuerst in der **leichten Variante** durch. Wichtig ist es, das Workout mit allen Wiederholungen **sauber** durchzuführen.

Hören Sie auf Ihren Körper. **Trinken** Sie genug.

Asthmatiker und Personen mit Krankheiten oder Verletzungen belasten sich bitte nicht über ihre Verhältnisse.

Optional: Challenge

Fordern Sie sich selbst oder Ihre Freunde heraus und sammeln Sie für jede erledigte Aufgabe Punkte. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst. Rechnen Sie am Ende alle Punkte zusammen.

Sie erhalten folgende Punkte:

- 20 Punkte pro Warmup
- 30 Punkte für die Internetrecherche pro Woche
- 60 Punkte für jedes durchgeführte Workout

Warmup

Nutzen Sie vor den Workouts ein Video (z. B. Youtube) zum Warmup. Sie können sich natürlich auch anders aufwärmen. Machen Sie die Workouts aber nie unaufgewärmt, um Verletzungen zu vermeiden.

Trainingstagebuch

1. Laden Sie sich das Tagebuch (M1) herunter.
2. Dokumentieren Sie jedes Training, jede Rechercharbeit und Ihr eigens entwickeltes Workout (Einzelarbeit) in das Trainingstagebuch.
3. Geben Sie es nach den drei Wochen via Teams Aufgaben ab (**Datum:XX.XX.XXX**)

Trainingswoche 1

Datum: XX.XX.XXXX – XX.XX.XXXX

1. Sehen Sie sich die 3 Übungen von Workout 1 (M2) an.
2. Recherchieren Sie zusätzlich im Internet:
 - Wie wird die Übung durchgeführt?
 - Welche Fehler kann man machen?
 - Welche Muskeln werden trainiert?
3. Notieren Sie die Ergebnisse und heften Sie diese hinter Ihr Trainingstagebuch.
4. Führen Sie das Training diese Woche 3x durch. Machen Sie zwischen den Trainingstagen mindestens einen Tag Pause.

Trainingswoche 2

Datum: XX.XX.XXXX – XX.XX.XXXX

1. Sehen Sie sich die 3 Übungen von Workout 2 (M3) an.
2. Recherchieren Sie zusätzlich im Internet:
 - Wie wird die Übung durchgeführt?
 - Welche Fehler kann man machen?
 - Welche Muskeln werden trainiert?
3. Notieren Sie die Ergebnisse und heften Sie diese hinter Ihr Trainingstagebuch.
4. Führen Sie das Training diese Woche 3x durch. Machen Sie zwischen den Trainingstagen mindestens einen Tag Pause.
5. Vergleichen Sie die beiden Workouts aus Woche 1 und 2 am Ende miteinander und notieren Sie in Stichpunkten die Unterschiede und Gemeinsamkeiten.

Trainingswoche 3

Datum: XX.XX.XXXX – XX.XX.XXXX

1. Planen Sie Ihr eigenes Workout.
2. Beachten Sie die **Kriterien für Ihr Workout (M4)**
3. Führen Sie für neue Übungen die Internetrecherche aus den bisherigen Wochen durch.
4. Notieren Sie Ihr eigenes Workout und heften Sie es hinter Ihr Trainingstagebuch.
5. Führen Sie das Workout diese Woche 2x durch.
6. Lassen Sie sich ein Workout eines Klassenkameraden schicken und führen Sie dieses ebenfalls 1x durch.
7. Vergleichen Sie Ihre Workouts und geben Sie sich gegenseitig Feedback. Notieren Sie das Feedback, verändern Sie ggf. Ihr Workout. Heften Sie alles hinter Ihr Trainingstagebuch.

Geben Sie Ihr komplettes Trainingstagebuch bis zum XX.XX.XXXX via Teams Aufgaben ab.

Reflexionsimpulse für die Kartenabfrage auf oncoo.de

- Diese Übung war für mich die größte Herausforderung...
- Der Mehrwert des Fitnessstrainings liegt für mich darin, dass...
- Diese Übung hat mir am besten gefallen...
- Bei der Rechercharbeit habe ich Folgendes dazu gelernt...
- Das Erstellen von einem eigenen Workout hat, war für mich...
- Der Austausch der verschiedenen Workouts mit meinen Mitstudierenden fand ich...



Abb.2




TRAININGSTAGEBUCH

Dokumentieren Sie Ihre

- Trainings,
- Recherchearbeit und
- die Entwicklung Ihres **eigenen Workouts** gewissenhaft für alle **drei Wochen**.

katharina

2. Recherchearbeit

	Name der Übung
<p>So wird die Übung durchgeführt!</p>  <p>Abb.4</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Welche Fehler kann man machen?</p>  <p>Abb.5</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Diese Muskeln werden trainiert!</p>  <p>Abb.6</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

3. Mein eigenes *WORKOUT*

Abb.7

	Schwere Variante	Einfache Variante	Durchführungshinweise	Durchführungsintervall
Übung 1				
Übung 2				
Übung 3				

...

M2: Workout 1

Denken Sie daran, Ihre Trainingseinheiten in das Protokoll einzutragen.

	Schwere Variante	Einfache Variante	Durchführungsintervall
Übung 1	Burpees	Sprawls	Führen Sie pro Trainingseinheit erst jede Übung 10mal, dann 25mal und dann noch einmal 10mal durch.
Übung 2	Climber	Mountain Climber	
Übung 3	Jumps		

Abb.8

M3: Workout 2

Denken Sie daran, Ihre Trainingseinheiten in das Protokoll einzutragen.

	Schwere Variante	Einfache Variante	Durchführungsintervall
Übung 1	Push-Ups	Knee Push-Ups	Führen Sie pro Trainingseinheit erst jede Übung 20mal, dann 15mal, dann 10mal und dann noch einmal 5mal durch.
Übung 2	Sit-Ups	Crunches	
Übung 3	Squats	Hand Squats	

Abb.9

M4: Kriterien für Ihr eigenes Workout

1. Welche Muskelgruppen wollen Sie trainieren?
2. Das Training soll aus 4-7 Übungen bestehen. Es soll mindestens zwei neue Übungen enthalten.
3. Das Workout soll mindestens 10 Minuten dauern.
4. Planen Sie die Anzahl der Wiederholungen, die Übungszeit und die Pausenzeit.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Katharina Jörg

Abbildung 2: Katharina Jörg

Abbildung 3: Katharina Jörg

Abbildung 4: Katharina Jörg

Abbildung 5: Katharina Jörg

Abbildung 6: Katharina Jörg

Abbildung 7: Katharina Jörg

Abbildung 8: Katharina Jörg

Abbildung 9: Katharina Jörg