

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 – EINSTIEG INS THEMA



## 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, Zinzendorfsgasse 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 Kenntnisaufnahme 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 .....	3
4.	Arbeitsaufträge .....	4
	Arbeitsauftrag 1 .....	4
5.	Handouts .....	5
	Handout 1	

# 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 Berufsausübung und zur sportlichen Betätigung.

Anhand der Arbeit mit Bildern (Handout 1) wird der Begriff „Bewegung“ erarbeitet und die Sensibilisierung der Lernenden für Alltagsbewegung und diverse sportliche Aktivitäten angestrebt. Eigene Bedürfnisse und Wünsche sollen wahrgenommen und angesprochen werden, besonders auch im Hinblick auf die kulturellen und herkunftsländerspezifischen Unterschiede in Bezug auf Bewegung und Sport.

Die Lernenden erweitern ihre Sicht dafür, was Bewegung alles sein kann.

## 2. Notwendige Vorkenntnisse

Sprachniveau A 2 nach GERS

## 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

10. Sich selbst gegenüber achtsam sein

## 4. Arbeitsaufträge

### Arbeitsauftrag 1:

**Setting:** Einzelarbeit (EA), Kleingruppen (KG), Plenum (PL)

**Methode(n):** Bildbetrachtung, Austausch, Diskussion, Clustern, Internetrecherche

**Dauer:** 60 Minuten

**Materialien:** Bildkarten (Handout 1), Schreibkarten (leer), Stifte, Flipchart, Laptop mit Internetzugang

#### Ablauf:

Schritt 1 – Dauer 50 Minuten

Die Lernenden betrachten die Bildkarten aus Handout 1f und wählen ein Bild aus, das sie „anspricht“. Sie betrachten es und tauschen sich in 2er Gruppen und dann als gesamte Gruppe aus, weshalb sie dieses Bild gewählt haben und was es für sie aussagt.

Mögliche Fragen dazu sind:

Weshalb haben Sie gerade dieses Bild gewählt?

Was fällt Ihnen bei diesem Bild besonders auf?

Was hat dieses Bild für Sie mit „Bewegung“ und/oder Sport zu tun?

Gibt es einen Zusammenhang zwischen dieser Art der Bewegung und Ihrem Herkunftsland?

Erinnert Sie das Bild an eine Sportart?

Wenn ja, an welche?

Gibt es eine Sportart, für die Ihr Geburtsland besonders bekannt ist?

Wenn ja, welche?

Schritt 2 – Dauer 10 Minuten

Die Lernenden werden eingeladen, auf Kärtchen ihre bevorzugte Sportart zu schreiben, die sie entweder selber betreiben, schon mal betrieben haben oder für die sie sich interessieren.

Auf einer Pinnwand, einem Flipchart oder durch Auflegen der Kärtchen auf einem Tisch werden die Ergebnisse gesammelt, geclustert und bei Überschneidungen die ersten TOP 3 bestimmt.

Die Lernenden werden eingeladen, über eine Sportart ihrer Wahl im Internet zu recherchieren und zu folgenden Fragen Antworten zu finden:

Weshalb haben Sie sich gerade für diese Sportart entschieden?

Welche Risiken (z.B. Verletzungsgefahren) gibt es Ihrer Meinung nach bei dieser Sportart?

Welchen Nutzen könnte diese Sportart haben (Muskelaufbau, Förderung der Ausdauer oder Koordination etc.)

Kennen Sie einen oder mehrere herausragende bzw. berühmte Sportler in dieser Sportart?

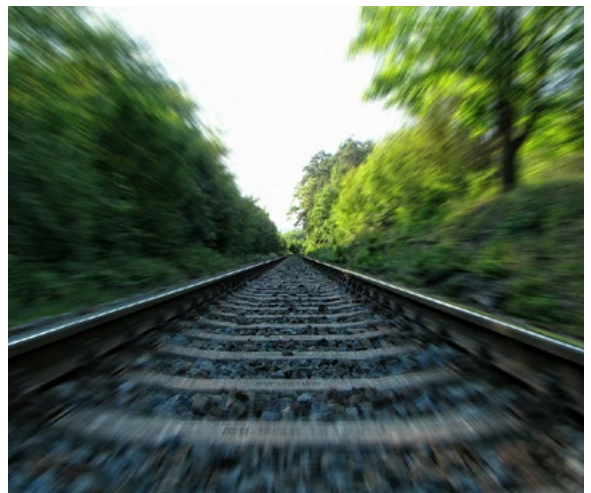
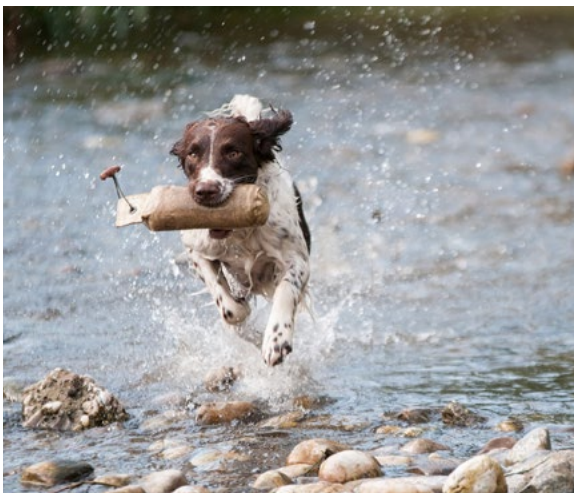
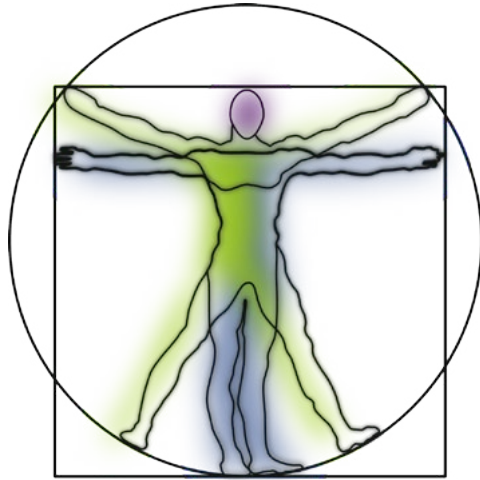


# 5. Handouts

## Handout 1

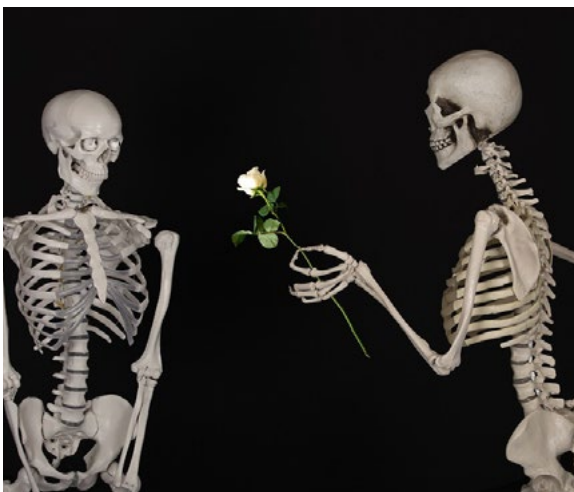


# Handout 1



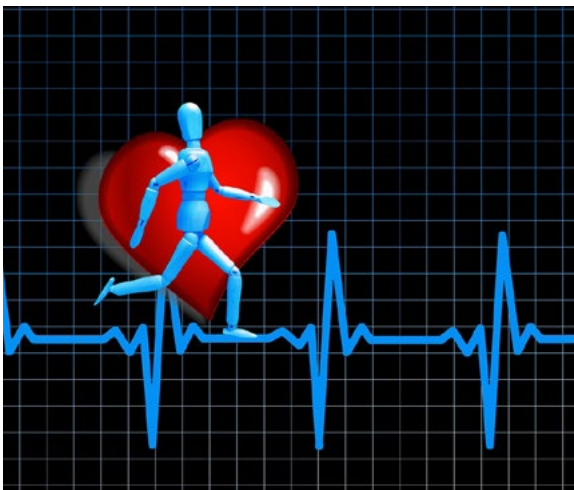
Quelle für alle Bilder: <https://pixabay.com/en/photos>



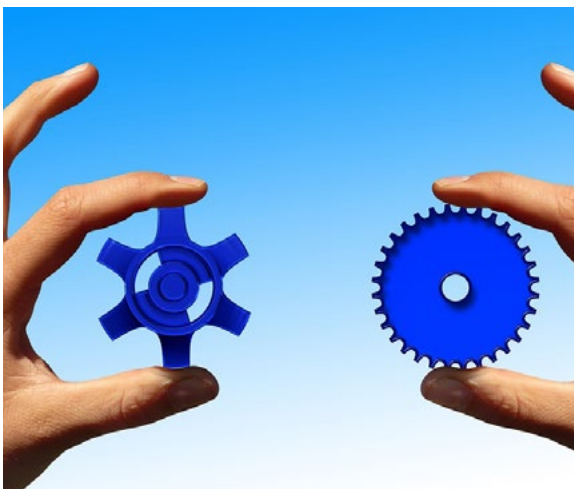
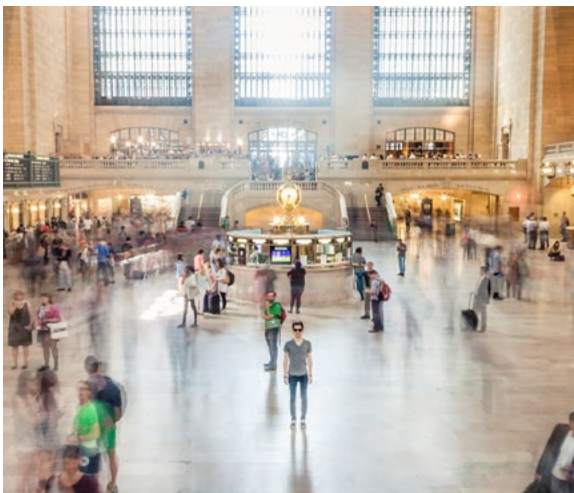


Quelle für alle Bilder: <https://pixabay.com/en/photos>





Quelle für alle Bilder: <https://pixabay.com/en/photos>



Quelle für alle Bilder: <https://pixabay.com/en/photos>





Quelle für alle Bilder: <https://pixabay.com/en/photos>