

Bewegungsordner
Arbeitsmaterialien

Zum Beispiel:

Rückentrainingsprogramme verschiedener Krankenkassen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Gesund und munter, Themenheft 4 (2003): Bewegung und Entspannung und Themenheft 10 (2006): Haltungsschäden vorbeugen

Lernsituation:

Sebastian und Leonie verhalten sich in ihrer Freizeit unterschiedlich. Während Sebastian jede körperliche Betätigung meidet, ist Leonie sehr sportlich und leidet nicht wie ihr Bruder an Rückenbeschwerden.

Bewertungskriterien - Bewegungsordner

Kriterium		Maximale Pkt.	Erreichte Pkt.
Inhalt:			
1.	Bewegungsübung ist präzise und ausführlich dargestellt	3	
2.	Durchführungsbeschreibung der Bewegungsübung ist verständlich und nachvollziehbar beschrieben	3	
3.	Aktivierte Muskelgruppen sind richtig abgebildet	3	
4.	Reflexion der Durchführung der Bewegungsübungen in der Klasse	3	
Formalia			
5.	Sprachrichtigkeit und Stil	2	
6.	Schriftgröße, Gliederung, Absätze	2	
7.	Saubere Darstellung	2	
8.	Quellenangaben korrekt dargestellt	2	
		20	

Punkte	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0
Noten	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

Arbeitsaufträge:

1. Arbeitsauftrag:

Überlegen Sie sich Übungen, mit denen Sie Sebastian überzeugen können, sich mehr körperlich zu bewegen.

1.1 Bilden Sie Gruppen mit maximal vier Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

1.2 Wählen Sie dafür fünf Bewegungsübungen aus, die zu **einer** der folgenden Rahmenbedingungen passen:

- a) Übungen im Sitzen
- b) Übungen im Liegen
- c) Übungen im Stehen
- d) Übungen während des Unterrichts (alleine für sich ohne die anderen zu stören)

2. Arbeitsauftrag:

2.1 Führen Sie die Bewegungsübungen in der Gruppe durch und beobachten Sie sich gegenseitig.

2.2 Legen Sie fest, für welche Muskelgruppen die Übungen geeignet sind. Markieren Sie die Muskelgruppen farbig auf Ihrem Arbeitsblatt 2.

2.3 Üben Sie die Übungen ein, um sie später vorzustellen.

3. Arbeitsauftrag:

- 3.1 Erstellen Sie schriftlich eine Kurzbeschreibung der Übungen.
- 3.2 Halten Sie diese auf einem DIN-A5-Blatt fest. (siehe Formblatt)
- 3.3 Gliederungspunkte:

- a) Bezeichnung der Übung
- b) Grafik der Übung
- c) Durchführungsbeschreibung
- d) Muskelgruppen, die aktiviert werden
- e) Zeitaufwand
- f) empfohlene Wiederholungen der Übungen

- 3.4 Erstellen Sie mithilfe des Computers einen „Bewegungsordner“ für Ihre Gruppe, beachten Sie die Vorgaben und halten Sie die Gliederungspunkte ein.

- a) Format: DIN-A5 (siehe Vorlage)
- b) Erstellen Sie ein Inhaltsverzeichnis.
- c) Die Übungen sollten in Abhängigkeit der Rahmenbedingungen auf unterschiedlich farbigen Blättern gedruckt werden: z. B.

Übungen im Sitzen	grün
Übungen im Liegen	gelb
Übungen im Stehen	orange
Übungen während des Unterrichts (alleine für sich, ohne die anderen zu stören)	hellblau

- d) Laminieren Sie die Übungsblätter, um die Übungen im Schulalltag anwenden zu können.
- e) Beschriften Sie den Ordner.

4. Arbeitsauftrag:

- 4.1 Führen Sie die Übungen mit Ihrer Klasse durch.
 - 4.2 Achten Sie auf die richtige Durchführung
 - 4.3 Holen Sie sich eine Rückmeldung der Klasse.
 - a) Welche Muskelgruppen werden laut der Klasse aktiviert?
 - b) Sind die Übungen praktikabel?
 - c) Welche Übungen haben Sie überzeugt und motiviert, in der Zukunft die Bewegungsübungen erneut durchzuführen?
-

5. Arbeitsauftrag:

- 5.1 Erstellen Sie für Sebastian einen Wochenplan.
- 5.2 Tragen Sie im Wochenplan (siehe Formular) ein, wann und wie lange Sebastian die Übungen durchführen soll. Welche Muskelgruppen müssen besonders für Sebastian beachtet werden?

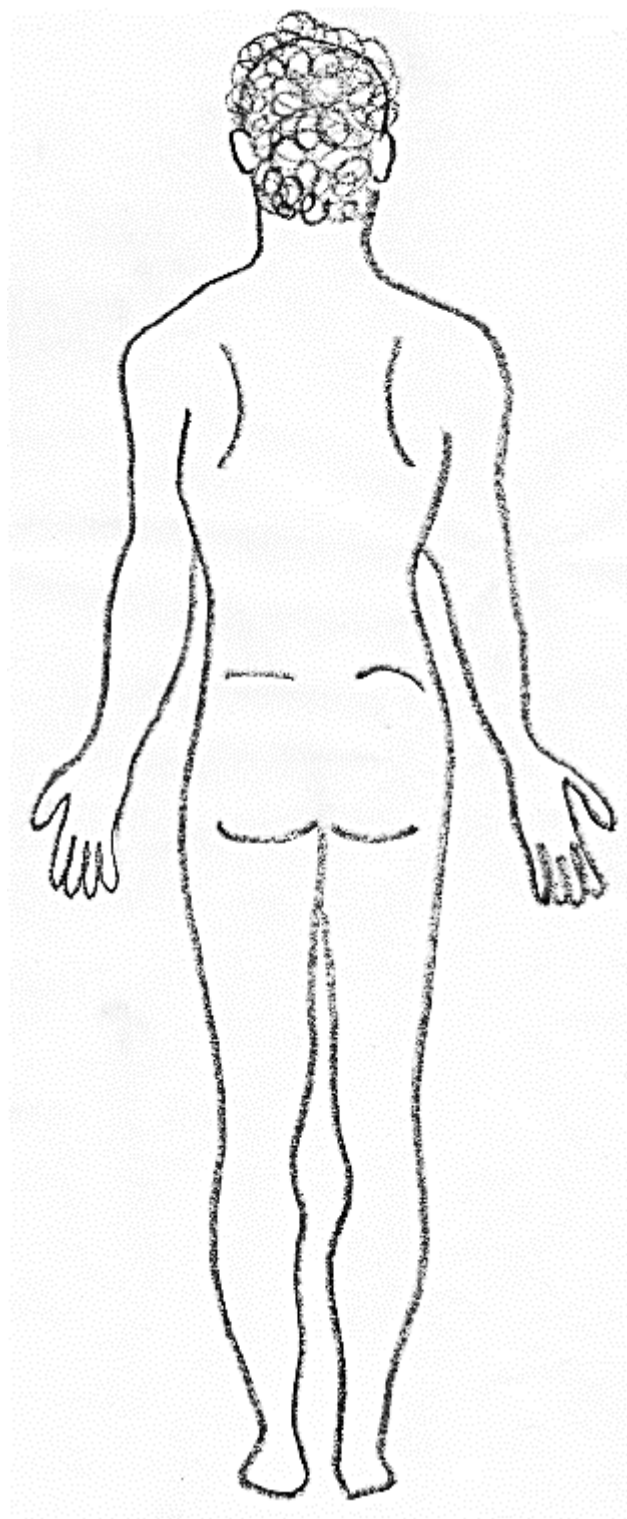
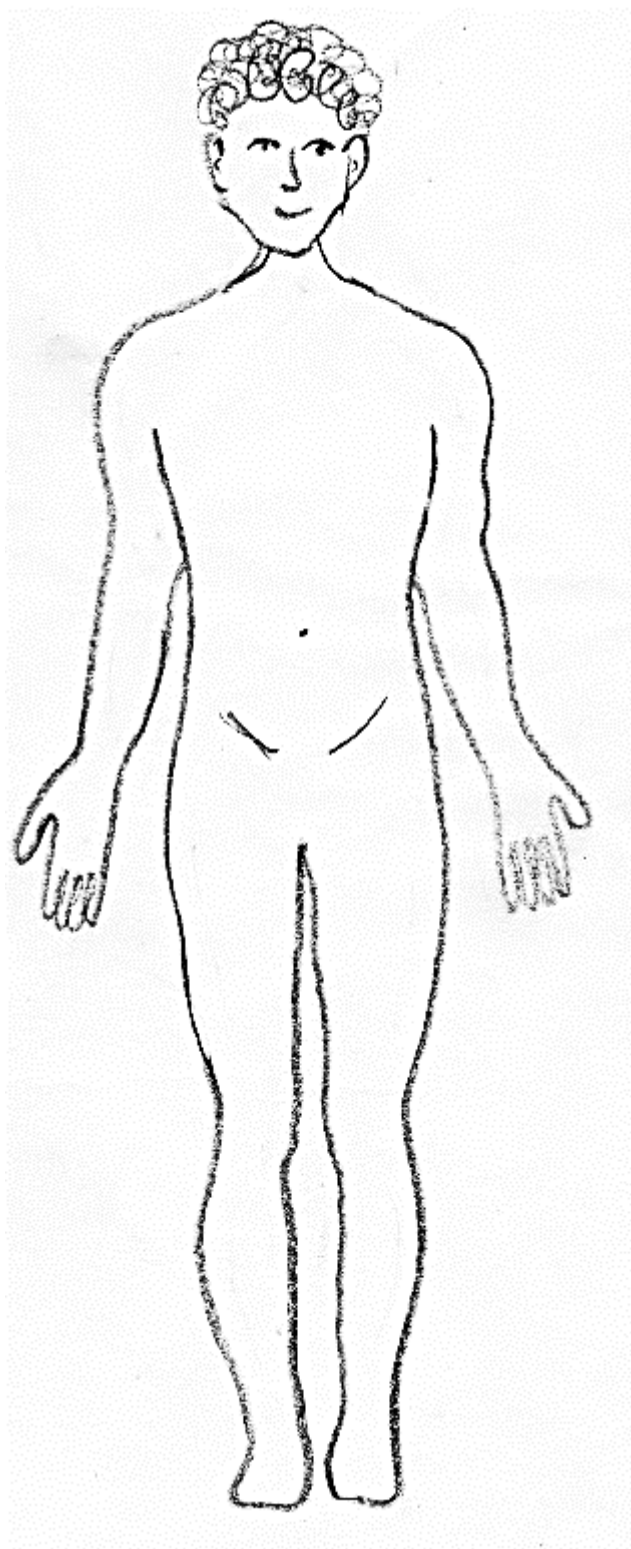
Berücksichtigen Sie, dass Sebastian Schüler ist und auch in der Schule Übungen durchführen kann.



Bezeichnung der Übung
Grafik der Übung
Durchführungsbeschreibung
Muskelgruppen, die aktiviert werden
Zeitaufwand
empfohlene Wiederholungen der Übungen

Bezeichnung der Übung
Grafik der Übung
Durchführungsbeschreibung
Muskelgruppen, die aktiviert werden
Zeitaufwand
empfohlene Wiederholungen der Übungen

Arbeitsblatt 2



Abbildungen: Vorder- und Rückenansicht
Quelle: Angelika Tannenholz