**Lernfeld 5: Mobilität erhalten und unterstützen**

Inhaltsverzeichnis:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Bezeichnung** | **Seite/Ort** |
|  | Beschreibung Lernsituation 5.1 – BFK/BPK | 1 |
|  | Planungsraster BFK/BPK | 2 |
|  | Handlungskreislauf BFK/BPK | 3 |
|  | Lernsituation (Schüler) | Ordner BFK/BPK |
|  | Ich-kann-Liste | Ordner BFK/BPK |
|  | Lerntempoduett (Binnendifferenzierung durch unterschiedliches Arbeitstempo) | Ordner BFK |
|  | Fehlstellungen der Wirbelsäule   * Fragebogen und Auswertung * **Besondere Lernleistung: Bewegungsordner**   + Bewegungsübungen   + Wochenplan | Ordner BFK  Ordner BPK |
|  | Klassenarbeit BFK/BPK mit Lösung | Ordner Klassenarbeit |

**Lernsituation:**

Sebastian, 14 Jahre alt, ist genervt. Jeden Tag hat er ausgehend von einem steifen Nacken Kopfschmerzen und manchmal auch Rückenschmerzen. Deshalb fällt es ihm schwer, sich in der Schule zu konzentrieren oder längere Zeit zu lernen. Dabei macht er überhaupt nichts, das seinen Nacken stresst.

Bei seiner kleinen Schwester Leonie würde es ihn nicht wundern. Aber der fehlt nichts! In jeder freien Minute rennt sie zu irgendeinem Sport. Und wenn sie mal nicht Sport treibt, dann lernt sie. Und ist auch noch gut darin!

Bewegung! Sport! Das ist nicht sein Ding. Er liebt es, sich mit anderen online auszutauschen, sich in Computerspielen mit seinen Kumpels zu messen oder einfach vor dem Fernseher zu chillen.

Neuerdings weigert sich seine Mutter, ihn zur Schule zur fahren und verlangt, dass er ebenso wie seine Schwester das Fahrrad nehmen soll. Sie behauptet ernsthaft, dass seine Probleme von zu wenig Bewegung herrühren! Dabei wusste doch schon der große Staatsmann Churchill: Sport ist Mord!

**Konkrete Inhalte aus dem Lehrplan:**

Die Schülerinnen und Schüler analysieren physiologische Grundhaltungen und Bewegungsabläufe, um persönliches Fehlverhalten wahrzunehmen und Folgeerkrankungen des Bewegungsapparates gezielt vorzubeugen.

Sie üben präventive und unterstützende Maßnahmen praktisch ein.

**Anzustrebende Kompetenzen:**

Fachkompetenz

* Bau der Wirbelsäule beschreiben
* Belastungen der Wirbelsäule nennen
* Fehlbelastungen der Wirbelsäule ableiten
* Fachbegriffe (Skoliose, Kyphose, Lordose) definieren, anwenden und zuordnen
* Bewegungsübungen auswählen, planen und durchführen
* Tabellenfunktion bei der Erstellung und Auswertung eines Fragebogens anwenden

Sozial- und Personalkompetenz

* Arbeiten im Team
* Kommunikationsfähigkeit
* realistische Selbsteinschätzung
* Verantwortung für das eigene Lernen übernehmen
* Förderung der persönlichen Präsentationskompetenz

Methoden- und Lernkompetenz

* Ich-kann-Liste
* Lerntempoduett
* Partnerarbeit
* Gruppenarbeit
* Informationen sammeln und auswerten
* Fragebogen entwickeln, erstellen und auswerten
* Präsentationstechniken einüben
* Sammlung strukturiert anlegen

**Planungsraster:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| BFK | | |  | BPK | | |
| Handlungsphasen | Lerninhalte | Methoden | | Lerninhalte | Methoden | |
| Zeitrichtwert | 6 Unterrichtseinheiten | | | 6 Unterrichtseinheiten | | |
| informieren  analysieren | Lernsituation vorstellen   1. Belastungen der Wirbelsäule 2. Fehlbelastungen der Wirbelsäule 3. Skoliose | Ich-kann-Liste  Lerntempoduett |  | Bewegungsübungen auswählen | Gruppenarbeit |  |
| planen  entscheiden | Fragebogen erstellen  Belastung der Wirbelsäule (Alltagsbeispiele) | Gruppenarbeit |  | Bewegungsübungen durchführen und Beobachten der Muskelgruppen | Gruppenarbeit |  |
| durchführen | Befragung | Gruppenarbeit |  | Bewegungsübungen schriftlich ausarbeiten  „Bewegungsordner“ am PC erstellen | Gruppenarbeit |  |
| kontrollieren  bewerten | Auswertung der Ergebnisse (in Excel)  Belastungen der Wirbelsäule Alltagsbezug | Präsentation der Ergebnisse im Plenum |  | Einsatzmöglichkeiten der Bewegungsübungen | Plenum |  |
| reflektieren |  | Ich-kann-Liste |  | Bezug zur Lernsituation  Wochenplan erstellen mit Bewegungsübungen | Einzelarbeit |  |

**Handlungskreislauf**

Führen Sie die Befragung anhand

des Fragebogens durch.

Erproben Sie passende Bewegungsübungen und erstellen Sie eine Kurzbeschreibung.

durchführen

Werten Sie die erhaltenen Ergebnisse in einer Tabelle, sowie grafisch aus.

Holen Sie Rückmeldungen nach Erprobung der Übungen von der Klasse ein.

kontrollieren

Beziehen Sie die Ergebnisse zu diesen Belastungen der Wirbelsäule auf Ihren Alltag und auf die Lernsituation.

Bewerten Sie die Übungen und erstellen Sie einen Wochenplan.

reflektieren + bewerten

informieren

Entwickeln Sie einen Fragebogen zur Belastung der Wirbelsäule.

Gehen Sie dabei auf Alltagsbeispiele ein.

Überlegen Sie sich Gegenmaßnahmen und Bewegungsübungen.

planen + entscheiden

Informieren Sie sich mit Hilfe der Lernschritte über:

1. Belastungen der Wirbelsäule
2. Fehlbelastungen der Wirbelsäule
3. Skoliose
4. Bewegungsübungen