



Projektanlässe – Gesundheitstag vorbereiten

Jahrgangsstufen	9/10
Fach/Fächer	Übungsunternehmen
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	
Zeitraumen	Je nach Umfang der praktischen Umsetzung ca. 3 Unterrichtsstunden
Benötigtes Material	Flyer Krankenkasse

Kompetenzerwartungen

Lernbereich 2.2 Waren beschaffen

Die Schülerinnen und Schüler

- wählen geeignete Lieferanten aus, nachdem sie in Lieferantendatenbanken nach passenden Lieferanten zur Beschaffung von Waren recherchiert haben.
- entscheiden sich auf der Grundlage verschiedener Angebote für einen Lieferanten, wobei sie neben quantitativen auch qualitative Aspekte in Betracht ziehen.

Hinweise zum Unterricht

Diese Situation lässt den Schülerinnen und Schülern Freiraum. So sind keine Posten aufgeführt, die angeschafft werden sollen. Durch genauere Vorgaben, zum Beispiel die Anschaffung von 5 Yogamatten, könnte man die Situation vereinfachen, sodass sie auch zu Beginn der Lernphase eingesetzt werden kann. Andererseits erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Hilfestellung durch den Krankenkassenflyer mit Übungen. Auch dieser kann, um die Aufgabe komplexer zu gestalten, ggf. weggelassen werden.

Die Aufgabe kann im Team oder einzeln bearbeitet werden.

Aufgabe

Situation:



Die Geschäftsführung hat aufgrund von Anregungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschlossen, dass im Übungsunternehmen am.... ein Gesundheitsvormittag stattfinden soll. Sie werden aktiv in die Vorbereitung eingebunden. Bei einer Besprechung haben Sie sich folgende Notizen gemacht:

Gesprächsnotiz

Datum: *Donnerstag, 9. Juni 2016*

Uhrzeit: 9:30

Firma:

Herr/Frau:

Anschrift:

Telefon:

Email:

ruft wieder an

bittet um Rückruf

Teambesprechung

Gesunder Vormittag am

- *Ich bin für die Station „bewegte Mittagspause“ verantwortlich und beschaff dazu alle notwendigen Geräte.*
- *weitere Stationen durch andere Teams / externen Anbieter u. a. „Stressbewältigung“, „Unterstützungsangebote von Krankenkassen“, „Hör- und Sehtest“ und „Körperfettmessung“*
- *Die Veranstaltung dauert von 10:00 bis 13:00 Uhr.*
- *Ziel ist es, dass die Mitarbeiter mindestens drei unterschiedliche Übungen ausprobieren können. Dazu sollen entsprechende Geräte angeschafft werden.*
- *Gekaufte Geräte sollen den Mitarbeitern auch zukünftig zur Verfügung stehen - also eine langfristige Anschaffung*
- *Infomaterial für mögliche Übungen steht von der Krankenkasse zur Verfügung (siehe Flyer).*
- *Ausstattung so, dass am Gesundheitstag mehrere Mitarbeiter die Übungen parallel durchführen können- genauen Bedarf abschätzen!*
- *Budget: 350,00 €, eigenverantwortliche Bestellung*
- *alle Mitarbeiter sind eingeladen*

Bleiben Sie gesund - Ihre Krankenkasse

Workout und Entspannung für die Mittagspause

1. Übung: Nacken

Legen Sie sich entspannt auf eine Yogamatte. Positionieren Sie eine Faszienrolle direkt unter Ihrem Nacken. Bewegen Sie nun sehr langsam den Kopf von links nach rechts und wieder zurück. Es werden ca. 15 - 20 Wiederholungen empfohlen. Wichtig ist, dass Sie die Übung sehr langsam durchführen.

2. Übung: Rücken



Zu Beginn setzen Sie sich auf eine Faszienrolle. Stützen Sie sich nun mit den Händen nach hinten ab und rollen langsam über die Faszienrolle in Rückenlage. Beginnen Sie am Steißbein (Bereich LWS - Lendenwirbelsäule) und rollen Sie auf der Massagerolle bis in Höhe der Schulter. Spannen Sie den Bauch dabei fest an. Bei Bedarf den Kopf mit beiden Händen stützen oder die Arme auf der Brust verschränken. Diese Übung kann auch gezielt zur Lockerung der BWS-Muskulatur (Brustwirbelsäule) eingesetzt werden. Wiederholen Sie diese Übung ca. 20-mal.

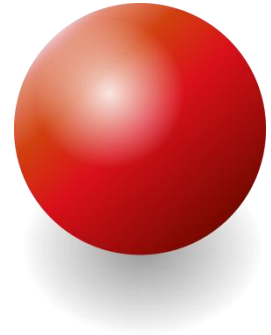
3. Übung: Bauchmuskeln und Rumpfmuskulatur

Diese Übung stärkt vor allem die seitlichen, aber auch die geraden Bauchmuskeln, und die gesamte Rumpfmuskulatur. Ein Gymnastikball liegt auf einer Gymnastikmatte. Legen Sie sich mit einer Flanke (also mit einer Seite Ihres Körpers) auf dem Ball ab. Suchen Sie mit den Füßen einen stabilen Halt auf der Matte (oder gegen eine Wand) und bringen Sie Ihre Hände zu den Ohren.

Beugen Sie jetzt Ihren Oberkörper, indem Sie den Kopf und Oberkörper Richtung Decke bewegen. Halten Sie für einige Sekunden die Position und gehen Sie dann in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie diese Übung ca. 20-mal.

4. Übung: Gesäßmuskel, Trizeps, Bauchmuskulatur

Knien Sie sich vor Ihren Gymnastikball und legen Sie Ihren Oberkörper auf ihm ab. Ihr Rücken ist gerade, Ihr Blick ist auf den Boden vor dem Ball gerichtet und Ihr Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule. Ihre Arme sind im Ellenbogen um 90 Grad gebeugt und befinden sich auf Schulterhöhe.



Heben Sie Ihre Arme an, indem Sie Ihre Schulterblätter zusammenziehen. Die Arme bleiben während der Bewegungsausführung um 90 Grad gebeugt. Ihr Rücken ist gerade. Ziehen Sie nun Ihre Arme wieder auf Ausgangsposition, indem Sie die Schulterblätter auf Ihre normale Position auseinander ziehen.

Sie trainieren mit der Übung noch mehr Muskeln, wenn Sie aus der Ausgangsposition heraus Ihre Arme gegen die Seiten des Balls pressen. Wiederholen Sie auch diese Übung mind. 20 Mal.

5. Übung: Finger



Sitzen Sie aufrecht. Nehmen Sie den Softball/Antistressball in die Hand, Unterarm und untere Handkante liegen auf dem Tisch. Kneten Sie den Ball vorsichtig mit den Fingern und wechseln Sie anschließend die Seite. Beanspruchen Sie jede Hand ca. 30 Sekunden und wechseln Sie je 3 Mal.

6. Übung: Finger und Faustkraft

Um Ihre Faustkraft zu stärken, hantieren Sie am besten dreimal in der Woche mit einem Federdruck-Gerät, mit Therapie-Knetmasse, mit einem Igelball oder zwei Jonglierbällen. Aber vergessen Sie auf keinen Fall die Streckübungen, sonst kommt es zu einem muskulären Ungleichgewicht in der Hand.

Beispielhaft rollen Sie den Igelball mit den Fingerspitzen der einen Hand vom Daumenballen der anderen auf und ab. Führen sie die Übung jeweils 3 Minuten durch.

7. Übung: Balance

Stellen Sie sich einbeinig auf einen Balance-Pad und halten sie für eine bessere Balance die Arme seitlich. Halten Sie das Spielbein gerade. Nun spreizen Sie ein Bein seitlich so weit wie möglich ab. Führen Sie es wieder zurück und wiederholen Sie den Vorgang. Wechseln Sie das Bein und fahren Sie fort.