

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Kompetenzfeld Gesundheit und Soziales

Gesundheit

DER MENSCH IN BEWEGUNG – TURNE BIS ZUR URNE



Impressum

Herausgegeben von

BILL-Institut für Bildungsentwicklung

Für den Inhalt verantwortlich

BILL-Institut für Bildungsentwicklung

Autor_in

Martina Strauß, 2016

Layout

Entwurf: typothese – M. Zinner Grafik und Raimund Schöftner

Umschlaggestaltung: Adriana Torres

Satz: Kunstlabor Graz von uniT, Zinzendorfgasse 22, 8010 Graz

Die Verwertungs- und Nutzungsrechte liegen beim Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. Die Beispiele wurden für Einrichtungen der Erwachsenenbildung entwickelt, die im Rahmen der Initiative Erwachsenenbildung Bildungsangebote durchführen. Jegliche kommerzielle Nutzung ist verboten.

Die Rechte der verwendeten Bild- und Textmaterialien wurden sorgfältig recherchiert und abgeklärt. Sollte dennoch jemandes Rechtsanspruch übergangen worden sein, so handelt es sich um unbeabsichtigtes Versagen und wird nach Kenntnisnahme behoben.

Erstellt im Rahmen des ESF-Projektes Netzwerk ePSA. Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung.

NETZWERK ePSA



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Inhalt

1.	Inhalt und Ziele	3
2.	Notwendige Vorkenntnisse	3
3.	Deskriptoren	4
4.	Arbeitsaufträge	5
	Arbeitsauftrag 1	5

1. Inhalt und Ziele des Moduls

„Bewegung ist alles – ohne Bewegung ist alles nichts“. Diese Aussage soll in diesem Übungsbeispiel näher betrachtet werden. „Bewegung“ versteht sich dabei als jegliche körperliche Aktivität und reicht von Alltagsbewegung (Gehen, Heben, Tragen, Wandern, etc.) bis hin zur sportlichen Betätigung.

In diesem Modul wird angestrebt, die Erfahrung einer gemeinsamen sportlichen Aktivität in der Natur zu machen. Das kann Walken, Laufen, Wandern, Sack hüpfen etc. sein. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Die Gruppe berät, welche Aktivität das sein könnte. Es können zwei oder mehrere Gruppen mit einem unterschiedlichen Angebot gebildet werden. Besonderes Augenmerk wird auf die Freiwilligkeit dieser Übung gelegt. Die Lernenden entscheiden für sich, ob sie an dieser Aktivität teilnehmen möchten oder nicht bzw. ob und in welchem Rahmen sie sich anderweitig einbringen möchten, z.B. organisatorisch.

Bei der gruppenspezifischen Übung soll es gelingen, einen langen Stab auf den Boden zu legen, wobei die Lernenden in einer Reihe stehen und der Stab von der/m Lehrenden auf die ausgestreckten Zeigefinger der Lernenden gelegt wird. Die besondere Herausforderung dabei ist, dass dabei keiner der Beteiligten den Kontakt zum Stab verlieren sollte.

Ziel ist es, die Entscheidungsfreude zu fördern, aber auch die Teamfähigkeit zu stärken – insbesondere durch die gemeinsame sportliche Aktivität und die gruppenspezifische Übung. Darüber hinaus werden Einfühlungsvermögen gefördert, gegenseitige Rücksichtnahme, Kritikbereitschaft und Kritikfähigkeit. Weil diese Aktivität in der Natur stattfindet, wird auch die Sensibilität für die Umwelt gefördert. Auch das Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen kann erprobt und reflektiert werden. Zielstrebigkeit ist ein weiterer Fokus bei dieser Übung, aber auch das Kennenlernen der Besonderheiten eines gruppenspezifischen Prozesses.

2. Notwendige Vorkenntnisse

Sprachniveau A 2 nach GERS

Übungsbeispiel aus GuS, Mensch und Gesundheit, Der Mensch in Bewegung – Einstieg ins Thema

3. Deskriptoren

Verstehen und Wahrnehmen

4. Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen

Reflektieren und Einschätzen

5. Handlungen und Verhaltensweisen bewerten
6. Sich selbst reflektieren

Interagieren und Handeln

7. Menschen situationsangemessen unterstützen
10. Sich selbst gegenüber achtsam sein

4. Arbeitsaufträge

Arbeitsauftrag 1:

Setting: Gruppenarbeit (GA)

Methode(n): Gruppenaktivität im Freien, gruppendynamische Übung

Dauer: 180 Minuten

Materialien: je nach Sportart bzw. Aktivität entsprechende Kleidung und Schuhwerk, für die gruppendynamische Übung einen langen Stab (z.B. Besenstiel)

Ablauf:

Aufbauend auf den Ergebnissen aus dem Übungsbeispiel aus GuS, Mensch und Gesundheit, Der Mensch in Bewegung – Einstieg ins Thema, werden die Lernenden eingeladen, sich als Gruppe darüber auszutauschen, ob und welche Aktivität bzw. Sportart sie gemeinsam betreiben wollen bzw. wer daran aktiv teilnehmen möchte und wer sich z.B. organisatorisch oder in einer anderen Form einbringen möchte.

Über die Besonderheiten von Gruppendynamik wird diskutiert.

Fragen dazu könnten sein:

Wie ist es Ihnen bei der Entscheidungsfindung der gemeinsamen sportlichen Aktivität ergangen?

Haben Sie schon einmal Erfahrungen mit „Arbeiten im Team“ gemacht?

Haben Sie schon einmal „Nein“ gesagt, wenn alle anderen „Ja“ gesagt haben oder umgekehrt?

Wie ist es Ihnen dabei ergangen?

Zur besseren Veranschaulichung eines gruppendynamischen Prozesses könnte ein YouTube-Video angeschaut werden, wo es um Konformität in der Gruppe geht.

Quelle:

<https://www.youtube.com/watch?v=-LJDNW2srvU&index=2&list=PLeqMC1bzXBnDhAgkHITILQlj24ci-Vq-sp&nohtml5=False> (Stand 21.8.2016)

Als gruppendynamische Übung empfiehlt sich der „Wanderstab“.

Die Lernenden stehen in einer Reihe nebeneinander und haben einen Zeigefinger ausgestreckt. Auf diese Zeigefingerreihe legt der/die Lehrende einen langen Stab. Dieser soll nun auf den Boden gelegt werden.

Die Besonderheit dabei ist, dass niemand den Kontakt zum Stab verlieren sollte.

Die Lernenden finden sich zur Aktivität bzw. Sportart ihrer Wahl zusammen und üben diese aus.

Im Anschluss daran finden sich die Lernenden zuerst als 2er-Team und dann im Plenum zum Austausch darüber zusammen,

- wie sie die sportliche Aktivität erlebt hat
- wie ihr Körper auf die Bewegung reagiert hat (Atmung, Herz, Muskel etc.)
- wie sie die Natur wahrgenommen hat
- wie sich gruppensdynamische Prozesse auf die eigene Lebensumwelt bzw. auf das Arbeiten in der eigenen Gruppe umlegen lassen.