

KOMPETENZFELD Gesundheit und Soziales

Aufgabenstellung für eine mündliche Prüfung zum Thema „Muskulatur, Sport, Bewegung“

Autorinnen: Julia Laggner, Birgit Waltenberger

Kunstlabor Graz I unit, 2018

NETZWERK ePSA



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



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Muskulatur, Sport, Bewegung

Sie treiben Sport in einem Fitnessstudio. Von einem Trainer/einer Trainerin lassen Sie sich beraten, welche Muskelübungen Sie brauchen und welche Übungen passen, damit Sie den Körper und Ihre Muskulatur kräftigen und die Haltung verbessern. Er sagt. „Kräftigen Sie ihre Oberarme und ihre Rückenmuskulatur.“

Beantworten Sie folgende Fragen:

- a) Welchen Aufbau hat die Wirbelsäule? Dehnen Sie die Halswirbelsäule und setzen Sie den Delta- und den Trapezmuskel ein. Zeigen Sie diese Muskeln auf einer Abbildung.
- b) Beschreiben Sie den Aufbau eines Muskels. Woher bekommt der Muskel Energie?
- c) Was passiert, wenn man den Arm „beugt“ oder „streckt“? Arbeitet ein Skelettmuskel für sich allein? Erklären Sie das Prinzip der Gegenspieler -Muskeln.
- d) Welche Gruppen von Personen sollten darauf achten, nicht zu viel/zu intensiv Sport zu betreiben und warum?
- e) Welche Rolle spielt die Muskulatur für die Haltung.

Wir wünschen gutes Gelingen!

Anhang für Prüfende

1. Beurteilungskriterien

Der/die Prüfungskandidat_in zeigt bei der vorliegenden Aufgabenstellung die relevanten Kompetenzen wie folgt:

<p>3.0 Fachkompetenz über das Wesentliche hinausgehend erfüllt / merkbare Ansätze zur Eigenständigkeit; Fähigkeit zum Transfer von Wissen und Können</p>	<p>Deskriptor 2: Kandidat_in reflektiert und erklärt nachvollziehbar, dass Bewegung und Sport je nach Alter und allgemeinem Gesundheitszustand unterschiedliche Auswirkungen haben kann.</p> <p>Deskriptor 4: Der_die Kandidat_in beschreibt den Aufbau der Wirbelsäule und der Muskel beim Menschen weitgehend nachvollziehbar. Er_sie erklärt das Prinzip der Gegenspielermuskeln anschaulich.</p> <p>Deskriptor 6: Kandidat_in kann Konsequenzen für eigene gesunde Haltung reflektieren.</p>
--	---

2. Beurteilungsraster

	4.0	3.0	2.0	1.0	0.0	Bemerkung
Deskriptor 2: Den Gesundheitsbegriff und Einflussfaktoren auf Gesundheit reflektieren						
Deskriptor 4: Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen						
Deskriptor 6: Sich selbst reflektieren						

3. Vom Beurteilungsraster zur Note

Ergebnisse	Ziffernote
Mindestens 50 % der Ergebnisse sind 4.0, die restlichen Ergebnisse sind 3.0.	Sehr Gut
Mindestens 50% der Ergebnisse sind 3.0 oder höher, die restlichen Ergebnisse sind nicht weniger als 2.0	Gut
Mindestens 50% der Ergebnisse sind 2.0 oder höher, und die restlichen sind nicht weniger als 1.0.	Befriedigend
Maximal ein Ergebnis darf 0.0 sein, die restlichen Ergebnisse sind mindestens 1.0 oder höher.	Genügend
Mehr als ein Ergebnis ist 0.0.	Nicht genügend