

**Lernfeld 5: Mobilität erhalten und unterstützen**
**Inhaltsverzeichnis:**

	<b>Bezeichnung</b>	<b>Seite/Ort</b>
	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 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragebogen und Auswertung</li> <li>• <b>Besondere Lernleistung:</b>  <b>Bewegungsordner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bewegungsübungen</li> <li>○ Wochenplan</li> </ul> </li> </ul>	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 zu 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

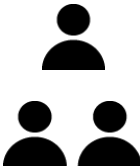









**Sozial- und Personalkompetenz**

- 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	
Zeitrhythmus	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

