

Lehrerstunde – Vorbereitung und Nachbereitung

Bewegung

Studentyp	Lehrerstunde - Vorbereitung und Nachbereitung
Schulstufe	5.
Stundenthema	Bewegung
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Grundlagen sportmotorischer Tests kennen lernen ▶ Durchführung sportmotorischer Tests ▶ Förderung einer verantwortungsbewussten Lebenseinstellung
Materialien	Publikationen des bmuk
Medienzentrum	siehe Arztstunde

Stundenverlauf

Zeit	Lehrziel	Inhalt
Einstieg 00' - 10'	Problembegennung	Sinnhaftigkeit sportmotorischer Tests aufzeigen
Hauptteil 10' - 40'	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Besprechen sportmotorischer Tests ▶ Durchführung sportmotorischer Tests 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Publikationen des bmuk: Bewegte Schule: Klug & Fit Teil 1: Grundlagen Teil 2: Mein Fitness-Heft Teil 6: Bewegte Pause und Freizeit Bewegung und Sport in der Schule
Schluss 40' - 50'	Wiederholung	Wirkung von Ausdauersportarten auf unser Herz-Kreislauf-System

Hinweis: Bei diesem Themenbereich sollten die Lehrerstunden das ganze Jahr über stattfinden, wobei eine fächerübergreifende Zusammenarbeit speziell der BU- und LE-Lehrer wünschenswert ist.

Arztstunde

Bewegung

Studentyp	Arztstunde		
Schulstufe	5.		
Stundenthema	Bewegung		
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Bewegung bedeutet Gesundheit ▶ Muskulatur 		
Materialien	Hagemann-Folien AV-Medien		
Medienzentrum	Haltungsschäden	3289651	F
	Haltung: Teil 1	4249069	V
	Haltung: Teil 2	4249070	V
	Knochen, Knorpel und Gelenke	4249788	V
	Auch Knochen können schwinden	4249729	V
Für Arztstunde: Hinweise zur Lehr- und Lernsituation erfolgen durch Absprache mit dem Koordinator.			

Stundenverlauf

Zeit	Lehrziel	Inhalt
Einstieg 00' - 10'	Problembegrenzung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Bedeutung der vielseitigen Bewegungserfahrung aufzeigen (Informationen über Zivilisationserkrankungen als Folge von Bewegungsmangel)
Hauptteil 10' - 40'	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Muskulatur und ihre Funktionsweisen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Erkrankungen des Bewegungsapparats ▶ Voraussetzungen für aktive Bewegungen ▶ Energieversorgung der Muskulatur ▶ Körpermuskulatur ▶ Bewegungssteuerung (Darbietender Unterricht, altersgemäße Terminologie)
Schluss 40' - 50'	Festigung	Mindmap oder Cluster zum Thema »Gesundheitsfördernde Sportarten«