

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



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Kompetenzfeld Gesundheit und Soziales

GESUNDHEIT
BEWEGUNG UND SPORT



Impressum

Herausgegeben von

VHS Salzburg

Für den Inhalt verantwortlich

VHS Salzburg

Autor_innen

Birgit Eder/Julia Berger, 2017

Layout

Entwurf: typothese – M. Zinner Grafik und Raimund Schöftner

Umschlaggestaltung: Adriana Torres

Satz: Kunstlabor Graz von uniT, Jakominiplatz 15/ 1.Stock, 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



Inhalt

1.	Inhalt und Ziele	3
2.	Voraussetzungen/Vorwissen	3
3.	Deskriptoren	3
4.	Arbeitsaufträge	4
	Arbeitsauftrag 1	4
	Arbeitsauftrag 2	4
	Arbeitsauftrag 3	5
	Arbeitsauftrag 4	5
	Arbeitsauftrag 5	6
5.	Handouts	
	Handout 1	
	Handout 2	

1. Inhalt und Ziele des Moduls

Die Lernenden sollen erkennen, dass Bewegung gesund ist und dass Bewegungsmangel auch die Ursache für viele Leiden/Krankheiten darstellen kann. Ziel des Moduls ist es, zu vermitteln, dass Sport für jede/n einzelne/n wichtig ist und auch, welche Sportarten es gibt.

2. Voraussetzungen/Vorwissen

Die Lernenden sollen mindestens A2, besser noch B1 Niveau haben.

3. Deskriptoren

- 2. Gesundheitsbegriff und Einflussfaktoren auf Gesundheit reflektieren:
- 4. den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
- 7. Menschen situationsangemessen unterstützen
- 10. sich selbst gegenüber achtsam sein

4. Arbeitsaufträge

Arbeitsauftrag 1 - Begriff Sport erarbeiten

Setting: Plenum

Methode(n): Notizen, Frontalunterricht mit Mitschrift.

Dauer: 10 Minuten

Materialien: Computer, Beamer, Internet, Tafel und Handout 1

Ablauf:

Brainstorming: Den Lernenden wird ein Bild von einer/m Freizeitsportler_in gezeigt und gemeinsam wird der Begriff Sport erarbeitet und auf der Tafel notiert. Die Lernenden schreiben es in ihr Skript. Danach werden Definitionen aus dem Duden, Wikipedia und Brockhaus gezeigt und das vorher Geschriebene, wenn nötig, ergänzt. Auch wird den Lernenden gezeigt, dass eine Definition oftmals sehr schwierig sein kann und es immer besser ist, eigene Worte für Begriffe zu finden.

Arbeitsauftrag 2 - Verschiedene Sportarten

Setting: Plenum und Gruppenarbeit.

Methode(n): Brainstorming, Notizen, Erstellen eines Plakates, anschließend Gruppenarbeit zu einer Sportart > Wahl der Gruppe: Lieblingssport oder eventuell zueinander losen (damit nicht alle Männer Fußball nehmen). Erstellen eines Plakates und anschließend Vorstellen des Plakates.

Dauer: 60 Minuten

Materialien: Flip Chart, bunte Stifte und Tafel.

Ablauf:

Die Lernenden finden in einem gemeinsamen Brainstorming verschiedene Sportarten und machen sich dazu Notizen. Danach wird in Gruppen weitergearbeitet und jede Gruppe sollte ein Plakat über eine Sportart erstellen. Dabei sollen sich die Lernenden folgende Punkte überlegen: Wie spielt man (Regeln, Mannschafts-, Einzelsport, etc.), Vor- und Nachteile meines Sports, was brauche ich dazu, warum mache ich es, wo kann man es machen, etc. Die Lernenden erstellen ein Plakat und stellen es anschließend im Plenum vor.

Arbeitsauftrag 3 - Den gesundheitlichen Wert von Sport erkennen und auch über die Sinnhaftigkeit von Sport reflektieren

Setting: Plenum (PL), Einzel- (EA) und Partner_innenarbeit (PA)

Methode(n): Reflexion, Bewegungstagebuch, Textarbeit

Dauer: 50 Minuten (+ 30 Minuten ca. Hausarbeit)

Materialien: Computer, Beamer, Internet, Tafel und Skript.

Ablauf:

Die Lernenden überlegen, welcher Sport zu ihnen passt. Danach stellen einige Lernenden im Plenum ihren Lieblingssport vor. Danach überlegt sich jede_r für sich, wie wichtig/unwichtig Sport für ihn/sie ist und füllt dies im Skript aus. Anschließend versuchen die Lernenden eine Antwort zu finden, warum Sport wichtig bzw. unwichtig ist.

Als Hausarbeit wird ein Bewegungstagebuch geführt, wo die Lernenden notieren, welche zusätzlichen Bewegungen sie während einer Woche gemacht haben. Am Ende der Woche sollten die Lernenden ein ehrliches Feedback über ihre Sportwoche geben und reflektieren.

Wichtig dabei ist auch, ob die/der Lernende zufrieden damit ist. Die Präsentation erfolgt dann eine Woche später.

Erarbeiten des Lesetextes: Zu wenig Sport kann zu Übergewicht führen. Anschließend werden Fragen zum Text mit einem_r Partner_in erarbeitet. Am Ende sollen die Lernenden, das Gelesene nacherzählen und Fragen schriftlich beantworten können, auch sollen sie reflektieren inwieweit Sport und Bewegungsmangel, soziale Situation und Lebensform mit Übergewicht zusammenhängen.

Arbeitsauftrag 4 - Was ist Fitness?

Setting: Plenum

Methode(n): Brainstorming, Frontalunterricht, fragend erarbeitender Unterricht., Kurzfilm über Fußball.

Dauer: 20 Minuten

Materialien: Computer, Beamer, Internet, Tafel und Skript.

Ablauf:

Fast jede_r kennt das Wort Fitness - aber erklären zu können, was es ist, fällt den meisten Lernenden sehr schwer. Gemeinsam werden die verschiedenen Fitnessarten erarbeitet und erklärt. Bei einem Kurzfilm über Fußball wird gezeigt, dass Fußball Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit braucht. Die Einteilung zwischen Ausdauer und Kraft ist meistens gar nicht möglich, da bei den meisten Sportarten beides gebraucht wird.

Was heißt es „Richtig fit“ zu sein? Und was passiert, wenn man zu viel oder verbissen Sport betreibt. Die Lernenden werden auf das Thema Sucht hingeführt, wobei Begriffe zwar erarbeitet werden, aber das Thema Sucht nur in Bezug auf Sport aufgezeigt wird.

Arbeitsauftrag 5 - Das Ausdauer- und Krafttraining

Setting: Plenum, Einzel- und Partner_innenarbeit.

Methode(n): Brainstorming, Notizen

Dauer: 50 Minuten (+ 30 Minuten ca. Hausarbeit)

Materialien: Computer, Beamer, Internet, Tafel und Skript.

Ablauf:

Die Lernenden überlegen gemeinsam, welche Ausdauersportarten sie kennen und die Ergebnisse werden an der Tafel notiert. Danach wird auf die Frage, was hat der Puls mit dem Training zu tun erörtert. Dabei werden die Lernenden angehalten, den Puls zu messen und sich dann über den Ruhe- und Belastungspuls Gedanken zu machen. Danach wird der optimale Trainingspuls erarbeitet: Wie trainiere ich meine Ausdauer? Die Begriffe aerob/anaerob werden vorgestellt und gemeinsam werden aerobe/anaerobe Sportarten gesucht. Die Lernenden erkennen, dass bei den meisten Sportarten (Fußball, Volleyball, Eishockey, etc.) beides benötigt wird. Danach wird ein Diagramm gezeigt: Der optimale Trainingspuls beim Ausdauertraining. Die Lernenden versuchen das Diagramm zu verstehen. Gleichzeitig wird das Lesen von Diagrammen geübt und auch die genaue Vorgehensweise zum Verstehen eines Diagrammes. Es wird versucht die maximale Herzfrequenz zu erklären und von jedem Lernenden zu ermitteln. Nach der Formel von Winni Spanaus werden die einzelnen Herzfrequenzen ermittelt. Danach erhalten die Lernenden die einzelnen Trainingszonen (Gesundheits-, Fettverbrennungs-, Wettkampfzone, etc.) und sie sollen die maximale Herzfrequenz selber für sie ausrechnen und in eine Liste eintragen. Hier erkennen die meisten, dass es Unterschiede macht, in welcher Intensität sie Sport betreiben.

In einem nächsten Schritt setzten sich die Lernenden mit dem Thema Krafttraining auseinander, dabei werden Fragen wie: Was bringt Krafttraining und wie trainiere ich richtig? Wie wirkt sich das Krafttraining auf den Körper aus? Wie trainiere ich die Kraft richtig? beantwortet. Die Lernenden lernen, dass es auf die Anzahl der Wiederholungen und auf die Intensität der Leistung ankommt. Sie erkennen, dass viel Gewicht größere Muskeln bringt und leichte Gewichte (viele Wiederholungen) gut für die Kraftausdauer ist. Zu diesem Zwecke wird der Text „Training in der Kraftkammer“ bearbeitet, dies könnte auch im Rahmen einer Hausarbeit erfolgen.

Am Ende der Einheit wird ein kurzer Exkurs und Lückentext zum Thema Muskelkater gemacht. Außerdem bespricht man noch eine Grafik über Kalorienverbrauch beim Sport. Die Lernenden sollen am Ende auch erkennen, dass man auch zu viel Sport machen kann und auch was ein zu viel an Sport für ihren Körper bedeuten kann.



Handout 1 - Bewegung und Sport

Was ist Sport? Machen Sie sich selber Gedanken und notieren Sie diese!

Welche Sportarten kennen Sie?

Was ist Ihr Lieblingssport und warum?

Gesundheit durch Sport

Wie wichtig ist Sport in Ihrem Leben (Bitte ankreuzen)

- Extrem wichtig.
- Sehr wichtig
- Wichtig
- Nicht so wichtig
- Völlig unwichtig

Warum ist Sport für Sie wichtig/unwichtig?

Wie gesund ist Sport?

Was bringt es Sport zu treiben?

- formt den Körper, macht ihn straffer
- hilft bei der Gewichtskontrolle → baut Fett ab
- stärkt das Herz → mehr Blut kann gepumpt werden
- Sport regt die Durchblutung an → dadurch bessere Versorgung mit Sauerstoff
- bringt das Immunsystem auf Trab,
- macht glücklich → schüttet Glückshormone (Endorphine) aus
- _____
- _____



Handout 2 - Mein Bewegungstagebuch

Datum: _____

Versuchen Sie ehrlich dieses Tagebuch zu führen. Schreiben Sie jede Art der zusätzlichen Bewegung auf:

Wann?	Was habe ich gemacht?	Wie lange? (Minuten)
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		
	Gesamte Zeit (Minuten)	

Bitte beantworten Sie folgende Fragen (ehrlich)...

1. Wie viele Minuten Sport haben Sie in der Woche gemacht? Wie viele Stunden sind das?

2. Glauben Sie, dass Sie sehr sportlich sind?

3. Wie glauben Sie ist Ihre sportliche Leistung? Könnten Sie die ev optimieren?



Lesetext

Bitte lesen Sie den Text und beantworten Sie folgende Fragen:

Zu wenig Sport kann zu Übergewicht führen

Christian, einer von Ihren besten Freunden, hat ein total großes Problem mit seinem Körper. Er wird immer schwerer und kann sich selten für irgendetwas begeistern, das mit Bewegung zu tun hat.

Sie denken schon seit einer Weile darüber nach, wie Sie ihn zum Sport motivieren können. Leider hat er auch ziemlich starkes Übergewicht und von daher kann er nicht jeden Sport machen. Wenn Sie ihn fragen, ob er mit Ihnen spazieren oder schwimmen gehen möchte, dann hat er immer eine Ausrede...

Beantworten Sie bitte folgende Fragen:

- Wie könnten die Ausreden von Christian lauten?
- Welchen Sport empfehlen Sie ihm und warum? Wie können Sie Christian unterstützen?
- Welche anderen Faktoren können zu Übergewicht führen?

a) _____

b) _____

c) _____

Was ist Fitness?

Beschreiben Sie in kurzen Sätzen die nebenstehenden Begriffe.

Es gibt verschiedene Arten von Fitness:

Kraft: _____

Ausdauer: _____

Schnelligkeit: _____

Beweglichkeit: _____

Koordination: _____

„Richtig fit“ wird man, indem man **regelmäßig, mit Maß** und **mit Spaß** Sport treibt.

ABER!!!

Wer zu viel Sport macht oder es verbissen betreibt, der kann auch krank davon werden.

ACHTUNG: Sport kann süchtig machen! Und jede Sucht kann in eine Abhängigkeit führen!

Beim Sport muss man auch PAUSEN machen!



VERSCHIEDENE ARTEN DES TRAININGS:

Das Ausdauertraining

Welche Ausdauersportarten kennen Sie? Bilden Sie Gruppen und beantworten gemeinsam.

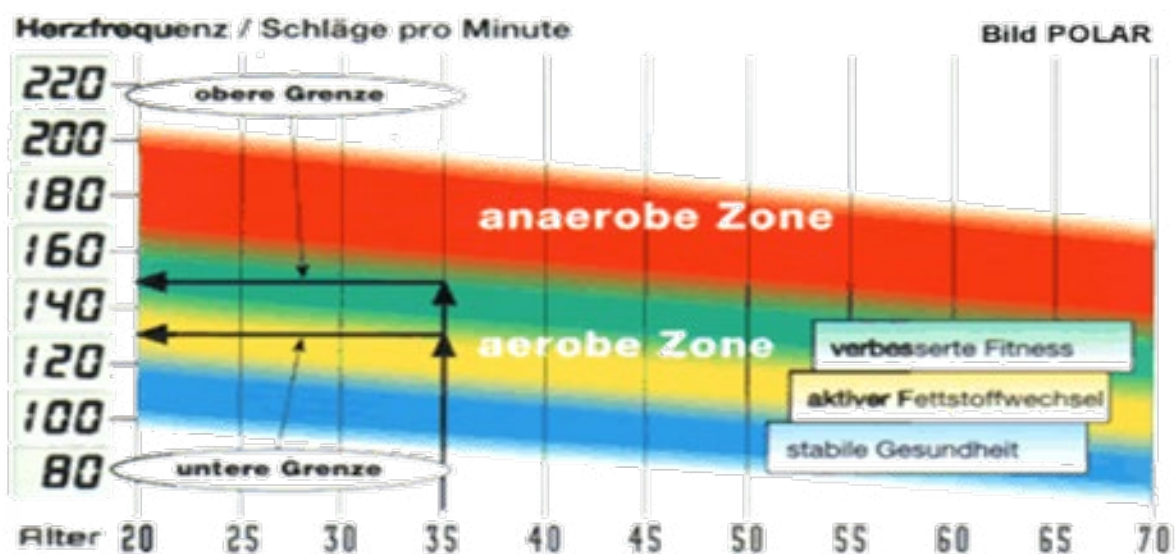
Ausdauersport	Ja	Nein
Schwimmen		
Laufen		
Radfahren		
Fußball		
Tennis		
Tanzen		
Kraftsport		
Volleyball		

Was hat der Puls mit dem Training zu tun?

Wir messen unseren Puls:

Ruhepuls: _____

Nach einem 10 Minuten Lauf: Puls bei Belastung: _____ (bitte zu Hause ausprobieren und messen)



Bildquelle: <http://www.cardiofitness.de/35/Optimaler-Puls.html>



Arbeitsauftrag:

Bestimmung der eigenen maximalen Herzfrequenz

Intensität	% HF max.	Trainingsbereich	Was bringt es?
sehr leicht	50 - 60 %	Gesundheitszone	Fördert die Gesundheit
leicht	60 - 70 %	Fettverbrennung	Zum Abnehmen geeignet
moderat	70 - 80 %	Aerobes Training	Steigert die Ausdauer
intensiv	80 - 90 %	Anaerobes Training	Training für maximalen Leistungszuwachs
maximal	< 90 %	Wettkampfbereich	Steigert die Geschwindigkeit

HFmax: Die maximale Herzfrequenz ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute, die ein Mensch unter größtmöglicher körperlicher Anstrengung erreichen kann.

Formel nach Winni Spanaus:

Bei Männern:

$$223 - 0,9 \times \text{Lebensalter} = \text{Hfmax}$$

Bei Frauen:

$$226 - \text{Lebensalter} = \text{HFmax}$$

Meine HF:

Was sind meine Pulsbereiche?

HfMax: _____

Gesundheitszone (50 – 60 %) _____

Fettverbrennungszone (60 – 70 %) _____

Aerobes Training (70 – 80 %) _____

Anaerobes Training (80 – 90 %) _____

Maximales Training (>90 %) _____

Das Krafttraining

- strafft den Körper
- hat positive Effekte auf Ihre Gesundheit
- erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit
- reduziert das Verletzungsrisiko bei Stürzen
- verbessert die Körperhaltung, ergänzen Sie bitte...

**Arbeitsauftrag:****Wie trainiere ich richtig?**

Setzen Sie richtig ein: Ausdauer, Muskelaufbau, Ausdauer, leichten und schweren, über einen längeren Zeitraum

Beim Krafttraining kommt es auf die _____ und auf die _____
_____ drauf an.

Schwerere Gewichte (wenige Wiederholungen): führt zu _____ und man wird stärker.

Leichte Gewichte (viele Wiederholungen): führt zu mehr _____.

Daher immer zwischen _____ und _____ **Gewichte wechseln.**

Um überhaupt einen sichtbaren Effekt zu erzielen, müssen Sie _____
_____ intensiv trainieren > aber Pausen dazwischen!



Lesetext (bitte lesen Sie folgenden Text) und beantworten Sie folgende Fragen: Training in der Kraftkammer

Wie jeden Tag geht Felix in die Kraftkammer! Er trainiert hart! Meistens macht er ein kurzes Ausdauertraining und dann über 1 1/2 Stunden Krafttraining.

Damit die Muskeln auch schnell wachsen, ernährt er sich sehr eiweißreich und trinkt nach jedem Training einen Powerproteinshake. In kürzester Zeit hat er schon einen beachtlichen Zuwachs an Muskelmasse. Er freut sich sehr, denn er glaubt, mit einem muskelgestählten Körper schaut er besser aus...

Beantworten Sie bitte folgende Fragen:

- a. Was sagen Sie zum Training von Felix?
- b. Finden Sie, dass Muskeln und eine sportliche Figur attraktiv sind? Warum? Was sind Schönheitsideale überhaupt?

a) _____

b) _____

Der Muskelkater

Entsteht durch winzige _____ in den Muskelfasern. Dazu kommt es, wenn _____ Muskeln zu stark _____ werden. Diese Mikrorisse aktivieren eine _____ > Gewebewasser dringt in die betroffene Region ein. Diese Wassereinlagerungen lassen den Muskel _____ (größer werden). Etwa 12 bis 36 Stunden später nehmen wir den dadurch entstandenen _____ als Muskelkater wahr.

Folgende Wörter verwenden: anschwellen, Dehnungsschmerz, Risse, Entzündung, untrainierte, beansprucht.

Was passiert, wenn ich zu viel trainiert habe?

Wählen Sie aus den Antworten aus und kreuzen an.

- Ich fühle mich schlecht und unausgeglichen.
- Ich bin nach dem Training völlig fertig.
- Ich kann mich danach kaum mehr bewegen, habe einen Muskelkater.
- Ich werde krank, weil mein Immunsystem nicht richtig arbeitet.
- Ich verletze mich.
- Ich _____.
- Ich _____.

**Wichtige Vokabeln:**

Überlegen Sie, welche Sie verstehen und welche Sie noch erklärt bekommen müssen.

- Fitness _____
- Lieblingssport _____
- Herzfrequenz _____
- Koordination _____
- Fitness _____
- Aufwärmen _____
- Gymnastik _____
- Dehnen _____
- Lieblingssport _____
- Herzfrequenz _____
- Puls _____
- aerob _____
- anaerob _____
- Muskelfasern _____
- Muskelkater _____
- Fettverbrennung _____
- Kalorien _____
- Verbrauch _____
- _____
- _____
- _____