

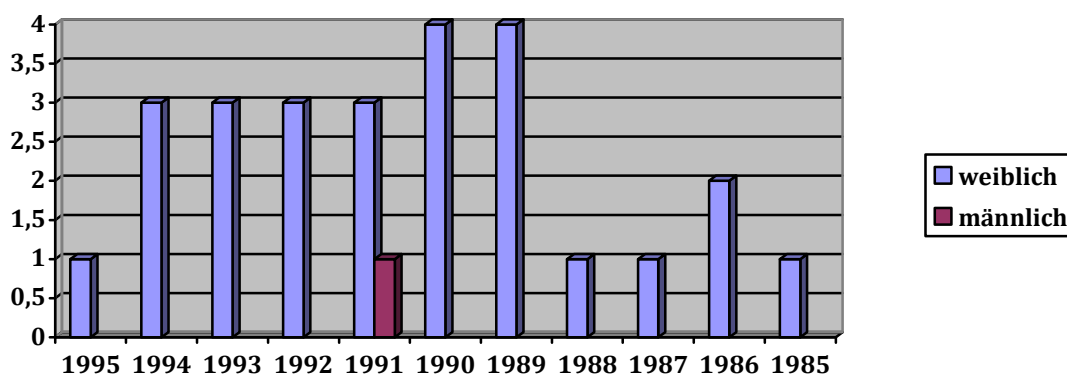
## Schriftlicher Unterrichtsentwurf

<b>Fachrichtung:</b>	
<b>Fach:</b>	Sport/ Gesundheitsförderung
<b>Lernfeld:</b>	
<b>Thema:</b>	„Der Freizeitpark für Füße“  „Wie kann ich meine Füße mit Alltagsmaterialien kräftigen?“  - Die Schülerinnen und Schüler erstellen, erproben und bewerten Möglichkeiten, die Füße zu bewegen und dadurch zu kräftigen -
<b>Kurze Zusammenfassung</b>	Der Schwerpunkt der heutigen Einheit liegt auf Bewegungsmöglichkeiten der Füße. Die Schülerinnen und Schüler werden durch selbst erarbeitete Bewegungsmöglichkeiten feststellen, wozu ihre Füße in der Lage sind und wie man sie kräftigen kann. Darüber hinaus werden sie die Übungen bezüglich ihrer Effektivität für den Alltag beurteilen.
<b>Datum:</b>	09. Mai 2012
<b>Bildungsgang/Stufe:</b>	Medizinische Fachangestellte, 1. Ausbildungsjahr
<b>Autor:</b>	Anika Illbruck

## 1. Lernvoraussetzungen im Hinblick auf die Unterrichtsstunde

### 1.1. Rahmenbedingungen

Die Lerngruppe AMF 13 befindet sich in der Unterstufe der dreijährigen Berufsausbildung zum/zur Medizinischen Fachangestellten, APO-BK Anlage A<sup>1</sup>. Es handelt sich um eine Lerngruppe des dualen Systems, deren schulische Ausbildung an zwei Tagen in der Woche am BK Vera Beckers stattfindet. Die Lerngruppe besteht aus 26 Schülerinnen und einem Schüler. Die Zusammensetzung hinsichtlich Geschlecht und Alter sieht wie folgt aus:



4 Schülerinnen besitzen den Hauptschulabschluss nach Klasse 10 in Vollzeit, 5 Schülerinnen und ein Schüler besitzen die Fachoberschulreife ohne Qualifikation, 6 Schülerinnen besitzen die Fachoberschulreife mit Qualifikation, 9 Schülerinnen besitzen die Fachhochschulreife und 2 Schülerinnen die Allgemeine Hochschulreife. Sport/Gesundheitsförderung wird in der Unterstufe des Ausbildungsgangs ein Halbjahr lang unterrichtet.

Ich unterrichte die Lerngruppe seit Beginn des Schulhalbjahres im Rahmen meines selbstständigen Unterrichts. Die Lerngruppe lässt sich als sehr lebhaft und bewegungsfreudig beschreiben. In der Regel nehmen alle Schülerinnen und Schüler aufmerksam und engagiert am Sportunterricht teil.

Ich konnte zu der Lerngruppe seit Beginn des Halbjahres eine sehr gute Beziehung aufbauen. Diese ist grundsätzlich von Freundlichkeit und gegenseitigem Respekt geprägt, so dass der Sportunterricht mit ihnen sehr viel Freude macht.

Das Materialangebot für die heutige Unterrichtseinheit wurde aus zeitökonomischen Gründen von mir ausgewählt und zusammengetragen.

### 1.2. Vorkenntnisse/Verhalten bezogen auf den Stundeninhalt

<sup>1</sup> vgl. Apo-BK Anlage A

Die Leistungsbereitschaft des Großteils der Schülerinnen und Schüler ist sowohl kognitiv als auch motorisch hoch, dies erkennt man an der hohen Motivation in Bewegungs- und Gesprächsphasen.

In den vorangegangenen Unterrichtseinheiten erarbeiteten die Schülerinnen und Schüler geeignete Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen, um berufsbedingte Belastungen auszugleichen. Auf der Grundlage dieser Übungen erstellten sie eine individuelle Fitnesskarte.

In der letzten Unterrichtseinheit durchliefen die Schülerinnen und Schüler eine Fühlstraße, um ihre Füße bewusst zu spüren und wahrzunehmen.

#### Kognitive Fachkompetenz

In Gesprächsphasen geben sich alle Schülerinnen und Schüler sehr viel Mühe, prozessunterstützend und ergebnisorientiert mitzuarbeiten.

Die in sportlicher Hinsicht heterogene Lerngruppe ist zum Teil sehr kreativ und weist insgesamt eine hohe Bewegungs- und Reflexionsbereitschaft auf.

Im Verlauf des Unterrichtsvorhabens hat sich herausgestellt, dass die Schülerinnen und Schüler sehr gut in der Lage sind, Wahrnehmungen zu beschreiben und einen Transfer zu alltagsbezogenen Problemen der Körperhaltung herzustellen (z. B. Fühltests-Dysbalancen-Kräftigung).

Die Schülerinnen und Schüler wissen, dass viele ihrer Fußbeschwerden von einer inaktiven Muskel-Venen-Pumpe ausgelöst werden. Sie können die Funktionsweise der Muskel-Venen-Pumpe grob beschreiben.

#### Motorische Fachkompetenz

Die motorische Fachkompetenz bezogen auf das aktuelle Unterrichtsvorhaben ist als hoch einzustufen. Alle Schülerinnen und Schüler konnten Vorkenntnisse in Bezug auf gelenkschonende Haltung und geeignete Kräftigung zum Ausgleich von Dysbalancen mit in das Vorhaben einbringen. Die heutige Einheit wird eine ungewohnte Feinmotorik der Füße verlangen. Durch die ungewohnten Bewegungsformen werden die Schülerinnen und Schüler motorisch neue Erfahrungen machen, die ich noch nicht einschätzen kann.

#### Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler weisen ein sehr gutes Sozialverhalten auf. In dieser Lerngruppe ist eine sehr dominante Schülerin, die aber von allen Schülern der Gruppe voll akzeptiert wird. Die Dominanz dieser Schülerin ist im Rahmen eines vorange-

gangenen Unterrichtsvorhabens thematisiert worden und die Gruppe hat herausgearbeitet, dass diese Dominanz zwar beachtet wird, aber nicht störend ist.

Die Sozialkompetenz spielt in Zusammenhang mit der zu zeigenden Stunde eine große Rolle, da die Schülerinnen und Schüler in Gruppenarbeit einen Barfußpark erstellen, wobei sie sich auf Materialien und ihre Handhabung einigen müssen.

### Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler sind mit arbeitsteiliger Gruppenarbeit vertraut.

Durch die vorangegangenen Unterrichtseinheiten konnte ich feststellen, dass große Teile der Lerngruppe über eine hohe Selbständigkeit und gute Organisationskompetenzen verfügt.

Die Schülerinnen und Schüler sind mit der Methode „Markt der Möglichkeiten“ aus einem vorangegangenen Unterrichtsvorhaben vertraut.

## **2. Didaktisch/methodische Schwerpunkte**

### **2.1 Curriculare Anbindung**

Grundlage für den Unterricht bildet die didaktische Jahresplanung des Berufskollegs Vera Beckers<sup>2</sup>, basierend auf dem Rahmenlehrplan für den Ausbildungsberuf Medizinischer Fachangestellter/Medizinische Fachangestellte<sup>3</sup>.

Das aktuelle Unterrichtsvorhaben bindet sich an das momentane Lernfeld 4 an: Bei Diagnostik und Therapie von Erkrankungen des Bewegungsapparates assistieren. Im Rahmen des Sportunterrichts lernen die Schülerinnen und Schüler die Gefahren von einseitiger Belastung und daraus resultierenden Fehlhaltungen kennen. Sie erarbeiten gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen, um Dysbalancen entgegenwirken zu können. Des Weiteren werden die Schülerinnen und Schüler für einen Ausgleich zu berufsbedingten Belastungen sensibilisiert. Für bereits vorhandene Probleme, wie beispielsweise Fußschmerzen, werden im Sportunterricht gezielt Lösungsmöglichkeiten und vorbeugende Maßnahmen erarbeitet.

„Der Freizeitpark für Füße - Die Schülerinnen und Schüler erstellen, erproben und bewerten Möglichkeiten, ihre Füße zu bewegen und dadurch zu kräftigen-“ ist dementsprechend durch die didaktische Jahresplanung und den Rahmenlehrplan legitimiert. Im Mittelpunkt des gesamten Unterrichtsvorhabens liegt der Kompetenzbereich 2 „Mit Belastungen umgehen lernen und Ausgleichschancen nutzen können“.

---

<sup>2</sup> vgl. Didaktische Jahresplanung des Berufskollegs Vera Beckers im Dualen System, AMF, APO-BK Anlage A

<sup>3</sup> <http://www.kmk.org/fileadmin/pdf/Bildung/BeruflicheBildung/rlp/MedizinischerFA.pdf>

Die folgende Darstellung verdeutlicht die Anbindung des Unterrichtsvorhabens an die Vorgaben durch das Schulministerium NRW:

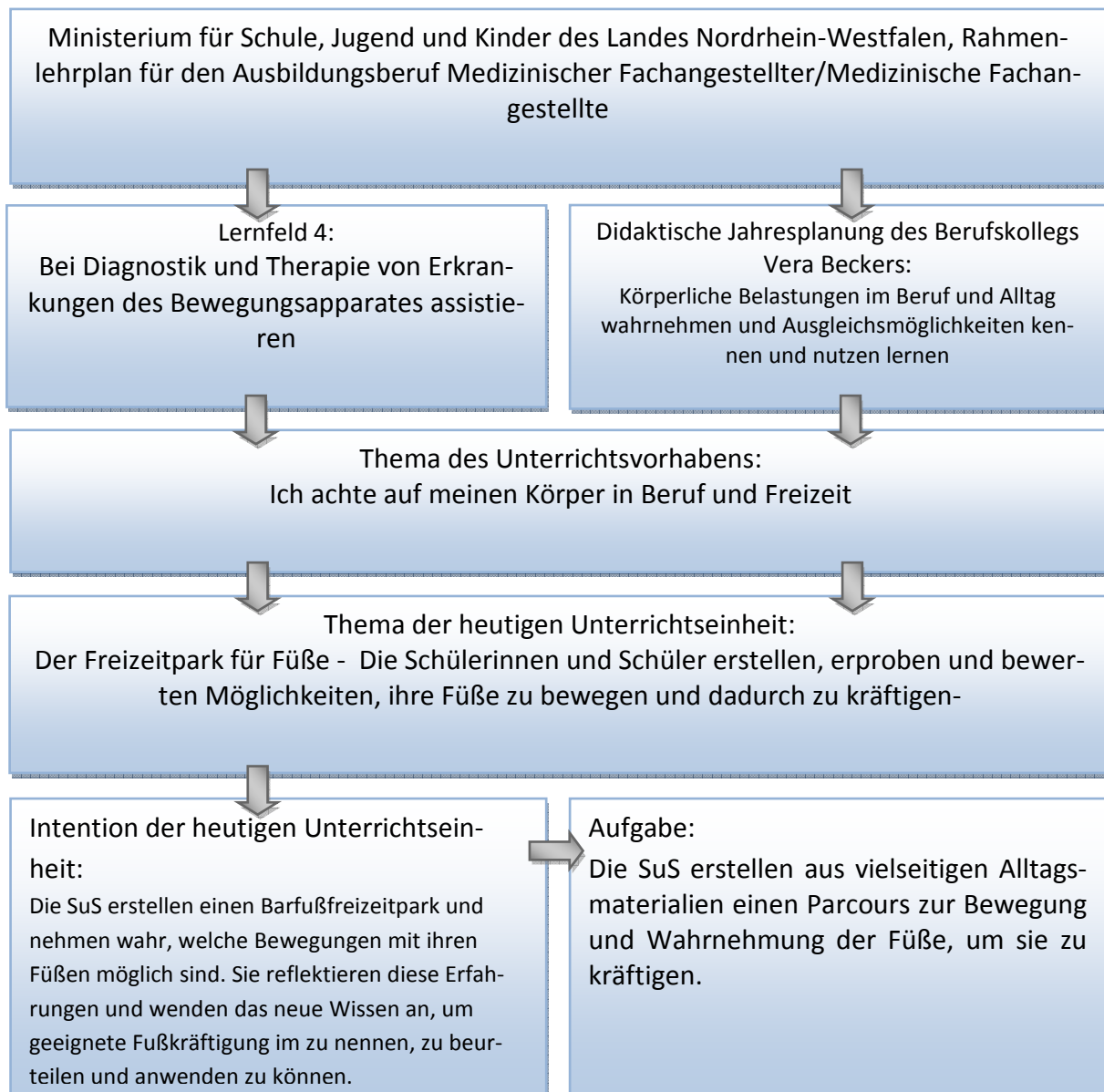


Abbildung 1: Übersicht der curricularen Anbindung des Unterrichtsvorhabens

## 2.2 Einordnung in den unterrichtlichen Kontext

Das Unterrichtsvorhaben „Ich achte auf meinen Körper in Beruf und Freizeit“ verdeutlicht den Schülerinnen und Schülern ihre körperlichen Belastungen durch den Beruf und zeigt ihnen Möglichkeiten auf, wie sie diese Belastungen ausgleichen können. Der Schwerpunkt der heutigen Einheit liegt auf Bewegungsmöglichkeiten der Füße. Die Schülerinnen und Schüler werden durch selbst erarbeitete Bewegungsmöglichkeiten feststellen, wozu ihre Füße in der Lage sind und wie man sie kräftigen kann.

Darüber hinaus werden sie die Übungen bezüglich ihrer Effektivität für den Alltag beurteilen.

Die Gegenwarts- und Zukunftsbedeutung des Unterrichtsvorhabens wird besonders an der Erarbeitung durch die Schülerinnen und Schüler mit Bezug auf die persönlichen körperlichen Beschwerden durch den Beruf deutlich.

Hierbei stehen in jeder Einheit die zu Beginn des Vorhabens gesammelten Beschwerden der Schülerinnen und Schüler im Mittelpunkt und mit einer jeweiligen Schwerpunktsetzung werden gezielte Lösungsmöglichkeiten der körperlichen Beschwerden erarbeitet.

Die Schülerinnen und Schüler bringen ihre Vorerfahrungen über funktionelle Kräftigung und Dehnung mit ein und erarbeiten anhand von ausgewählten Übungen neue Möglichkeiten, ihren Körper optimal zu kräftigen und somit für den Alltag fit zu halten.

	<b>Thema des Unterrichtsvorhabens:</b> Ich achte auf meinen Körper in Beruf und Freizeit
<b>Unterrichtseinheit</b>	<b>Inhalt</b>
<b>23.03.2012 Doppelstd.</b>	Erarbeitung von rückschonenden Bewegungsmöglichkeiten. Wahrnehmung, dass Rückenschonung im Alltag möglich ist und Ausgleichsmöglichkeiten nennen
<b>30.03.2012 Doppelstd.</b>	Theorieeinheit: Aufbau der Wirbelsäule und Auswirkungen von muskulären Dysbalancen
<b>20.04.2012 Doppelstd.</b>	Sensibilisierung für muskuläre Spannungszustände als Auswahlkriterien für ein funktionales Muskeltraining – exemplarisch bearbeitet anhand ausgewählter Kraftübungen (Fühltests und Trainingsprinzipien)
<b>27.04.2012 Doppelstd.</b>	Erweiterung des Repertoires von Kräftigungsübungen mit dem Blick auf das berufl. Belastungsprofil
<b>04.05.2012 Doppelstd.</b>	1.Hilfe für Füße – Tricks und Tipps zur Soforthilfe bei müden Füßen Erarbeitung der Muskel-Venen-Pumpe
<b>09.05.2012 Einzelstd.</b>	Der Freizeitpark für Füße. Erstellung, Erprobung und Bewertung von Möglichkeiten, die Füße zu bewegen und dadurch zu kräftigen.
<b>18.05.2012 Doppelstd.</b>	Erweiterung der Fitnesskarte: Kräftigung der Füße. Individuelle Dehn- und Kräftigungsübungen für den Nacken. Bewertung des Unterrichtsvorhabens

### 2.3 Fachlicher/methodischer Schwerpunkt der Unterrichtseinheit

Die zu zeigende Unterrichtsstunde ist die vorletzte Einheit des Vorhabens „Ich achte auf meinen Körper in Beruf und Freizeit“. Anlass dieser Einheit ist die Tatsache, dass viele Schülerinnen und Schüler in der Einstiegseinheit angegeben haben, dass ihnen durch das viele Stehen die Füße Probleme bereiten. Die Füße werden als Podest des Bewegungsapparates häufig nicht ernst genug genommen und ihnen kommt

häufig erst Aufmerksamkeit zu, wenn sie schmerzen. Eine bewusste Wahrnehmung der Fähigkeiten der Füße setzt eine Auseinandersetzung mit den Fähigkeiten der Füße voraus.

Ähnlich wie das Handgelenk, kann das Fußskelett in drei Abschnitte geteilt werden: die Fußwurzel, den Mittelfuß und die Zehen.<sup>4</sup> Das Körpergewicht ist beim gesunden Fuß im Stand auf die Ferse und den Köpfchen des ersten und fünften Mittelfußknochens verteilt. Diese Teile der Fußsohle sind besonders durch Fettgewebe gepolstert.<sup>5</sup> Die kurzen Fußmuskeln dienen vorwiegend der Zehenbewegung, haben jedoch auch die wichtige Aufgabe, die Fußgewölbe aktiv zu verspannen.<sup>6</sup>

Durch die große Belastung eines Berufes, bei dem man viel und lange stehen muss, wie dem des /der Medizinischen Fachangestellten, kann es zu Schädigungen des Fußes in seiner komplexen Gelenk- und Muskelstruktur kommen. Auch das Schuhwerk spielt eine große Rolle bei der Fußgesundheit. Viele Schuhe verhindern die benötigte Bewegungsfreiheit und berauben die Füße mehr und mehr ihrer vielseitigen Funktionen. Ergebnis sind Fußfehlstellungen und daraus resultierende Fußbeschwerden.

Wird die Muskulatur nicht vielseitig beansprucht, so verkümmert sie und es kann zu einem Absinken des Längsgewölbes im Mittelfuß kommen. Hieraus entsteht der so genannte Plattfuß. Flacht das Quergewölbe ab, so spricht man von einem Spreizfuß. Ist es einmal so weit gekommen, kann sich auch ein Spreiz-Plattfuß entwickeln.

Durch die falsche Belastung und nachlässige Bewegung des Fußes entsteht auch häufig eine Lateralabweichung der Großzehe, der so genannte Hallux valgus.<sup>7</sup>

Fachlicher Schwerpunkt der Unterrichtseinheit sind die Möglichkeiten vielseitiger Bewegungen mit dem Fuß, um ihn zu kräftigen und durch die Bewegungen die Muskel-Venen-Pumpe anzuregen. Hierzu werden Materialien genutzt, die eine vielseitige Einsetzbarkeit und einen auffordernden Charakter haben.

Bei den bereitgestellten Materialien handelt es sich um Alltagsmaterialien (s. Anlage 1). Sie werden von den einzelnen Gruppen selbst gewählt und ihr Einsatz von den Schülerinnen und Schülern bestimmt und begründet. Da das Material sehr vielseitig nutzbar ist und die Kreativität dieser Gruppe sehr groß ist, erwarte ich abwechslungs-

---

<sup>4</sup> Gehrke, 2005, S. 254

<sup>5</sup> <http://www.anatomie-online.com/Seiten/anato025.html>

<sup>6</sup> Gehrke, 2005, S. 260

<sup>7</sup> <http://www.anatomie-online.com/Seiten/anato025.html>

reiche Stationen, die die Fußmuskulatur auf verschiedenste Art fordern und fördern und somit kräftigen (s. Anlage 2).

Alle Schülerinnen und Schüler bekommen zu Beginn des Fußparcours einen Bogen, auf dem sie ihre Bewertungen von den einzelnen Kräftigungsübungen vermerken können, so dass die anschließende Reflexion und der Transfer auf das Alltagsleben individuell bedeutsame Ergebnisse hervorbringen werden (s. Anlage 3).

Der Transfer soll einen Bogen zurück zur Muskel-Venen-Pumpe spannen, denn die Kräftigung der Fußmuskulatur betrifft in den meisten Fällen auch die Muskulatur des Unterschenkels, wodurch die Muskel-Venen-Pumpe aktiviert wird.

Am Ende der Einheit werde ich eine Vereinbarung mit den Schülerinnen und Schülern treffen, dass sie die ausgewählten Übungen eine Woche lang testen. So können die Schülerinnen und Schüler in der nächsten Einheit mithilfe des Bogens und ihrer Erfahrung ihre persönliche Fitnesskarte in Hinblick auf die Fußgesundheit und die Aktivierung der Muskel-Venen-Pumpe erweitern.

Die Gruppen für die Gruppenarbeit werden die Schülerinnen und Schüler selbst zusammenstellen. Dies begründe ich damit, dass ich in dieser Lerngruppe nur positive Erfahrungen hinsichtlich Gruppenbildungsprozesse und anschließender ergebnisorientierter Gruppenarbeit gemacht habe.

In der heutigen Einheit werden sechs Gruppen aus den bereitgestellten Materialien jeweils eine Station erstellen. Die Gruppengröße hängt von der Anzahl der aktiven Schülerinnen und Schüler ab.

Die Einbindung der inaktiven Schülerinnen und Schüler erfolgt durch ihre Funktion als Berater und Beobachter der Stationen. Sie haben eine besondere Bedeutung, da sie die Eigenwahrnehmung der Schüler in Erarbeitungs- und Reflexionsphasen durch ihre Beobachtungen ergänzen. Des Weiteren werden die inaktiven Schülerinnen und Schüler Fotos von den einzelnen Stationen machen, die die Schülerinnen und Schüler zur Erweiterung ihrer Fitnesskarten nutzen können.

Eine Besonderheit der heutigen Einheit ist, dass sich die meisten Schülerinnen und Schüler ohne Schuhe in der Sporthalle bewegen werden. Die Besonderheit wurde zuvor thematisiert und die Gruppe hat beschlossen, dass sie Handtücher und Desinfektionsspray mitbringen, um die Gefahr von Pilzinfektionen gering zu halten. Die bereitgestellten Materialien sind splitterfrei und wurden von den Schülerinnen und Schülern vor der Unterrichtseinheit desinfiziert. Sechs Schülerinnen möchten ihre



Füße unter keinen Umständen zeigen. Diese Schülerinnen werden Zehensocken tragen, damit sie alle Bewegungen durchführen können.

## **Ziele des Unterrichts**

### **2.4 Gesamtziel der Unterrichtsstunde**

Die Schülerinnen und Schüler kennen vielseitige, funktionale Möglichkeiten, ihre Füße mit Alltagsmaterialien zu bewegen und zu kräftigen und bewerten diese für den individuellen Nutzen.

### **Kompetenzerweiterungen:**

#### Fachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler wissen, dass sie im Alltag ihre Füße gezielt bewegen und kräftigen können, indem sie aus Alltagsmaterialien Kräftigungsmöglichkeiten erstellen, erproben und bewerten.

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass die funktionale Kräftigung der Füße gleichzeitig eine Aktivierung der Muskel-Venen-Pumpe darstellt, indem sie einen Transfer zur vorangegangenen Unterrichtseinheit herstellen.

### 3. Verlaufsplan

Phasen	Inhalte	Methoden	Medien/ Materialien
<b>Aktivierung/ Hinführung</b>	Die SuS bewegen sich zu Musik durch die Halle und probieren unterschiedliche Gehvarianten, die ihnen durch Inaktive angezeigt und ausgerufen werden.	S-Aktivität	Plakate mit verschiedenen Gehvarianten
<b>Erarbeitung</b>	SuS geben ihren Eindruck von den verschiedenen Gehvarianten wieder, nennen eventuelle Schwierigkeiten  Erarbeitung der Leitfrage „Wie kann ich meine Füße kräftigen?“  SuS suchen Material aus und erstellen einen Fuß-Freizeitpark	U-Gespräch  arbeitsteilige Gruppenarbeit	Bankeck Karten Edding Tafel  schriftlicher Arbeitsauftrag bereitgestelltes Material
<b>Präsentation/ Anwendung</b>	SuS präsentieren ihre Stationen und durchlaufen die Stationen der Mitschüler SuS notieren sich auf Bewertungsbögen, wie ihr Eindruck von den einzelnen Stationen ist.	Markt der Möglichkeiten	bereitgestelltes Material Bewertungsbögen
<b>Auswertung</b>	SuS geben ihren Eindruck von einzelnen Stationen wieder SuS bewerten die Bewegungen hinsichtlich ihrer Nutzung für den Alltag	U-Gespräch  Daumen hoch/runter	Bankeck Bewertungsbögen Poster
<b>Transfer</b>	Inwiefern helfen mir diese Übungen gegen dicke und schmerzende Füße? Welche Übungen können wir in der Praxis machen?	U-Gespräch	Bankeck

### 3 Literaturverzeichnis

- Berufskolleg Vera Beckers, Didaktische Jahresplanung im Fach „Sport/ Gesundheitsförderung“ für das duale System, Ausbildungsberuf Medizinischer Fachangestellter/Medizinische Fachangestellte, APO-BK Anlage A (2012)
- Gehrke, Thorsten: Sportanatomie. 6. Auflage, Februar 2005, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg

#### Internetquellen

- Rahmenlehrplan für den Ausbildungsberuf Medizinischer Fachangestellter/Medizinische Fachangestellte, Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 18.11.2005  
<http://www.kmk.org/fileadmin/pdf/Bildung/BeruflicheBildung/rlp/MedizinischerFA.pdf>  
Aufgerufen am 14.03.2012, 19:42 Uhr
- Dr. med. W. Samsel: Methoden und Übungen zur Kräftigung der Fußmuskulatur  
[http://www.gesundheit-im-norden.de/cgi-bin/gesundheit-im-norden/download/download.pl?action=datei\\_get&Datei\\_ID=4](http://www.gesundheit-im-norden.de/cgi-bin/gesundheit-im-norden/download/download.pl?action=datei_get&Datei_ID=4)  
Aufgerufen am 14.04.2012 12:22 Uhr
- Funktionelle Anatomie von Frank Geisler  
<http://www.anatomie-online.com/Seiten/anato025.html>  
Aufgerufen am 14.04.2012, 13:48 Uhr
- Bild „Daumen hoch“  
<http://2.bp.blogspot.com/-T-x3GiiqC0A/TdA7lvYPdII/AAAAAAAAAAc/1YDy5ylyBwo/s1600/Daumen-hoch.jpg>  
Aufgerufen am 03.05.2012, 16:37 Uhr
- Bild „Daumen runter“  
[http://bilder.webpool.de/\\_aufkleber/daumen\\_nach\\_unten.jpg](http://bilder.webpool.de/_aufkleber/daumen_nach_unten.jpg)  
Aufgerufen am 03.05.2012, 16:38 Uhr
- Bild „Lachende Füße“  
[http://www.abc-aufkleber.de/bilder/produkte/gross/AA180-Autoaufkleber-Fuesse-Fuss-Aufkleber-Werbung\\_b3.jpg](http://www.abc-aufkleber.de/bilder/produkte/gross/AA180-Autoaufkleber-Fuesse-Fuss-Aufkleber-Werbung_b3.jpg)  
Aufgerufen am 03.05.2012, 18:21 Uhr
- Bild „Karussell“  
<http://de.123rf.com/lizenzfreie-bilder/karussell.html>  
Aufgerufen am 06.05.2012, 10:35 Uhr
- Bild „Hantel“  
<http://us.cdn2.123rf.com/168nwm/sn4ke/sn4ke0909/sn4ke090900091/5615436-hantel-isoliert-auf-weissem-hintergrund--3d-render.jpg>  
Aufgerufen am 06.05.2012, 11:18 Uhr

## **4 Anlagen**

Anlage 1: Gehvarianten

Anlage 2: Arbeitsauftrag

Anlage 3: Bereitgestelltes Material für die Schüler

Anlage 4: Erwartete/mögliche Stationen

Anlage 5: Bewertungsbogen

### **Anlage 1**

#### **Gehvarianten**

- Zügig gehen
- Auf den Hacken gehen
- Auf den Fußspitzen gehen
- Auf dem Außenrand gehen
- Auf dem Innenrand gehen
- Wippend gehen
- Bewusst erst die Fußspitze aufsetzen
- Nur auf dem kleinen Zeh gehen
- Nur auf dem großen Zeh gehen
- Geräuschlos aufsetzen

## Anlage 2

### Arbeitsauftrag

## STATION \_\_\_\_

„Wie kann ich meine Füße kräftigen?“



### Erarbeitung:

- Bitte erstellen Sie eine Station, um Ihre Füße zu kräftigen.
- Suchen Sie sich bitte aus der Materialstation attraktives Material aus, womit Sie Ihre Füße kräftigen können.
- Ihr Kräftigungsangebot darf gerne eine richtige Herausforderung sein.
- Sie haben 5 Minuten Zeit, Ihr Kräftigungsangebot zu erstellen.

### Präsentation/ Anwendung:

- Sie befinden sich nun mit Ihrer Station in einem Markt der Möglichkeiten.
- Bitte sorgen Sie dafür, dass immer ein Gruppenmitglied an Ihrer Station bleibt, um den „Gästen“ die Kräftigungsübungen zu erklären.
- Nutzen Sie die Zeit, um die Kräftigungsübungen der anderen Mitschülerinnen und Schüler kennen zu lernen und auszuprobieren. Notieren Sie Ihre Eindrücke auf dem Bewertungsbogen.



### **Anlage 3**

#### **Bereitgestelltes Material**

- Holzschablone für ein Labyrinth
- Eimer
- Korken
- Plastikfolie
- Murmeln
- Steine (Kieselsteine)
- Seile
- Joghurtbecher
- Sandsäckchen
- Würfel
- Noppenball
- Tücher
- Zeitung
- Wasserflaschen und -kasten
- Stifte
- Papier
- Trinkhalme
- Taschentücher
- Küchenrolle
- Tennisbälle
- Bierdeckel
- Essstäbchen
- Servietten
- Suppenteller aus Plastik

## Anlage 4








### Erwartete/mögliche Stationen

<b>Material</b>	<b>Mögliche Bewegung</b>
Korken, Murmeln, Sandsäckchen, Bierdeckel	Transportieren
Murmeln, Holzschablone	Perlen, Knöpfe durch ein Labyrinth führen
Seile	zu einer „Lakritzschnecke“ legen, Muster legen
Sandsäckchen, Noppenball, Tennisbälle, Eimer	Zielwurf in einen Eimer, Becher
Becher	eine Pyramide bauen
Becher	einzelne Becher aus der ineinandergesteckten Reihe ziehen
Würfel	würfeln (z.B. Knack)
Zeitung	auseinander- und zusammenfalten, umblättern
Zeitung	in gleich große Stücke zerreißen
Wasserflaschen und -Kasten	Flasche aus dem Kasten holen, aufdrehen, zudrehen und wieder zurückstellen
Stifte, Papier	ein Bild malen/ den Namen schreiben
Seile, Murmeln	eine „Rennstrecke“ legen, die Murmeln durchführen
Trinkhalme	ein Muster legen/ die Halme an der beweglichen Stelle knicken und wieder gerade ziehen

- Anlage 5

**Bewertungsbogen**

*„Wie kann ich meine Füße kräftigen?“*

<b>Station</b> 	<b>Bewegung</b>  	<b>Kräftige ich mit der Übung meine Füße?</b>		<b>kann ich mir gut für zuhause vorstellen</b>	
					
1					
2					
3					
4					
5					
6					



## Versicherung

Ich versichere pflichtgemäß, dass ich die vorliegende schriftliche Planung zur Unterrichtsstunde selbständig verfasst, keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt und die Stellen, die anderen Werken dem Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, in jedem einzelnen Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht habe.

Die Versicherung wird auch für beigefügte Zeichnungen, Kartenskizzen, Darstellungen und sonstige Materialien abgegeben.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift Studienreferendarin