

Handreichung für den Sportunterricht an Berufskollegs
- Unterrichtsbeispiele –

Beruf: Bürokauffrau/-mann

A. Lehrplanbezug

1. Tätigkeitsprofil
Bildschirmtätigkeit, Belastung der Wirbelsäule (Sitzen), Konzentrationsfähigkeit
2. Kompetenzbereich
5. Lernen eigenverantwortlich gestalten, sich organisieren und Leistungsentwicklung erfahren.
3. Unterrichtsvorhaben
Übungs- und Trainingsprozesse selbständig planen, organisieren und reflektieren.

4. Intentionen

In Situationen des Übens und Trainierens Beanspruchungen physischer und psychischer Art wahrnehmen, charakterisieren und in ihrer Wirkung einschätzen.
Übungsabläufe in kleinen Lerngruppen selbständig organisieren.

5. Aufgabenstellung

Im Rahmen eines (Geräte-)parcours Bewegungsaufgaben entwickeln/auswählen, umsetzen und in eine gemeinsame Organisationsform integrieren.

6. Bewegungsfeld

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen.

B. Kurzbeschreibung des Beispiels

1. Thema / Teilthemen		
Arbeitsteilige Gruppenarbeit zur Gestaltung, Organisation und Durchführung eines Zirkeltrainings zum funktionellen Dehnen und Kräftigen		
2. Zeitlicher Umfang		
1 Doppelstunde		
3. Lernvoraussetzungen		
Unterrichtseinheiten 1-3		
5. Verlaufsplanung		
Phasen	Inhalte	Medien
1.	Aufwärmen durch zwei Schüler mit anschließender Reflexion	
2.	Gruppenarbeit: Planung und Durchführung Zirkeltraining mit Dehn- und Kräftigungsübungen	Übungskataloge (D + K)
3.	Reflexion	
6. Formulierungshilfen für das Klassenbuch		
Funktionelles Dehnungs- und Kräftigungsprogramm in Form eines Zirkeltraining.		

Handreichung für den Sportunterricht an Berufskollegs
- Unterrichtsbeispiele –

Beruf: Bürokauffrau/-mann

A. Lehrplanbezug

1. Tätigkeitsprofil
Bildschirmtätigkeit, Belastung der Wirbelsäule (Sitzen), Konzentrationsfähigkeit
2. Kompetenzbereich
5. Lernen eigenverantwortlich gestalten, sich organisieren und Leistungsentwicklung erfahren.
3. Unterrichtsvorhaben
Übungs- und Trainingsprozesse selbständig planen, organisieren und reflektieren.

4. Intentionen

Übungsabläufe in kleineren Lerngruppen selbständig organisieren.

5. Aufgabenstellung

In Kooperation miteinander einen Fitnessparcours aufstellen, erarbeiten, erläutern, Bewegungen demonstrieren und die Umsetzung betreuen.

6. Bewegungsfeld

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen.

B. Kurzbeschreibung des Beispiels

1. Thema / Teilthemen		
Arbeitsteilige Gruppenarbeit zu Teilbereichen des Aufwärmtrainings (Herz-Kreislauf-Aktivierung, Dehnen, Kräftigen)		
2. Zeitlicher Umfang		
1 Doppelstunde		
3. Lernvoraussetzungen		
1 und 2 Doppelstunde der Unterrichtsreihe		
5. Verlaufsplanung		
Phasen	Inhalte	Medien
1.	Arbeitsteilige Gruppenarbeit (Erarbeitung)	Arbeitsblätter, Infomaterialien (HK,D,K)
2.	Präsentation, Durchführung und Reflexion	(evtl. Handgeräte gem. Schüler)
3.	Ausklang: Spiel (gem. Schüler)	
6. Formulierungshilfen für das Klassenbuch		
Planung, Präsentation, Durchführung und Reflexion von Aufwärmprogrammen unter Berücksichtigung des Gesundheitsaspektes von Bewegung / Entwicklung eines gesundheitsfördernden Aufwärmtrainings.		

Handreichung für den Sportunterricht an Berufskollegs
- Unterrichtsbeispiele -

Beruf: Bürokauffrau/-mann

A. Lehrplanbezug

1. Tätigkeitsprofil
Bildschirmtätigkeit, Belastung der Wirbelsäule (Sitzen), Konzentrationsfähigkeit
2. Kompetenzbereich
I. Sich, den eigenen Körper und seine Umwelt in Beruf und Alltag wahrnehmen.
3. Unterrichtsvorhaben
Physische und psychische Beanspruchungen wahrnehmen.

4. Intentionen
In Situationen des Übens und Trainierens Beanspruchungen physischer und psychischer Art wahrnehmen, charakterisieren und in ihrer Wirkung einschätzen. Individuelle Belastungen im Alltag und am Arbeitsplatz erkennen und einordnen.

5. Aufgabenstellung
Situationen des Übens und Trainierens hinsichtlich ihrer physischen und psychischen Belastung unterscheiden, Belastungsanteile differenzieren und systematisch gestalten.

6. Bewegungsfeld
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen.

B. Kurzbeschreibung des Beispiels

Kurzbeschreibung des Beispiels		
1. Thema / Teilthemen		
Aufwärmen, Zirkeltraining (Dehnung, Kräftigung)		
2. Zeitlicher Umfang		
1 Doppelstunde		
3. Lernvoraussetzungen		
5. Verlaufsplanung		
Phasen	Inhalte	Medien
1.	Aufwärmen durch den Lehrer und Reflexion	
2.	Aufbau und Durchführung eines Zirkeltrainings zur Kräftigung und Dehnung	Bildvorlage
3.	Reflexion	
4.	Ausklang: Spiel	
6. Formulierungshilfen für das Klassenbuch		
Zirkeltraining zur Dehnung und Kräftigung insbesondere der am Arbeitsplatz einseitig beanspruchten Muskelgruppen / Individuelle Beanspruchung in einer Trainingsform (Zirkel).		

Handreichung für den Sportunterricht an Berufskollegs
- Unterrichtsbeispiele -

Beruf: Bürokauffrau/-mann

A. Lehrplanbezug

1. Tätigkeitsprofil
Bildschirmtätigkeit, Belastung der Wirbelsäule (Sitzen), Konzentrationsfähigkeit
2. Kompetenzbereich
1. Sich, den eigenen Körper und seine Umwelt in Beruf und Alltag wahrnehmen.
3. Unterrichtsvorhaben
Physische und psychische Beanspruchungen wahrnehmen.

4. Intentionen
In Situationen des Übens und Trainierens Beanspruchungen physischer und psychischer Art wahrnehmen, charakterisieren und in ihrer Wirkung einschätzen.

5. Aufgabenstellung
Kennenlernen eines Aufwärmprogramms.

Indikatoren physischer und psychischer Belastung kennenlernen.
--

6. Bewegungsfeld
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen.

B. Kurzbeschreibung des Beispiels

Kurzbeschreibung des Lehrplans		
1. Thema / Teilthemen		
Aufwärmen, Pulsmessung, Laufübungen		
2. Zeitlicher Umfang		
1 Doppelstunde		
3. Lernvoraussetzungen		
5. Verlaufsplanung		
Phasen	Inhalte	Medien
1.	Aufwärmen durch Lehrer und Reflexion	
2.	Lauftraining mit Pulsmessung	Pulstabelle, Pulsuhren
3.	Reflexion	
4.	Ausklang: Spiel (Ball-Bouncer oder Speed-Ball)	
6. Formulierungshilfen für das Klassenbuch		
Sich und den eigenen Körper bei verschiedenen Laufübungen unter Berücksichtigung von Pulsmessung wahrnehmen / Erfahrungen mit Belastungen durch Laufübungen.		

Handreichung für den Sportunterricht an Berufskollegs
- Unterrichtsbeispiele -

Beruf: Bankkaufmann/-frau

A. Lehrplanbezug

1. Tätigkeitsprofil
Leichte körperliche Tätigkeit, Büro- und Schreibtischarbeit, Einzel- und Teamarbeit, Termindruck, Kundenkontakte z.T. im Stehen; Belastungen: monotone Beanspruchung von Stütz- und Bewegungsapparat, stressbedingte Beschwerden, Kopfschmerzen
2. Kompetenzbereich
(2) Mit beruflichen Belastungen umgehen lernen und Ausgleichschancen wahrnehmen
3. Unterrichtsvorhaben
(1) Berufsbedingte Belastungen ausgleichen (2) Wege zur Fitness kennen und gestalten lernen
4. Intentionen
5. Aufgabenstellung

Durch berufsspezifische Tätigkeit und Anforderungen bedingte Zwangshaltungen und einseitige Belastungen mit Hilfe von gezielten motorischen Aktivitäten ausgleichen

Tätigkeiten und Tätigkeitsprofile am Arbeitsplatz charakterisieren, damit verbundene Beanspruchungen differenzieren und mögl. Bzw. tatsächliche Folgen darin beschriebener einseitiger Belastungen erkennen.

Möglichkeiten erfahren, durch die die Verbesserung von Fitness (u.a. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit) erreicht und Bewegungsmängeln und Folgen einseitiger Belastungen dauerhaft und nachhaltig

Entwicklung und Anwendung einer individuellen Funktionsgymnastik.

6. Bewegungsfeld
(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen. (10) Wissen erwerben und Sport begreifen

B. Kurzbeschreibung des Beispiels

1. Thema / Teilthemen		
Wirbelsäulenbetontes Fitnesstraining in koedukativen Klassen		
2. Zeitlicher Umfang		
5 Doppelstunden		
3. Lernvoraussetzungen		
- Grunderfahrungen mit beruflichen Anforderungen - Vorerfahrungen aus dem Fitnessbereich - Koedukative Gruppen - Bereitschaft zur Teamarbeit		
5. Verlaufsplanung		
Phasen	Inhalte	Medien
1. UE	Erarbeiten eines Aerobicprogramms für die Aufwärmphase nachfolgender Unterrichtsstunden	Stepper o.ä. CD-Spieler
2. UE	- Aufwärmen mit Aerobic (s.o.) - Erarbeitung/Planung eines WS-betonten Zirkels - Probeweise Durchführung des Zirkels	Vgl. oben, Kästen, Matten u.ä.
3. UE	- Aufwärmen mit Aerobic, s.o. - Durchführung des WS-Zirkels - Erarbeitung von adäquaten Dehnübungen (als Innenzirkel)	s.o.
4. UE	- Aufwärmen mit Aerobic, s.o. - Durchführung des Zirkels (Innen- u. Aussen) - Entspannungsübungen (z.B. Igelballmassage)	s.o.
5. UE	- Aufwärmen mit Aerobic, s.o. - Erarbeiten von kompensatorischen Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz - Durchführung der Zirkel, s.o. alternativ: Spiel nach Wahl der Gruppe	s.o. Stuhl, Tisch Ggf. Spielutensilien
6. Formulierungshilfen für das Klassenbuch		
1. UE	Selbständige Planung und Erarbeitung eines (Step-) Aerobic – Aufwärmprogramms zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer.	
2. UE	Konzeption eines WS-betonten Zirkeltrainings, zum Ausgleich einseitiger (beruflicher) Belastungen, bei Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft.	
3. UE	wie vor, jedoch ergänzende Erarbeitung von funktionalen Dehnübungen zur Vermeidung muskulärer Dysbalancen.	
4. UE	wie vor, jedoch ergänzende Entspannungsübungen zur Bewältigung psychischer Belastungen.	
5. UE	wie vor, jedoch alternativ zu allgem. Entspannungsübungen: Entwicklung kompensatorischer Entspannungsübungen zur Anwendung am konkreten beruflichen Arbeitsplatz.	