

Diagnostische Leitfragen und entwicklungsorientierte Fördermaßnahmen

Stand: 29.04.2019

Lernbereich 1.2: Gesundheit und Fitness – Bewegung, Entspannung, Fitness

Diagnostische Leitfragen	Entwicklungsorientierte Fördermaßnahmen
Belastungs- / Ausdauerfähigkeit	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich ausdauernd bewegen? • seine Ausdauerfähigkeit steigern? • einen Zusammenhang zwischen körperlicher Belastung und Pulsfrequenz erkennen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer spielerisch trainieren, z. B. mit Ausdauer Spielen, Ausdauerparcours mit spielerischer Auflockerung • Belastung langsam steigern • Ausdauer steigern, z. B. mit Zeitschätzläufen, Nordic-Walking, Wald- oder Geländeläufen, Laufen nach Musik mit extensiver Intervallmethode • vergleichende Pulsmessungen durchführen
Kräftigung, Dehnung, Beweglichkeit	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei Kräftigungs- und Dehnungsübungen die richtige Atemtechnik anwenden? • die Kraft zielgerichtet einsetzen? • Kraftausdauer nachweisen? • die Muskelkraft steigern? • einzelne Muskelgruppen gezielt mit/ohne Geräte kräftigen? • einfache Dehnungsübungen ausführen? • einzelne Muskelgruppen funktionell dehnen? 	<ul style="list-style-type: none"> • leichtes Krafttraining mit und ohne Geräte durchführen, z. B. mit Hanteln, Trainingsband • Kraftzirkel durchführen • einfache Pilates- und Yogaübungen durchführen • Körperwahrnehmung steigern, z. B. durch Spiele zur Förderung der taktil-kinästhetischen Wahrnehmung, des Gleichgewichts und des Körperschemas • Dehnungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten durchführen, z. B. mit Seil, Ball • Schaubilder der Muskelgruppen als Anschauungshilfe einsetzen <p style="color: red; font-weight: bold;">» Motorik/Wahrnehmung: Körperwahrnehmung</p>

Körperspannung/-entspannung	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Unterschied von Spannung und Entspannung fühlen? • die Atmung wahrnehmen und steuern? • einzelne Körperteile anspannen und entspannen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsmethoden anwenden, z. B. Traumreisen, Körperreisen • Übungen zur Verbesserung der Körperspannung durchführen, z. B. Roboter • Übungen zur Entspannung durchführen, z. B. nach Feldenkrais, Progressive Muskelentspannung <p>» Motorik/Wahrnehmung: Körperwahrnehmung</p>
Rückenschonung/ Haltungsschulung	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • rückengerecht stehen, sitzen? • eine rüchenschonende Haltung beim Tragen einnehmen? • rüchenschonend ziehen und schieben? 	<ul style="list-style-type: none"> • Tisch- und Sitzhöhe individuell anpassen • richtige Arbeits- und Sitzhaltungen einüben • Schulter- und Rückenmuskulatur gezielt kräftigen • mehrere Schülerinnen bzw. Schüler gemeinsam einen Gegenstand mit aufrechter Rückenhaltung tragen lassen • aus den Oberschenkeln heben lassen
Entspannungsformen	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • aus einem Zustand der Anspannung zur Ruhe kommen? • auf die eigene Atmung achten? • verschiedene Formen der Atmung wie • Brust- oder Bauchatmung wahrnehmen und durchführen? • Traumreisen erleben? • sich auf Schwere-, Wärme-, Atem-, Ruheübungen einlassen? • einfachen Meditationen folgen? • einzelne Muskeln anspannen und entspannen? 	<ul style="list-style-type: none"> • entspannte, vertrauensvolle Atmosphäre schaffen • zur Visualisierung der Atmung Bauch mit Zeitung oder Sandsäckchen bedecken • durch Erfühlen und Ertasten der Bauch- und Brustbewegungen Herzschlag, Puls und Atmung bewusstmachen • ruhige Kommunikationsspiele einsetzen • progressive Muskelentspannung, Tiefenmuskelentspannung durchführen, z. B. TME • Entspannungstechniken einsetzen, z. B. Yoga, Autogenes Training <p>» Motorik/Wahrnehmung: Körperwahrnehmung</p>

<ul style="list-style-type: none"> • mit kleinen Handgeräten eine Partnerin bzw. einen Partner massieren? • einfache Formen aus dem Yoga ausführen? 	
Gesunde Ernährung und Körperpflege bei sportlicher Betätigung	
<p>Gesunde Ernährung</p> <p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Wert gesunder Ernährung für das persönliche Wohlbefinden und eine verbesserte sportliche Fitness erkennen? • Grundregeln einer gesunden Ernährung benennen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ernährungspyramide einführen • Gesundheitstage zu verschiedenen Themen, z. B. Fitness, gesundes Frühstück <p>» Berufs- und Lebensorientierung – Praxis: Gesunde Lebensführung – gesunde Ernährung</p>
<p>Körperpflege - Hygiene</p> <p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • situationsangemessene Sportkleidung wählen? • sich nach dem Sport waschen und umziehen? • sich vor und nach dem Schwimmen duschen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Nutzen und Sinn grundlegender Hygienemaßnahmen thematisieren und diese regelmäßig einfordern
Freude am lebenslangen Ausüben von Sport	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich für Bewegungsangebote motivieren? • Leistungsbereitschaft entwickeln? • sich über seine eigene Leistung freuen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsangebote der individuellen Leistungsfähigkeit anpassen • Trendsportarten anbieten, z. B. Klettern* • Zertifikate und Urkunden für besondere Leistungen ausstellen • an schulinternen und schulübergreifenden Wettbewerben teilnehmen, z. B. Tanzwettbewerb • Vereinsangebote vor Ort vorstellen • Nur bei entsprechender Qualifikation der Lehrkraft und unter Einhaltung der einschlägigen Sicherheitsbestimmungen