

ZENTRUM FÜR SCHULPRAKTISCHE LEHRERAUSBILDUNG KREFELD  
SEMINAR FÜR DAS LEHRAMT AM BERUFSSKOLLEG

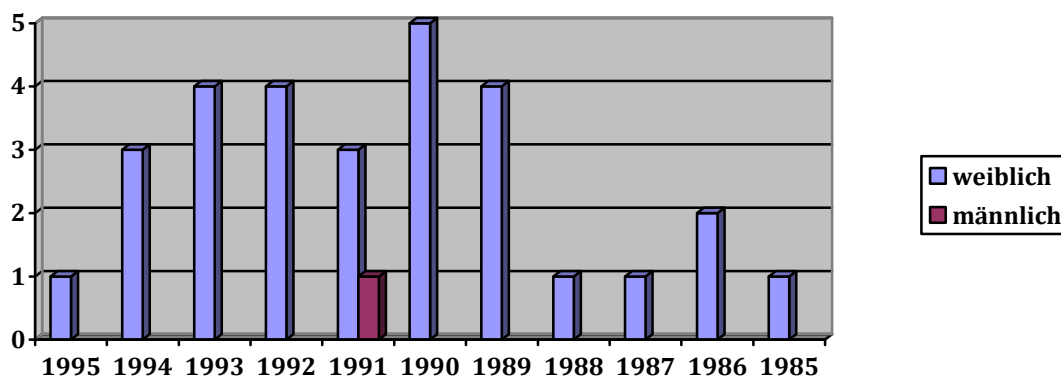
## Schriftlicher Unterrichtsentwurf

<b>Fachrichtung:</b>	
<b>Fach:</b>	„Sport/Gesundheitsförderung“
<b>Lernfeld:</b>	
<b>Thema:</b>	„Wie kann ich gut für meinen Rücken sorgen?“  - Die Schülerinnen und Schüler probieren und bewerten Möglichkeiten der rückschonenden Bewegung -
<b>Kurze Zusammenfassung</b>	Die zu zeigende Unterrichtsstunde ist ein didaktisches Fenster der Einstiegseinheit in das Vorhaben „Ich achte auf meinen Körper in Beruf und Freizeit“. Ich möchte die Schülerinnen und Schüler zu der Erkenntnis bringen, dass rückschonende Bewegungen/Haltungen im Alltag möglich sind. Der Transfer am Ende der Einheit soll ergeben, dass für die Situationen, in denen die rückschonende Bewegung/Haltung vernachlässigt wird, die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Ausgleichsmuskulatur ein wichtiges Fundament für lebenslange Beweglichkeit ist.
<b>Datum:</b>	23. März 2012
<b>Bildungsgang/Stufe:</b>	Medizinische Fachangestellte, 1. Ausbildungsjahr
<b>Autor:</b>	Anika Illbruck

## 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 28 Schülerinnen und einem Schüler. Die Zusammensetzung hinsichtlich Geschlecht und Alter sieht wie folgt aus:



4 Schülerinnen haben den Hauptschulabschluss nach Klasse 10 in Vollzeit, 7 Schülerinnen und ein Schüler hat die Fachoberschulreife ohne Qualifikation, 6 Schülerinnen haben die Fachoberschulreife mit Qualifikation, 9 Schülerinnen haben 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. Zwei Schülerinnen haben momentan ein Attest aufgrund von Verletzungen.

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.

Die für die heutige Unterrichtseinheit benötigten Materialien sind alle in der Sporthalle des BK Vera Beckers vorhanden.

---

<sup>1</sup> Vgl. Apo-BK Anlage C

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

Die Leistungsbereitschaft des Großteils der Schülerinnen und Schüler ist kognitiv als auch motorisch hoch.

In den letzten Unterrichtseinheiten erarbeiteten die Schülerinnen und Schüler unter dem Schwerpunkt Kommunikation und Gruppenarbeitsprozesse ein Spiel, welches einen Gymnastik- und einen Gummiball einbeziehen sollte und für jedes Mitglied der Lerngruppe akzeptabel ist. Dieses Spiel stellt den Einstieg in die heutige Unterrichtseinheit dar, die auch gleichzeitig der Start in das Vorhaben „Ich achte auf meinen Körper in Beruf und Freizeit“ ist.

### 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.

### Motorische Fachkompetenz

Die sportmotorische Kompetenz der Schülerinnen und Schüler bezogen auf das aktuelle Unterrichtsvorhaben ist als hoch einzustufen, da jeder der Schülerinnen und Schüler schon durch Medien und Sportunterricht gehört hat, dass der Rücken oft überbelastet ist und wie man sich rückschonend bewegen soll.

Die Spielphasen werden für die Lerngruppe kein Problem darstellen, da sie das erste Spiel selber erfunden und schon gespielt hat. Das zweite Spiel ist motorisch als nicht so anspruchsvoll wie das erste Spiel einzustufen.

### Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler weisen ein sehr gutes Sozialverhalten auf. In dieser Lerngruppe ist eine sehr dominante Schülerin, die aber von allen Schülerinnen und Schülern der Gruppe voll akzeptiert wird. Die Dominanz dieser Schülerin ist im Rahmen des vorangegangenen Unterrichtsvorhabens thematisiert worden und die Gruppe hat herausgearbeitet, dass diese Dominanz nicht störend, sondern für viele eher hilfreich ist.

Die Sozialkompetenz spielt in Zusammenhang mit der zu zeigenden Stunde eine große Rolle, da die Schülerinnen und Schüler in Gruppenarbeit Alltagsbewegungen, die den Rücken belasten, nachstellen und sich auf eine Art der Durchführung in der Sporthalle einigen sollen.

## Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler sind mit arbeitsteiliger Gruppenarbeit vertraut.

Durch die selbstständige Kreation des Einstiegsspiels konnte ich feststellen, dass große Teile der Lerngruppe über eine hohe Selbständigkeit und gute Organisationskompetenzen verfügt.

Aus dem vorangegangenen Unterrichtsvorhaben konnte ich ersehen, dass die Schülerinnen und Schüler in der Lage sind, Ergebnisse innerhalb ihrer Gruppe vorzustellen.

## **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 neben den hauptsächlich körperlichen Belastungen ihres Berufes grob den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule kennen. Weitere Ziele sind die Benennung von muskulären Dysbalancen und ihren Folgen, sowie das Wissen über Übungen zum Ausgleich von Dysbalancen.

„Wie kann ich gut für meinen Rücken sorgen? - Die Schülerinnen und Schüler probieren und bewerten Möglichkeiten der rückschonenden Bewegung-“ ist dementsprechend als Einstiegsstunde in dieses Vorhaben 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“.

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

---

<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>

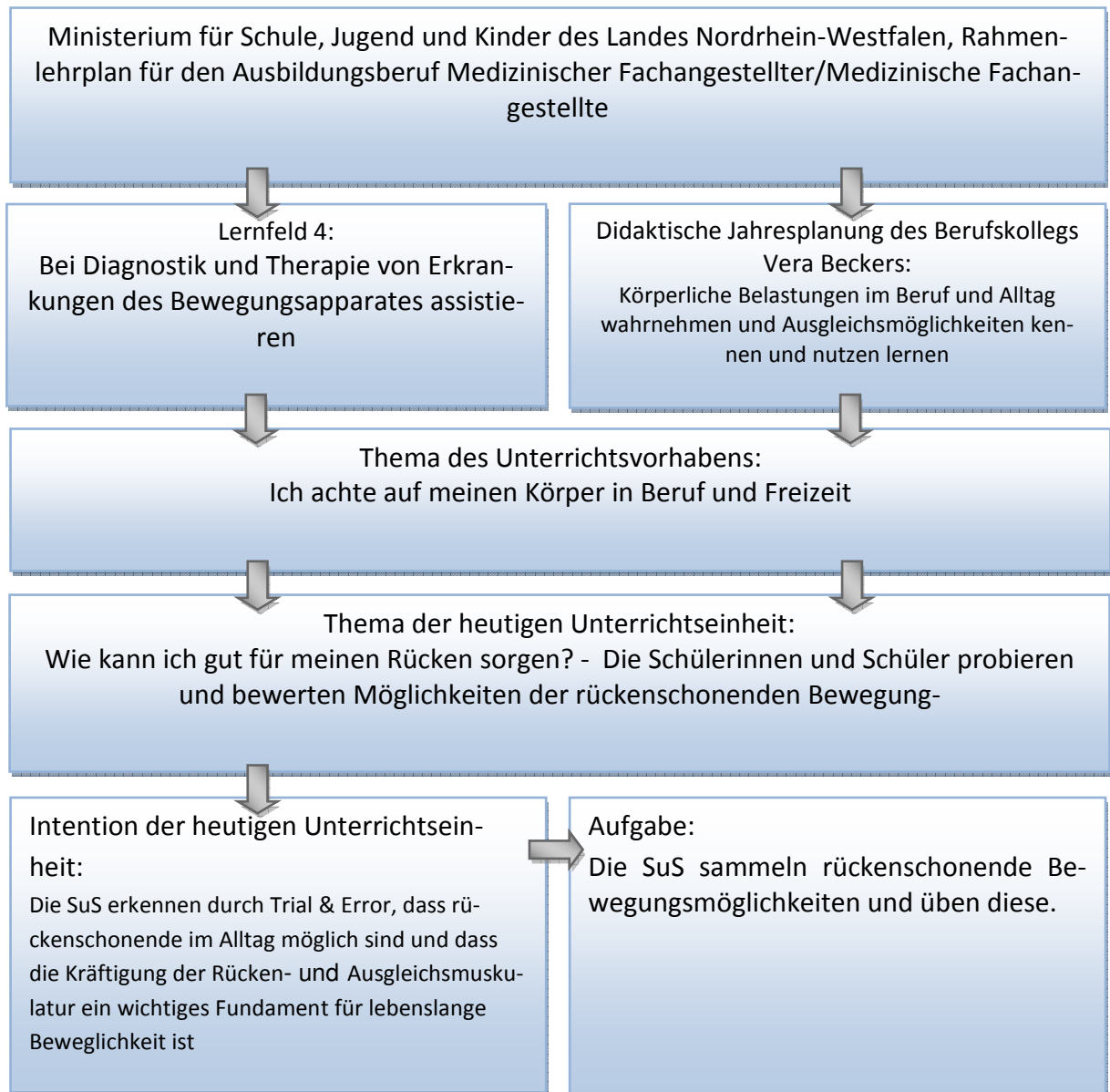


Abbildung 1: Übersicht der curricularen Anbindung des Unterrichtsvorhabens

## 2.2 Einordnung in den unterrichtlichen Kontext

Das Unterrichtsvorhaben soll den Schülerinnen und Schülern die körperlichen Belastungen durch den Beruf verdeutlichen und ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie sie diese Belastungen ausgleichen können.

In der heutigen Einheit erarbeiten die Schülerinnen und Schüler rückschonende Bewegungsmöglichkeiten, wobei sie sich an Arbeitsabläufen aus dem Praxisalltag orientieren sollen.

	<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

## 2.3 Fachlicher/methodischer Schwerpunkt der Unterrichtseinheit

Die zu zeigende Unterrichtsstunde ist ein didaktisches Fenster der Einstiegseinheit in das Vorhaben „Ich achte auf meinen Körper in Beruf und Freizeit“. Ich möchte die Schülerinnen und Schüler zu der Erkenntnis bringen, dass rückschonende Bewegungen/Haltungen im Alltag möglich sind. Der Transfer am Ende der Einheit soll ergeben, dass für die Situationen, in denen die rückschonende Bewegung/Haltung vernachlässigt wird, die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Ausgleichsmuskulatur ein wichtiges Fundament für lebenslange Beweglichkeit ist. Dieser Transfer bildet die Überleitung in den Ausblick auf das weitere Vorgehen in dem Unterrichtsvorhaben. Fachlicher Schwerpunkt der Unterrichtseinheit sind die Möglichkeiten rückschonender Bewegungen. Hier sollen Vorkenntnisse genutzt werden, um selbstständig Bewegungen aus dem Alltag so zu optimieren und zu üben, dass sie den Rücken schonen.

Diese Bewegungen sind im Einzelnen das Bücken und Heben mit gradem Rücken und gespreizten Beinen, wobei der Kniewinkel nicht weniger als  $90^\circ$  betragen sollte<sup>4</sup>, das Tragen von Gegenständen mit gradem Rücken dicht am Körper und die Drehung des gesamten Körpers beim Umsetzen von Lasten. Wenn Gegenstände zu zweit getragen werden, muss darauf geachtet werden, dass sich keiner der Träger verdrehen muss.

Die Gegenwarts- und Zukunftsbedeutung des Unterrichtsvorhabens wird besonders an der Erarbeitung durch die Schülerinnen und Schüler mit Bezug auf die persönlichen körperlichen Beschwerden deutlich. Die Schülerinnen und Schüler sammeln rückenkritische Bewegungen aufgrund von Vorerfahrungen und erstellen in Gruppenarbeit selbstständig einen Übungsparcours auf dieser Grundlage. Ich erwarte, dass die Schüler die in der Halle vorhandenen Kästen und Bänke nutzen werden, um das Heben und Transportieren von Lasten zu simulieren. Desweiteren werden sie Bälle benutzen, um sie aufzuheben und weiter zu reichen.

Die Gruppen für die Gruppenarbeit werden die Schülerinnen und Schüler selbst zusammenstellen. Dies begründe ich damit, dass nach dem vorangegangenen Unterrichtsvorhaben keine Probleme in der Zusammensetzung auftreten dürften. Je nach Anzahl der aktiven Schülerinnen und Schüler werden es vier oder fünf Gruppen sein, die jeweils eine der gesammelten Bewegungen von der Tafel wählen, um sie nachzustellen.

Ich gehe davon aus, dass die Schülerinnen und Schüler nach dem Übungsparcours der Meinung sein werden, dass sie die rückenschonenden Bewegungen verinnerlicht haben. Um die Schülerinnen und Schüler wahrnehmen zu lassen, dass sie diese Bewegungen unter Stress nicht kontinuierlich ausführen, lasse ich sie ein stressiges Wettkampfspiel spielen, welches häufiges Bücken benötigt. Diese Phase ist wichtig, um die Schülerinnen und Schüler in der anschließenden Reflexionsphase den Transfer herstellen zu lassen.

Die Einbindung der inaktiven Schülerinnen und Schüler erfolgt durch ihre Funktion als Beobachter und Fotografen. Die Beobachtungen sind in der heutigen Unterrichtseinheit von besonderer Bedeutung, da die Spiele mit Absicht Hektik und Ablenkung beinhalten, wodurch viele Schülerinnen und Schüler auf die Beobachtung ihrer Bewegungen von außen angewiesen sein werden. Im weiteren Verlauf des Vorhabens

---

<sup>4</sup> [www.iip.kit.edu/downloads/heben.pdf](http://www.iip.kit.edu/downloads/heben.pdf)

dienen außerdem Fotografien der Verdeutlichung von richtiger und nicht optimaler Bewegung.

Bei allen Spielen werden die Inaktiven durch ihre gezielte Beobachtung eine wichtige Rolle spielen. Sie ergänzen die Eigenwahrnehmung der Schülerinnen und Schüler in Erarbeitungs- und Reflexionsphasen durch ihre Beobachtungen.

Im Verlauf des gesamten Unterrichtsvorhabens werden die Schülerinnen und Schüler in jeder Unterrichtseinheit einen Übungsteil der rückschonenden Bewegungen, zum Teil auch in Auf-, Um- und Abbauphasen eingebaut, durchführen. Hier werden die Inaktiven immer die Coaches sein, die die richtigen Bewegungen überwachen und teilweise auch fotografieren, damit die Schülerinnen und Schüler sich die Fotos als Merkzettel aufhängen können und somit immer an die richtige Bewegung erinnert werden.

## **Ziele des Unterrichts**

### **2.4 Gesamtziel der Unterrichtsstunde**

Die Schülerinnen und Schüler kennen Bewegungsmerkmale, um Belastungen für Rücken und Gelenke zu minimieren und sind sensibilisiert für die Problematik der Anwendung dieser Merkmale im Alltag.

### **Kompetenzerweiterungen:**

#### Fachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler kennen Bewegungsmerkmale, um Belastungen für den Rücken und die Gelenke zu minimieren, indem sie Alternativen zu belastenden Bewegungsausführungen entwickeln und kritisch reflektieren.

Die Schülerinnen und Schüler sind sensibilisiert für die Anwendung der erarbeiteten Bewegungsmerkmale im Alltag, indem sie in der Reflexion feststellen, dass die erarbeiteten Merkmale noch nicht verinnerlicht wurden.

Die Schülerinnen und Schüler erkennen aufgrund der gesammelten Spielerfahrungen, dass auch eine funktionale Kräftigung der Rumpfmuskulatur für eine lebenslange Beweglichkeit wichtig ist.



### 3. Verlaufsplan (die hellen Phasen zeigen das didaktische Fenster)

Phasen	Inhalte	Methoden	Medien/ Materialien
<b>Aktivierung</b>	Die SuS spielen die von ihnen kreierte Version von Treibball	Spiel	Gummibälle Gymnastikball Bänke
<b>Einstieg</b>	Bezug auf die eben gemachten Bewegungen	U-Gespräch	
<b>Erarbeitung</b>	Erarbeitung der Leitfrage Sammeln von Vorschlägen, wie man in dem Spiel den Rücken besser schonen kann SuS sammeln auf Karten Alltagsbewegungen, die z.T. rückenbelastend sind  SuS suchen sich eine Bewegung aus und stellen sie nach	U-Gespräch  Gruppenarbeit	Bankeck Karten Edding Tafel  Material aus der Sporthalle
<b>Präsentation/ Anwendung</b>	SuS präsentieren ihre Bewegungen in verschiedenen Stationen und durchlaufen die Bewegungsstationen	S-Aktivität	
<b>Auswertung</b>	SuS bewerten die einzelnen Möglichkeiten und wie sie diese angenommen haben/sich bewegt haben SuS bewerten, ob sie die Bewegungen schon verinnerlicht haben	U-Gespräch	Sitzkreis
<b>Anwendung</b>	SuS spielen Bälleklau in 4 Ecken	Spiel	Gymnastikbälle 4 Bänke
<b>Reflexion/ Transfer</b>	Bewertung, ob die Bewegungen unter Stress angewendet wurden Was können wir neben dem Üben richtiger Bewegungen noch für unseren Rücken tun?	U-Gespräch	Bankeck
<b>Ausblick</b>	Erarbeitung und Durchführung von Kräftigungsübungen für bestimmte Körperbereiche in den nächsten Unterrichtseinheiten	L-Vortrag	

### **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)

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

Arbeitswissenschaftliches Praktikum „Richtiges Heben, Tragen und Sitzen“ der Universität Karlsruhe

[www.iip.kit.edu/downloads/heben.pdf](http://www.iip.kit.edu/downloads/heben.pdf)

Aufgerufen am 15.03.2012, 21:44 Uhr

[http://www.adpic.de/data/picture/detail/Mann\\_mit\\_Fernglas\\_242669.jpg](http://www.adpic.de/data/picture/detail/Mann_mit_Fernglas_242669.jpg)

Aufgerufen am 19.03.2012

### **4 Anlagen**

Anlage 1: Beobachtungsbögen für die Inaktiven

Anlage 2: Struktur des Merkblatts, das über die nächsten Einheiten hin erstellt wird.

Anlage1

**Beobachtungsbogen**

*Beobachten Sie genau!*



**Im Stationenaufbau/Durchlauf:**

Achten Sie bei einer oder mehreren Stationen auf die korrekte Bewegungsausführung, so wie wir sie erarbeitet haben.

*Verbessern Sie Ihre Mitschüler bitte bei fehlerhaften Bewegungen.*

**Im Spiel:**

Suchen Sie sich zwei MitschülerInnen heraus, die Sie beobachten. Werden die soeben geübten Bewegungsmerkmale durchgeführt (gelbe Karten)?

**Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

Anlage 2 (Beispiel)

# Merkblatt

Name: \_\_\_\_\_

Problembewegungen:

Mögliche Lösungen:

<b>Bücken und Heben mit gradem Rücken</b>	<b>Tragen von Gegenständen mit geradem Rücken</b>	<b>Tragen von Gegenstände die zu zweit getragen werden</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- gespreizte Beine</li><li>- Kniewinkel nicht spitzer als 90°</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- dicht am Körper</li><li>- Drehung des gesamten Körpers beim Umsetzen von Lasten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- keiner der Träger darf sich verdrehen</li></ul>
<b>Foto</b>	<b>Foto</b>	<b>Foto</b>