

Lehrplan

Berufsfachschule
für Haushaltsführung und
ambulante Betreuung

Sport/
Gesundheits-
förderung

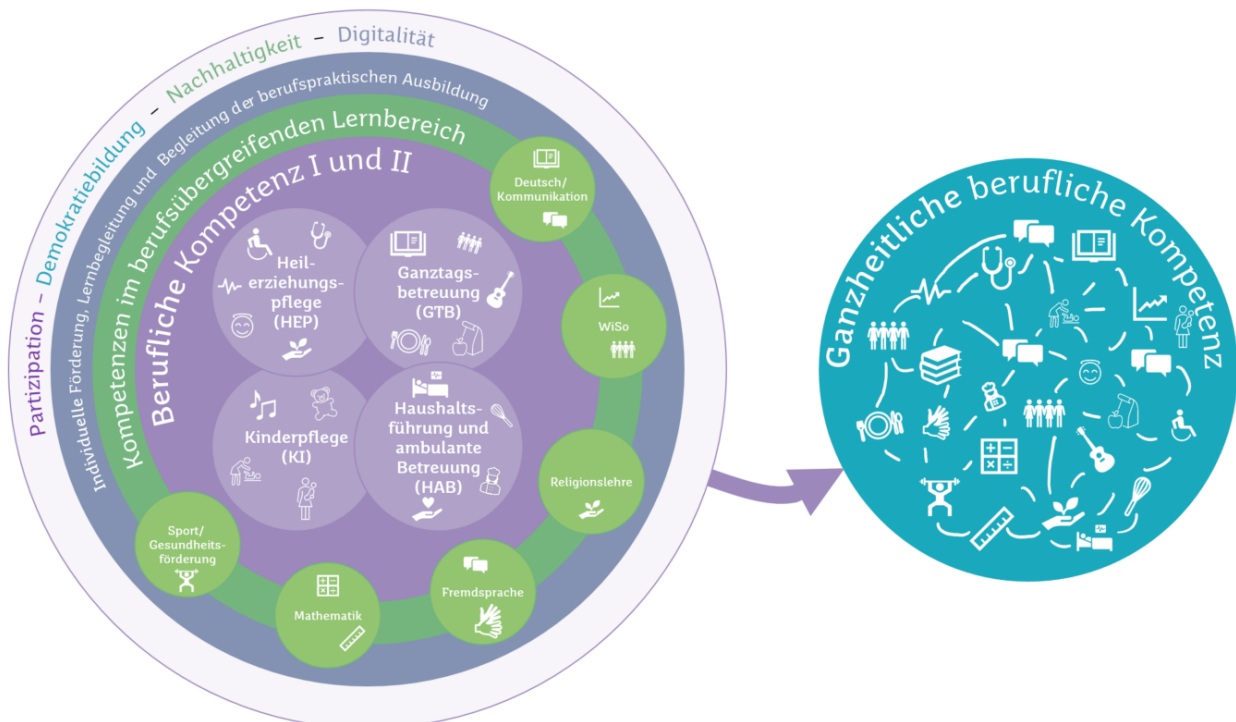


Vorwort

Die erfolgreiche Ausbildung an dreijährigen Berufsfachschulen führt zu landesrechtlich geregelten Berufsabschlüssen. Im Saarland sind dies folgende Berufsfachschulen, die bei erfolgreichem Abschluss die Berechtigung zur Führung der jeweiligen Berufsbezeichnung verleihen.

Berufsfachschulen mit landesrechtlich geregeltem Berufsabschluss	Berufsbezeichnung
Berufsfachschule der Fachrichtung Ganztagsbetreuung (BFS-GTB)	Staatlich geprüfte sozialpädagogische Assistentin, Schwerpunkt Ganztagsbetreuung/ Staatlich geprüfter sozialpädagogischer Assistent, Schwerpunkt Ganztagsbetreuung
Berufsfachschule der Fachrichtung Heilerziehungspflege (BFS-HEP)	Staatlich geprüfte Sozialassistentin, Schwerpunkt Heilerziehungspflege/ Staatlich geprüfter Sozialassistent, Schwerpunkt Heilerziehungspflege
Berufsfachschule für Haushaltsführung und ambulante Betreuung (BFS-HAB)	Staatlich geprüfte Assistentin für Ernährung und Versorgung, Schwerpunkt Haushaltsführung und ambulante Betreuung/ Staatlich geprüfter Assistent für Ernährung und Versorgung, Schwerpunkt Haushaltsführung und ambulante Betreuung
Berufsfachschule für Kinderpflege (BFS-KI)	Staatlich anerkannte Kinderpflegerin/ Staatlich anerkannter Kinderpfleger

Das Erreichen beruflicher Handlungskompetenz steht im Mittelpunkt dieser Bildungsgänge. Unter besonderen Voraussetzungen schließt der erfolgreiche Abschluss der Ausbildungen zudem die Berechtigungen eines mittleren Bildungsabschlusses ein. Der Bildungsgang der Berufsfachschulen mit landesrechtlich geregeltem Berufsabschluss dauert drei Schuljahre und gliedert sich in eine zweijährige fachtheoretische Ausbildung in der Schule in Fachstufe I und Fachstufe II, der eine einjährige berufspraktische Ausbildung in geeigneten Praxiseinrichtungen folgt.



Im Zentrum des Gesamtkonzeptes der Lehrpläne stehen die Fächer Berufliche Kompetenz I und Berufliche Kompetenz II. Die Fächer der berufsübergreifenden Lernbereiche sind inhaltlich auf die Lerninhalte der Fächer des berufsbezogenen Lernbereichs (Berufliche Kompetenz I und Berufliche Kompetenz II) abgestimmt. Durch die enge Verzahnung der berufsübergreifenden und

berufsbezogenen Lernbereiche wird der Erwerb beruflicher Kompetenz systematisch unterstützt. Zusätzlicher Raum für individuelle Förderung, Lernbegleitung und Begleitung der berufspraktischen Ausbildung der Schülerinnen und Schüler wird durch den unterstützenden Lernbereich geschaffen. Der hierfür erstellte Handlungsrahmen folgt in seiner Konzeption dem Aufbau der Lehrpläne. Die Befähigung zur Partizipation, Demokratiebildung sowie Kompetenzen in Digitalität und Nachhaltigkeit sind fundamental für zukunftsfähiges berufliches Handeln und somit in allen Lernbereichen integrativ zu vermitteln.

Den Lehrplänen der Fächer der berufsübergreifenden und berufsbezogenen Lernbereiche der Berufsfachschulen mit landesrechtlich geregelter Berufsabschluss liegt die Rahmenvereinbarung der Kultusministerkonferenz über die Berufsfachschulen (Beschluss der KMK vom 17.10.2013 in der Fassung vom 24.03.2022) zu Grunde. Auf Landesebene erfolgen die Regelungen aufgrund

- der Verordnung – Schul- und Prüfungsordnung – über die Ausbildung und Prüfung an der Berufsfachschule der Fachrichtung Ganztagsbetreuung (APO-BFS-GTB) vom 14. Juli 2023 (Amtsbl. I S. 650),
- der Verordnung – Schul- und Prüfungsordnung – über die Ausbildung und Prüfung an der Berufsfachschule der Fachrichtung Heilerziehungspflege (APO-BFS-HEP) vom 14. Juni 2023 (Amtsbl. I S. 437), geändert durch die Verordnung vom 14. Juli 2023 (Amtsbl. I S. 650),
- der Verordnung – Schul- und Prüfungsordnung – über die Ausbildung und Prüfung an Berufsfachschulen für Haushaltsführung und ambulante Betreuung (APO-BFS-HAB) vom 14. Juli 2023 (Amtsbl. I S. 650) und
- der Verordnung – Schul- und Prüfungsordnung – über die Ausbildung und Prüfung an Berufsfachschulen für Kinderpflege (APO-BFS-KI) vom 14. Juli 2023 (Amtsbl. I S. 650).

Die Lehrpläne der Berufsfachschulen mit landesrechtlich geregelter Berufsabschluss sind handlungsorientiert konzipiert, folgen einer gleichen Struktur und sind verbindlich. Die jeweiligen Bildungsstandards der Kultusministerkonferenz für den Ersten Schulabschluss und Mittleren Schulabschluss sind berücksichtigt. Darüber hinaus sind die Lehrpläne kompetenzorientiert formuliert. Einleitend sind Kernkompetenzen hervorgehoben, die die Hauptintention des Lernfelds bzw. Lerngebiets darstellen. Die nachfolgenden ausführlichen Kompetenzbeschreibungen, unter Verwendung geeigneter Operatoren unterschiedlicher Anforderungsniveaus, präzisieren die angestrebten Handlungskompetenzen. Diese entwickeln sich aus Fachkompetenzen, Selbstkompetenzen und Sozialkompetenzen sowie Methodenkompetenzen, kommunikativen Kompetenzen und Lernkompetenzen. Verbindliche Lerninhalte konkretisieren die Kompetenzbeschreibungen. Wo hilfreich, unterstützen Hinweise für den Unterricht sowie Vorschläge für mögliche Handlungsprodukte die Umsetzung der Lehrpläne im Unterricht.

Ministerium für Bildung und Kultur
Trierer Straße 33
66111 Saarbrücken

Saarbrücken, August 2023

Hinweis:

Der Lehrplan ist online verfügbar unter www.bildungserver.saarland.de.

Fachbezogene Hinweise

Das Fach Sport bietet den Schülerinnen und Schülern in vielfältigster Art und Weise Möglichkeiten, für das Berufsleben wichtige Schlüsselqualifikationen zu erwerben. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, Sport und Bewegung in den jeweiligen Einrichtungen bzw. in ihrem Einsatzbereich anzuleiten. Des Weiteren werden den Schülerinnen und Schülern Möglichkeiten zur Kompensation und Prävention beruflicher Belastungen vermittelt. Damit einher geht in besonderem Maße auch die Erziehung zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil.

Mit den erfolgreichen Abschlüssen der Berufsfachschulen der Fachrichtung Ganztagsbetreuung (BFS-GTB) sowie der Fachrichtung Heilerziehungspflege (BFS-HEP), der Berufsfachschule für Haushaltsführung und ambulante Betreuung (BFS-HAB) und der Berufsfachschule für Kinderpflege (BFS-KI) können die Schülerinnen und Schüler in Kooperation mit dem Saarländischen Turnerbund die Übungsleiterlizenzen „Kinderturnen“, „Kleinkinderturnen“ oder „Sport mit Älteren“ erwerben. Hierzu müssen sie mindestens die Note ausreichend in allen Halbjahren erzielt haben, einen Erste-Hilfe-Kurs (nicht älter als zwei Jahre) nachweisen und vier Zeitstunden in einem dem saarländischen Turnerbund angeschlossenen Verein in einer entsprechenden Sportgruppe hospitieren.

Auf nachstehende formale Vorgaben wird verwiesen:

- In allen Lerngebieten soll erfahrungs- und erlebnisorientiert gearbeitet werden. Die Schülerinnen und Schüler lernen im Lerngebiet „Bewegungserziehung“ Bewegungen anzuleiten. Diese Bewegungen, Übungen und Spiele sollen sie selbst durchführen und erleben.
- Die im Lehrplan aufgeführten Module innerhalb der Lerngebiete sind nicht in einer bestimmten Reihenfolge zu unterrichten. Sie sollen je nach Gegebenheiten sinnvoll im Stoffverteilungsplan aufgegriffen und damit unterrichtet werden. Hierbei ist eine Verzahnung mit den Fächern „Berufliche Kompetenz I und Berufliche Kompetenz II“ anzustreben. In einigen Modulen wird Vorwissen des Faches Beruflichen Kompetenz benötigt, worauf an den entsprechenden Stellen hingewiesen wird.
- Der thematische Schwerpunkt eines Lerngebietes bestimmt auch die Lernerfolgskontrolle. Bei der Notenfindung wird nicht die individuelle Leistungsfähigkeit herangezogen. Schwerpunkte sind auf die Vermittlung, Präsentation und Reflexion zu legen. In besonderem Maße soll hier mit Schülerpräsentationen gearbeitet werden. Die Schülerinnen und Schüler sollen pro Halbjahr mindestens ein Bewegungsangebot angeleitet haben. Darüber hinaus muss die Bewertung der Mitarbeit und des Sozialverhaltens Berücksichtigung finden. Alle Dimensionen des Leistungsverhaltens müssen angemessen pädagogisch gewichtet werden (s. auch Erlass zur Leistungsbewertung in den Schulen des Saarlandes vom 6. Juli 2016 (Amtsbl. I S. 526) in der jeweils geltenden Fassung in Verbindung mit dem Rundschreiben vom 21. Juni 2019 „Erlass zur Leistungsbewertung in den Schulen des Saarlandes, überarbeitetes Kapitel 4 „Berufliche Schulen“, Az.: D2 – 5.3).
- Obwohl einige Module bei den unterschiedlichen Berufsfachschulen gleichbenannt sind, unterscheiden sie sich teilweise inhaltlich und bezüglich der Zeitrichtwerte.

Übersicht über die Lerngebiete und der ihnen zugeordneten Module

Lern- gebiet	Prävention und Kompensation			Bewegungserziehung								Theoretische Grundlagen			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
BFS- GTB				Bewegen an und mit Großgeräten (20)	Kleine und große Spiele (14)	Erlebnispädagogik (12)	Psychomotorik (10)	Sport im Freien (8)	Fitness (10)	Tanzen und Rhythmik (8-10)	Jonglage und Akrobatik (6)	Lehren und Lernen (12)	Trainingslehre (10)	Sportmedizin und motorische Entwicklung (10)	
BFS- KI	Umgang mit beruflichen Belastungen (10)	Kondition (20)	Entspannung (10)	Bewegen mit Kindern unter 3 Jahren (10)	Psychomotorik (12)	Kleine Spiele (10)	Spiele mit Alltagsmaterialien (8)	Bewegen an und mit Großgeräten (8)	Sport im Freien (10)			Entspannung (10)	Sport- und Entwicklungspsychologie (10)		
BFS- HEP				Psychomotorik (45)	Funktionsgymnastik (25)	Spiele (20)								Trainingslehre (10)	Sportmedizin (10)
BFS- HAB				Beweglichkeitstraining (12)	Sturzprophylaxe (10)	Koordination (10)	Krafttraining mit und ohne Geräte (12)	Körperwahrnehmung und Entspannung (10)	Kleine und große Spiele (8)	Gehirntraining und Bewegung (10)	Tanzen und Rhythmik (10)	Ausdauertraining und Sport im Freien (8)	Methodik und Didaktik (10)		

Zahlen in Klammern = Zeitrichtwert in Unterrichtsstunden.

Lerngebiet: Prävention und Kompensation
Modul 1: Umgang mit beruflichen Belastungen
Zeitrictwert: 10 Unterrichtsstunden

Die Schülerinnen und Schüler sind sich der spezifischen beruflichen Belastungen bewusst und wirken präventiv und rehabilitativ auf diese ein.

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihren Alltag und benennen körperliche und psychische Belastungen. Sie führen präventive und rehabilitative Maßnahmen durch, um ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden zu verbessern und langfristig ihre Gesundheit zu erhalten.

Mögliche Lerninhalte

- Körperliche und psychische Belastungen im Schul- und Berufsalltag
 - Rückenschule
 - Training der koordinativen Fähigkeiten insbesondere Gleichgewichts-, Reaktions-, Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit
 - Life Kinetik[®]
 - Übungen auf labilen und stabilen Untergründen
 - Geschicklichkeitsspiele
 - Yoga
-

Hinweise für den Unterricht

Keine

Mögliche Handlungsprodukte

Keine

Lerngebiet: Prävention und Kompensation

Modul 2: Kondition

Zeitrictwert: 20 Unterrichtsstunden

Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre konditionellen Fähigkeiten.

Die Schülerinnen und Schüler trainieren ihre konditionellen Fähigkeiten und wissen um die Wichtigkeit des Konditionstrainings in Bezug auf Prävention und Kompensation.

Mögliche Lerninhalte

- Grundlagen des Krafttrainings unter Beachtung der individuellen Konstitution der Schülerinnen und Schüler
 - Grundlagen des Ausdauertrainings unter Beachtung der individuellen Konstitution der Schülerinnen und Schüler
 - Grundlagen des Beweglichkeitstrainings unter Beachtung der individuellen Konstitution der Schülerinnen und Schüler
 - Übungsprogramme zum Thema Rückenschule
 - Circle-Training
 - Cool-Down-Programme
 - Zumba, Yoga, Aerobic, Step-Aerobic
 - Nutzen von Fitness-Apps und Fitness Videos in social media
-

Hinweise für den Unterricht

Keine

Mögliche Handlungsprodukte

Keine

Lerngebiet: Prävention und Kompensation
Modul 3: Entspannung
Zeitrichtwert: 20 Unterrichtsstunden

Die Schülerinnen und Schüler nehmen bei sich selbst Anzeichen von Anspannung und Entspannung wahr und setzen zielgerichtet Entspannungsverfahren für ihr eigenes Wohlbefinden ein.

Die Schülerinnen und Schüler erfahren in Selbst- und Fremdwahrnehmung Anspannung und Entspannung. Sie erarbeiten physische und psychische Belastungen, die im Beruf und im Alltag auftreten können.

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren Grenzen im Hinblick auf die eigene physische und psychische Leistungsfähigkeit und erlernen Entspannungsverfahren. Sie finden ein Gleichgewicht zwischen anspannenden und entspannenden Inhalten im Alltag.

Mögliche Lerninhalte

- Achtsamkeitsübungen
 - Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
 - Autogenes Training
 - Yoga
 - Atemübung
 - Partnermassage
 - Tai Chi
 - Formen der Belastung
 - Reflexion von physischen und psychischen Belastungen
-

Hinweise für den Unterricht

Verbindung zum Thema „Resilienz“ im Fachunterricht des Faches Berufliche Kompetenz möglich.

Mögliche Handlungsprodukte

Keine

Lerngebiet: Bewegungserziehung
Modul 4: Beweglichkeitstraining
Zeitrichtwert: 12 Unterrichtsstunden

Die Schülerinnen und Schüler erlernen praktische Maßnahmen zur Erhaltung und Steigerung der Beweglichkeit.

Die Schülerinnen und Schüler nennen ausgewählte Probleme, die mit Einschränkungen der Beweglichkeit einhergehen. Sie erkennen Bewegungseinschränkungen und setzen geeignete Methoden ein, um die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.

Mögliche Lerninhalte

- Dehnprogramme (statisch und/oder dynamisch)
 - Übungsprogramme zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
 - Yoga
 - Pilates
 - Faszientraining
 - Stuhlgymnastik
 - Finger- und Fadenspiele
-

Hinweise für den Unterricht

Die Schülerinnen und Schüler sollen in diesem Modul sensibilisiert werden, Bewegungsangebote auf engstem Raum, z. B. in einem Pflegezimmer, durchzuführen.

Mögliche Handlungsprodukte

Keine

Lerngebiet: Bewegungserziehung
Modul 5: Sturzprophylaxe
Zeitrichtwert: 10 Unterrichtsstunden

Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Gefahr von Stürzen im Alter und der damit einhergehenden Probleme und machen entsprechende Bewegungsangebote zur Prävention.

Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Gefahren von Stürzen im Alter. Sie werden sich der damit einhergehenden Probleme wie der zunehmenden Bewegungseinschränkung bewusst. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln Szenarien und Gerätearrangements, durch die sich die Teilnehmenden bewusst hindurchbewegen müssen.

Mögliche Lerninhalte

- Balancetraining (z. B. mit balance pads, Therapiekreisel)
 - Einfacher Geräteparcours
 - Linienlauf
 - Wahrnehmungsübungen
-

Hinweise für den Unterricht

Die Schülerinnen und Schüler sensibilisieren die Teilnehmenden dafür, dass die Bausteine aus dem Lerngebiet Bewegungserziehung dazu beitragen, eine höhere Bewegungssicherheit im Alltag zu erlangen.

Mögliche Handlungsprodukte

Keine

Lerngebiet: Bewegungserziehung
Modul 6: Koordination
Zeitrichtwert: 10 Unterrichtsstunden

Die Schülerinnen und Schüler gestalten koordinative Trainingsangebote und führen diese durch.

Die Schülerinnen und Schüler nennen die koordinativen Fähigkeiten und sie beschreiben die Bedeutung der Koordination für die Leistungs- und Funktionserhaltung sowie für die Selbstständigkeit im Alter.

Die Schülerinnen und Schüler gestalten vielfältige, koordinative Bewegungsangebote.

Mögliche Lerninhalte

- Training der koordinativen Fähigkeiten insbesondere Gleichgewichts-, Reaktions-, Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit
 - Übungen auf labilen und stabilen Untergründen
 - Gleichgewichtsschulung, Balancetraining
 - Werfen und Fangen in Variationen
 - Propriozeptives Training
 - Geschicklichkeitsspiele
-

Hinweise für den Unterricht

Keine

Mögliche Handlungsprodukte

Keine

Lerngebiet: Bewegungserziehung
Modul 7: Krafttraining mit und ohne Geräte
Zeitrictwert: 12 Unterrichtsstunden

Die Schülerinnen und Schüler wenden Übungen an um die Belastungs- und Kraftfähigkeiten ihrer Klientel zu erhalten und zu verbessern.

Die Schülerinnen und Schüler beschreiben die Bedeutung von Krafttraining in allen Altersstufen zur Erhaltung von Leistungs- und Funktionsfähigkeit sowie der Selbstständigkeit im Alltag. Die Schülerinnen und Schüler kennen die Beeinflussung des Bewegungsapparates durch sportliche Aktivitäten und sie wenden unterschiedliche Trainingsmethoden bei ihren Klienten an.

Mögliche Lerninhalte

- Warm-Up/Cool-Down-Programme
 - Venengymnastik
 - Beckenbodentraining
 - Osteoporose-Präventionstraining
 - Stuhlgymnastik
 - Circle-/Circuit-Training (Kraft-Ausdauer)
 - Arbeiten mit Fitness-Apps
 - Einsatz der Geräte: Gewichtsmanschetten, instabile Unterlagen, Thera-Bänder
-

Hinweise für den Unterricht

Die Schülerinnen und Schüler sollen in diesem Modul sensibilisiert werden, Bewegungsangebote auf engstem Raum, z. B. in einem Pflegezimmer, durchzuführen.

Mögliche Handlungsprodukte

Keine

Lerngebiet: Bewegungserziehung
Modul 8: Körperwahrnehmung und Entspannung
Zeitrichtwert: 10 Unterrichtsstunden

Die Schülerinnen und Schüler planen altersgerechte Angebote, führen diese durch und reflektieren diese.

Die Schülerinnen und Schüler erklären die Bedeutung von Körperwahrnehmung und Entspannung für die Gesundheitserhaltung. Sie stellen Beispiele für den vielfältigen Einsatz von Entspannungsangeboten und Körperwahrnehmungsübungen dar.

Die Schülerinnen und Schüler setzen Entspannungsangebote und Körperwahrnehmungsübungen zielgerichtet ein. Sie präsentieren ihre Angebote und reflektieren diese im Team.

Mögliche Lerninhalte

- Entspannungsgeschichten
- Autogenes Training
- Körperreisen
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga
- Achtsamkeitsübungen

Hinweise für den Unterricht

Keine

Mögliche Handlungsprodukte

Keine

Lerngebiet: Bewegungserziehung
Modul 9: Kleine und große Spiele
Zeitrichtwert: 8 Unterrichtsstunden

Die Schülerinnen und Schüler führen altersgerechte Spiele unter dem Fitnessaspekt mit ihren Klientinnen und Klienten durch.

Die Schülerinnen und Schüler motivieren über kleine und große Spiele zum Bewegen. Sie erklären die Bedeutung des Einsatzes von Spielen im Fitness-Training.

Die Schülerinnen und Schüler analysieren anhand von praktischen Beispielen die Tauglichkeit gewisser Spiele für unterschiedliche Zielgruppen und lernen die Spiele unter Umständen zielgerichtet anzupassen.

Mögliche Lerninhalte

- Warm-Up Spiele
- Kennenlernspiele
- Spiele zur Ausdauerschulung
- Koordinationsspiele
- Große Sportspiele
- Rückschlagspiele
- Stuhlkreis-Spiele
- Finger- und Fadenspiele
- Spiele mit Alltagsmaterialien
- "Alte" Spiele (z. B. Boule-Spiel)

Hinweise für den Unterricht

Die Durchführung dieses Moduls ist sehr stark abhängig vom jeweiligen Fitness- und Motivationsstand der Gruppe. Abgewandelte Formen der großen Sportspiele werden voraussichtlich nur mit wenigen Gruppen durchgeführt werden können, sollten aber nicht kategorisch ausgeschlossen werden.

Diese Inhalte eignen sich dazu, Bewegungsangebote mit der ganzen Familie durchzuführen.

Mögliche Handlungsprodukte

Keine

Lerngebiet: Bewegungserziehung
Modul 10: Gehirntraining und Bewegung
Zeitrictwert: 10 Unterrichtsstunden

Die Schülerinnen und Schüler gestalten Bewegungsangebote zur Steigerung der Gedächtnisleistung.

Die Schülerinnen und Schüler erklären die Grundlagen des Gehirntrainings. Sie wissen um den Zusammenhang von kognitiver Leistung und motorischer Leistungsfähigkeit.

Die Schülerinnen und Schüler gestalten Bewegungsangebote, die das Gedächtnis trainieren. Sie erklären die Auswirkungen körperlichen Trainings auf die geistige Leistung und begründen die Bedeutung von Ausdauer- und Koordinationstraining für die Hirnleistung.

Die Schülerinnen und Schüler stellen den Klientinnen und Klienten dar, dass Bewegung Demenz vorbeugen kann.

Mögliche Lerninhalte

- Bewegungsübungen und -spiele, die gleichzeitig das Gedächtnis trainieren
- Brainfitness-Circuit
- Koordinationssparcours
- Life Kinetik[®]

Hinweise für den Unterricht

Die Schülerinnen und Schüler sollen in diesem Modul sensibilisiert werden, Bewegungsangebote auf engstem Raum, z. B. in einem Pflegezimmer, durchzuführen.

Mögliche Handlungsprodukte

Keine

Lerngebiet: Bewegungserziehung
Modul 11: Tanzen und Rhythmik
Zeitrictwert: 10 Unterrichtsstunden

Die Schülerinnen und Schüler planen Bewegungsangebote im Bereich Tanzen und Rhythmik, führen diese durch und reflektieren diese.

Die Schülerinnen und Schüler setzen Bewegungsformen im Bereich Tanz, Rhythmik, Finger- und Singspiele zielgerichtet ein. Sie erlernen altersgemäße Tanzmethodik.

Die Schülerinnen und Schüler setzen altersgruppenspezifische Musiktitel ein und verändern bestehende Tanzangebote entsprechend der jeweiligen Altersgruppe. Sie verwenden Handgeräte zur Unterstützung der Bewegung.

Die Schülerinnen und Schüler verbessern die Ausdauer der Klientinnen und Klienten durch Bewegung zur Musik und motivieren über ansprechende Tanzangebote.

Mögliche Lerninhalte

- Rhythmikübungen
- Body-Percussion
- "Alte" Tänze
- Aerobic 50 Plus
- Sitztänze
- Traditionelle und alternative Handgeräte

Hinweise für den Unterricht

Keine

Mögliche Handlungsprodukte

Keine

Lerngebiet: Bewegungserziehung
Modul 12: Ausdauertraining und Sport im Freien
Zeitrictwert: 8 Unterrichtsstunden

Die Schülerinnen und Schüler planen motivierende Bewegungsangebote und Sport im Freien, führen diese durch und reflektieren diese.

Die Schülerinnen und Schüler erfahren den gesundheitlichen fördernden Charakter von Ausdauertraining und Bewegung im Freien. Sie erlernen Möglichkeiten der Bewegung im Freien. Die Schülerinnen und Schüler erkennen Gefährdungen für sich und andere und bewegen sich im urbanen Raum angepasst.

Mögliche Lerninhalte

- Einfache Ballspiele
 - Walking / Nordic-Walking / Jogging
 - Spaziergänge
 - Geocaching
 - Bewegungsangebote im Wald
-

Hinweise für den Unterricht

Diese Inhalte eignen sich dazu, Bewegungsangebote mit der ganzen Familie durchzuführen.

Mögliche Handlungsprodukte

Keine

Lerngebiet: Theoretische Grundlagen
Modul 13: Methodik und Didaktik
Zeitrichtwert: 10 Unterrichtsstunden

Die Schülerinnen und Schüler bereiten die zu behandelnden Themen adressatengerecht auf.

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten adressatengerechte und altersangepasste Trainingsmethoden und sie wissen um motivationale Aspekte im Training.

Die Schülerinnen und Schüler setzen je nach körperlicher Verfassung und Trainingszustand der Klienten angemessene Zielsetzungen.

Mögliche Lerninhalte

- Intrinsische und extrinsische Motivation
 - Realistische und reduzierte Zielsetzungen
 - Gelingensbedingungen zur Gestaltung einer angenehmen Lernatmosphäre
-

Hinweise für den Unterricht

Keine

Mögliche Handlungsprodukte

Keine

Lerngebiet: Theoretische Grundlagen
Modul 14: Trainingslehre
Zeitrictwert: 10 Unterrichtsstunden

Die Schülerinnen und Schüler unterscheiden wichtige Fachbegriffe der Trainingslehre.

Die Schülerinnen und Schüler nennen die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Sie wissen um die Notwendigkeit des Trainings der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

Die Schülerinnen und Schüler nennen Belastungsnormativen und erkennen die Gefahren der Überlastung bei bestimmten Sportarten.

Mögliche Lerninhalte

- Konditionelle und koordinative Fähigkeiten
 - Trainingsmethoden
 - Belastungsnormativen
 - Gefahr der Überlastung ,z. B. beim Einsatz von Gewichten beim Krafttraining
-

Hinweise für den Unterricht

Keine

Mögliche Handlungsprodukte

Keine

Lerngebiet: Theoretische Grundlagen
Modul 15: Sportmedizin
Zeitrictwert: 10 Unterrichtsstunden

Die Schülerinnen und Schüler erfassen sportmedizinische und sportpsychologische Grundlagen.

Die Schülerinnen und Schüler erkennen Anzeichen von körperlichen Einschränkungen und motorischen Störungen. Sie nennen typische Verletzungen in bestimmten Altersbereichen und leisten adäquat Erste Hilfe.

Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Problematik der verzögerten Wundheilung und der länger andauernden Regeneration nach Verletzungen im Alter. Darüber hinaus erkennen sie die Bedeutung von Bewegung und Sport für das Wohlbefinden.

Mögliche Lerninhalte

- Verletzungen in bestimmten Altersbereichen: Zerrungen, Verstauchungen, Knieverletzungen, Sturzverletzungen, Brüche
 - Wundheilungsstörungen
 - Erste Hilfe Maßnahmen: PECH-Regel
 - Motorische Defizite und Störungen: Gangbild, Laufbild, Störungen in Grob- und Feinmotorik
 - Belastungskontrolle mit Hilfe von Belastungsskalen und Pulsmessgeräten
-

Hinweise für den Unterricht

Keine

Mögliche Handlungsprodukte

Keine