

# Handreichung für den Sportunterricht an Berufskollegs - Unterrichtsbeispiele -

## Beruf: Technischer Zeichner

### A. Lehrplanbezug

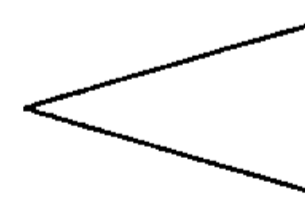
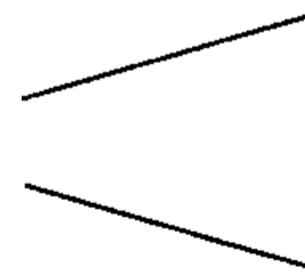
|   |
|---|
| <b>1. Tätigkeitsprofil</b>  |
| -Anfertigen von technischen Zeichnungen mittels Computer oder Zeichenbrett nach Vorgabe (teilweise unter Zeitdruck)<br>-Überwiegend körperlich leichte Tätigkeit im Sitzen oder Stehen geprägt durch Zwangshaltung der Wirbelsäule einerseits und starker Beanspruchung der Auge-Hand-Koordination sowie der Finger- und Handgeschicklichkeit andererseits<br>-räumliches Vorstellungsvermögen? |
| <b>2. Kompetenzbereich</b>  |
| (2)Mit beruflichen Belastungen umgehen lernen und Ausgleichschancen wahrnehmen  |
| <b>3. Unterrichtsvorhaben</b>   |
| (2.2) Wege zur Fitness kennen und gestalten lernen  |

#### 4. Intentionen

(2.2.2) Fitness-Angebote und Trainingsprogramme überprüfen und gestalten

#### 5. Aufgabenstellung

Ein Fitness-Programm mit oder ohne Geräte entwickeln, durchführen und auswerten



#### 6. Bewegungsfeld

Bewegen an Geräten – Turnen

### B. Kurzbeschreibung des Beispiels

|   |   |                       |
|---|---|-----------------------|
| <b>1. Thema / Teilthemen</b>  |   |                       |
| Erstellen eines Fitness-Programmes zur Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur unter besonderer Berücksichtigung der durch die berufliche Tätigkeit geschwächten Rumpf- und Schulter-Arm-Muskulatur |   |                       |
| <b>2. Zeitlicher Umfang</b>   |   |                       |
| 3 Doppelstunden   |   |                       |
| <b>3. Lernvoraussetzungen</b>   |   |                       |
| -Kenntnisse über Aufbau des Muskelapparates (vorher erarbeitet)<br>-Kenntnisse über den Aufbau eines Gymnastikprogramms<br>-durchschnittliche motorische Voraussetzungen                          |   |                       |
| <b>5. Verlaufsplanung</b>   |   |                       |
| <b>Phasen</b>   | <b>Inhalte</b>  | <b>Medien</b>         |
| 1.DSt   | Erarbeiten und Ausprobieren verschiedener Kräftigungsübungen. Reflexion   | Musikmedien, Geräte   |
| 2.DSt   | Zusammenstellen von Übungen zu einem Fitness-Programm, Programmprobung, Reflexion, Revision   | w.o., Plakate, Folien |
| 3.DSt   | Fixierung des Fitness-Programms auf Medien Durchführung und Reflexion, Überlegungen zum individuellen Freizeit-Trainingsplan und zur Erfolgskontrolle | w.o.                  |
|   |   |                       |
| <b>6. Formulierungshilfen für das Klassenbuch</b>   |   |                       |
| 1. Wege zur Fitness - Übungsauswahl<br>2. Wege zur Fitness - Programmzusammenstellung, Erprobung<br>3. Wege zur Fitness - Durchführung, Fixierung   |   |                       |