

Lehrerfortbildung 2011

Inhalte:

- 1) Lehrplan Schulfach Glück
- 2) Vorbereitung und theoretische Hintergründe
- 3) Video vom Halbmarathon 2010 & Schüler-Feedback

Lehrplanübersicht

Schuljahr	Lehrplaneinheiten	Zeitrichtwert	Gesamtstunden	Seite
1. Jahr	Handlungs- und projektorientierte Themenbearbeitung (HOT) mit Einbindung praktischer Theaterarbeit			4
	1 Freude am Leben			5
	2 Freude an der eigenen Leistung			6
	3 Ernährung und körperliches Wohlbefinden			7
	4 Der Körper in Bewegung			8
	5 Der Körper als Ausdrucksmittel			9
	Zeit für Besprechung und Bearbeitung der Schülerdokumentationen	20		

4. Der Körper in Bewegung

Die Schülerinnen und Schüler sollen die Bedeutung der Bewegung für das Gesamwohlbefinden erkennen und durch erlebte Bewegung Freude und Zuversicht erfahren. Sie sollen wahrnehmen, dass die sinnvolle Bewegung in Wechselwirkung zur Ernährung steht und dazu beiträgt, das seelische Gleichgewicht herzustellen.

Bewegungserfahrung

eigene Positionen im Raum entdecken und einordnen können
Übungen zur Körperlage

Erkennen der eigenen körperlichen Leistungsmöglichkeiten und Fähigkeiten

Bewegung zur Verbesserung der Lernfähigkeit
Bewegung als Aggressionsventil
Bewegung als Antidepressivum

Möglichkeiten körperlicher Leistungssteigerung

Trainingserfahrung, z. B. im Ausdauersport

Erfahren der Leistungsgrenzen

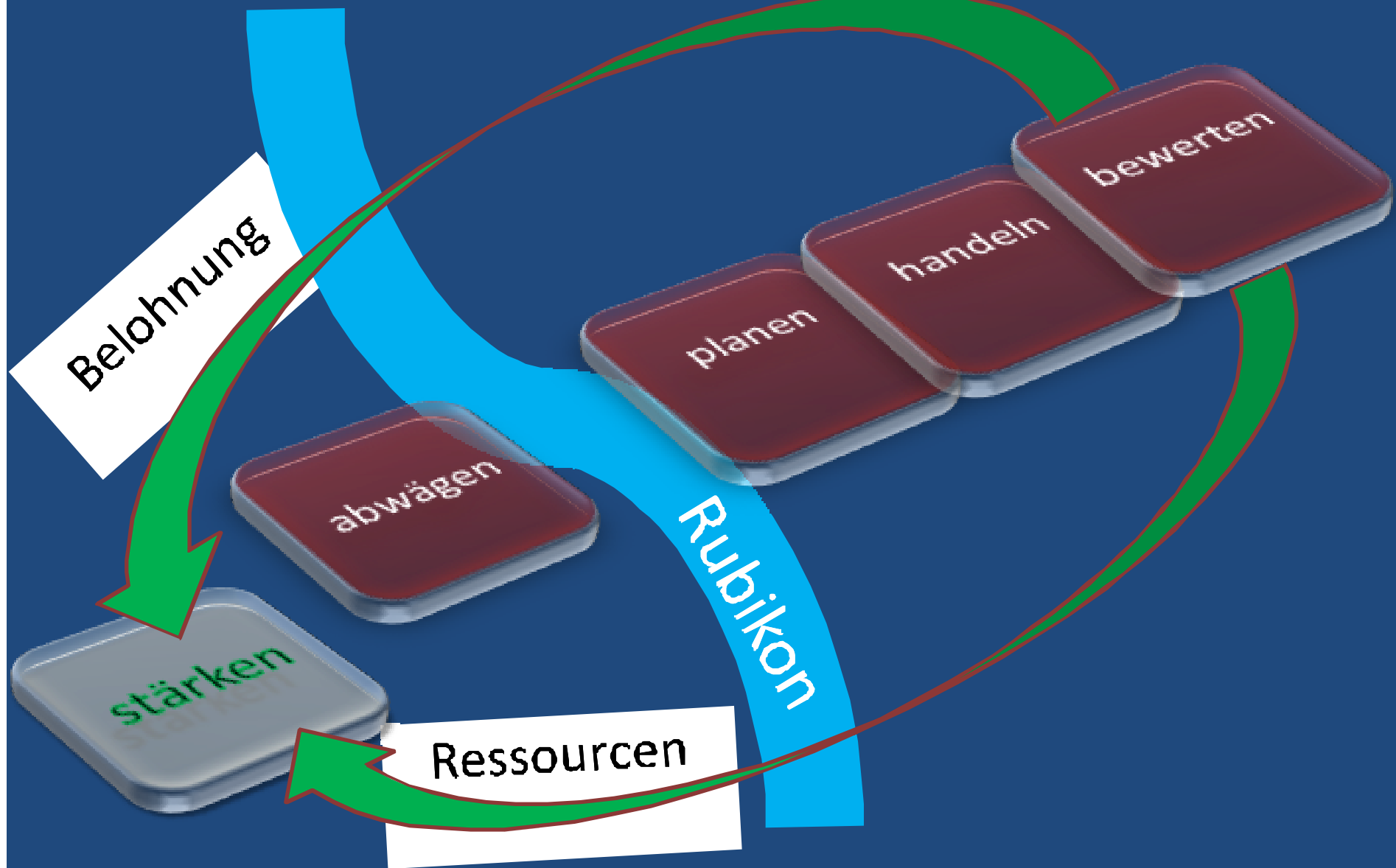
Bewegung als Gruppen-erlebnis

z. B. Tanz, Spiel



Es gibt nichts Praktischeres als eine
gute Theorie (Kurt Lewin)

Rubikonmodell



*Gemeinsam laufen bis der
Erste aufgibt*



*Mit meinen 107kg
dauert das nicht
lange!*

Ergebnis:

890 Meter in

4 Minuten und 32 Sekunden



Zuerst gibt der Kopf auf,
dann der Körper

Daumenfokus

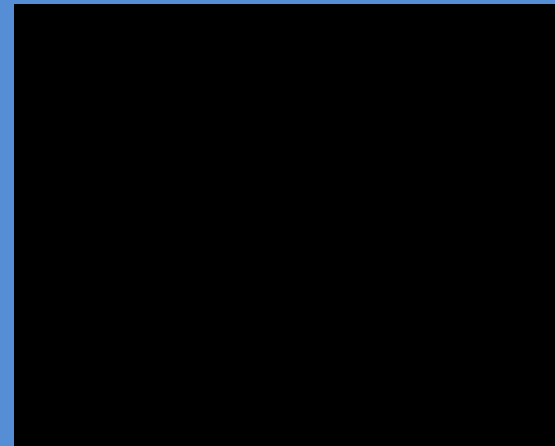


Anatomisches
Wunder

Bewusste Bedürfnisse wie

Gruppenzugehörigkeit,
Vertrauen,
Sicherheit

erleben.



Prognosetraining



Durchgang I:

-absolute Ruhe

-langer Anlauf

-Prognose

-vermeintliche Note

Durchgang II:

- verbale Unterstützung
- langer Anlauf mit La Ola
- Prognose: „*ich treffe...*“
- keine Note dafür Jubel

Aufgabenstellung war I und II unverändert
Anders war Emotion bei der Handlung

„keine Angst mehr zu versagen“

„Spaß gemacht im Mittelpunkt zu stehen“

„konnte mich beweisen“

Auch die Gesamtleistung war in II besser

Was sind deine Stärken?

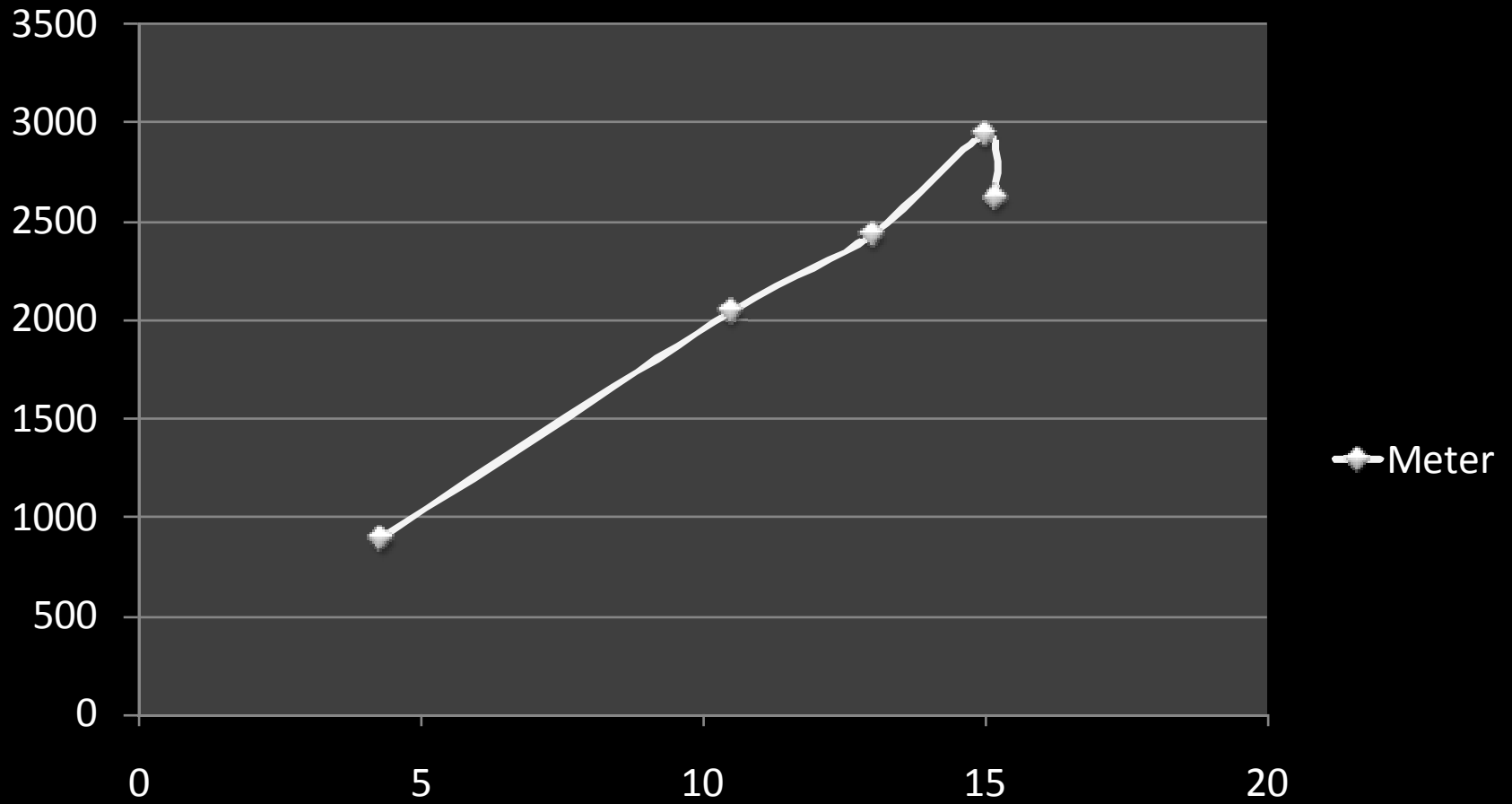
- Stärkekarten
- Briefumschlag
- Stärke sticht

Schatten- und Paarlauf

2040 Meter in

10 Minuten und 32
Sekunden

Meter



*Heute (Nov.09) schaffen wir
3 Kilometer ...*

*Wie viel schaffen wir dann im April
2010?*

An was erinnert ihr euch 30
Jahren noch?

Fußball oder Halbmarathon?

Der 95jährige Grieche Johannis

lief die Marathonstrecke von

42,2km bei 26 Grad Wärme
-in hügeligem Gelände-

von Marathon nach Athen
in 6 Stunden und 42 Minuten

Haltungsziele



der freie und
stolze Adler



Der kräftige und unerschütterliche
Elefant

Ich gebe Takt
und Ton an



Konditionelles Boxtraining



Buch S. 197 vorlesen

& Phantasiereise



Mit Musik läuft's

*Hallo Leute seht mal her
Das Laufen fällt uns gar nicht schwer*

*Unsere Schule steht am Start,
Der Weg wird steinig steil und hart.
Doch das macht uns gar nichts aus,
Wir freuen uns und sehn gut aus*

*Auf dem Weg an unser Ziel,
Kommt der Fahti mit ins Spiel*

*Der Fahti steht am Wegesrand
Mit der Beat-Box in der Hand
Die Musik kommt aus seinem Mund
Da läuft sogar der faule Hund*

Hausaufgabe:

Ich kann nicht heißt: Ich will nicht

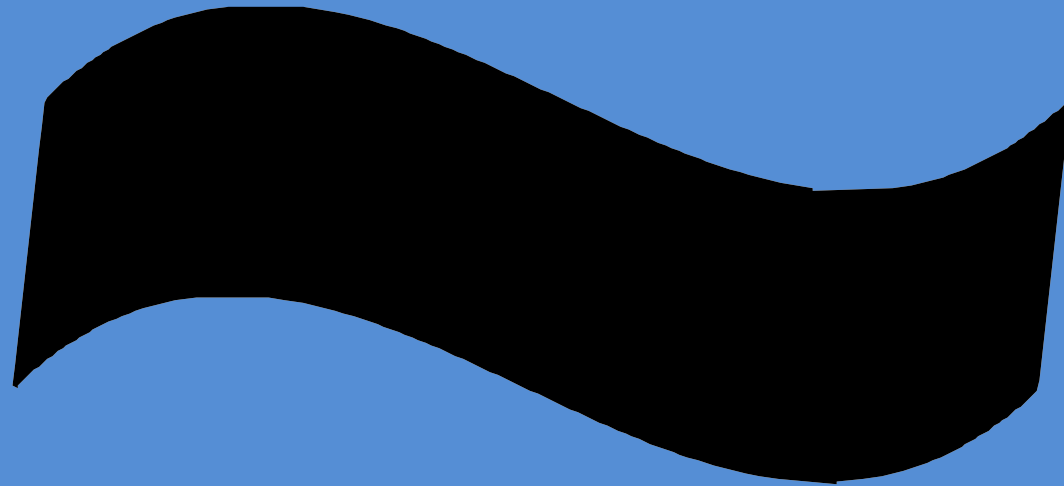
Ich will nicht, weil mit der Preis zu hoch ist.

Wenn ich bereit bin, den Preis dafür zu zahlen, kann ich tun was ich will.

Realistische Ziele setzen



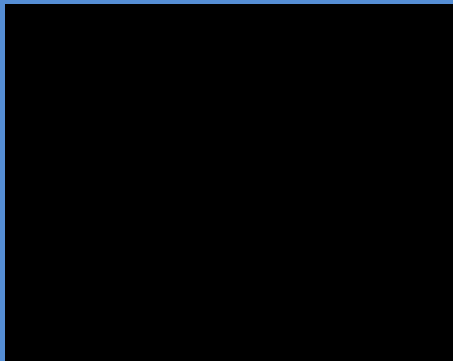
Den Rubikon überschreiten



Handlungsziel

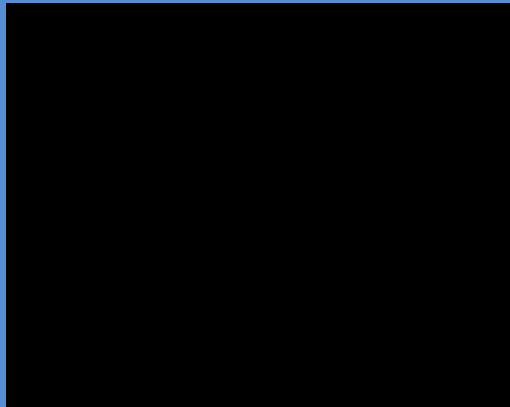
Laufparcour:

Gedanklich schon auf der
Strecke sein



Zielskala von 1 bis 10

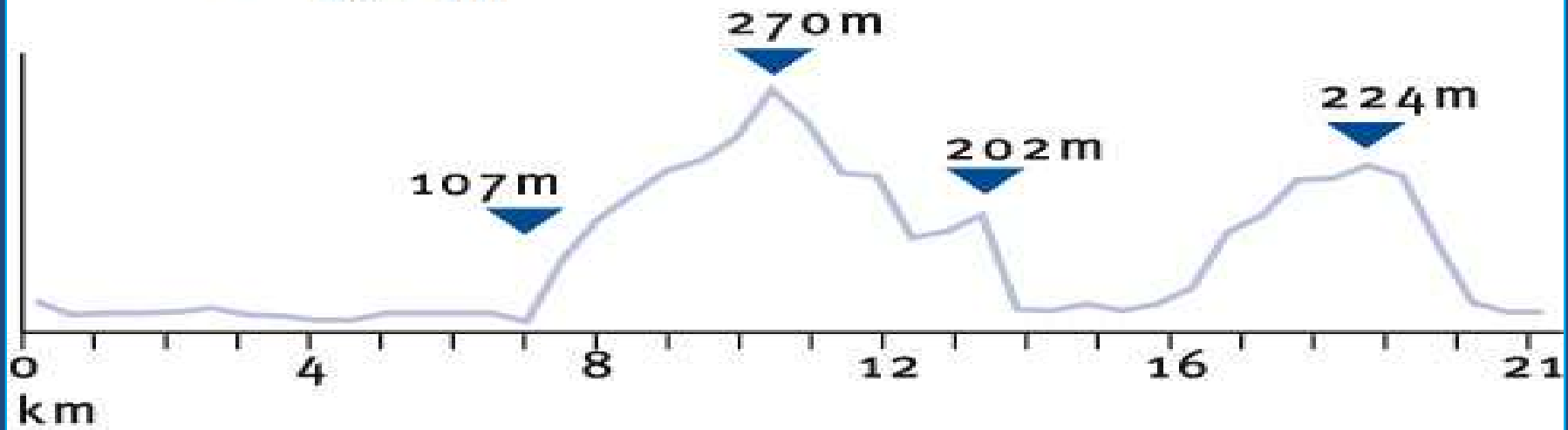
Wie viel Prozent hast du
schon erreicht?



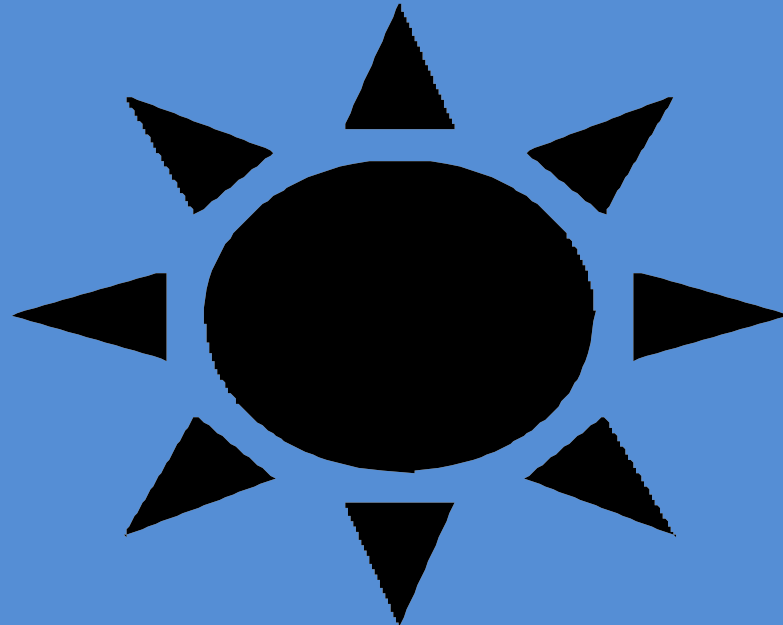
Leitsatz

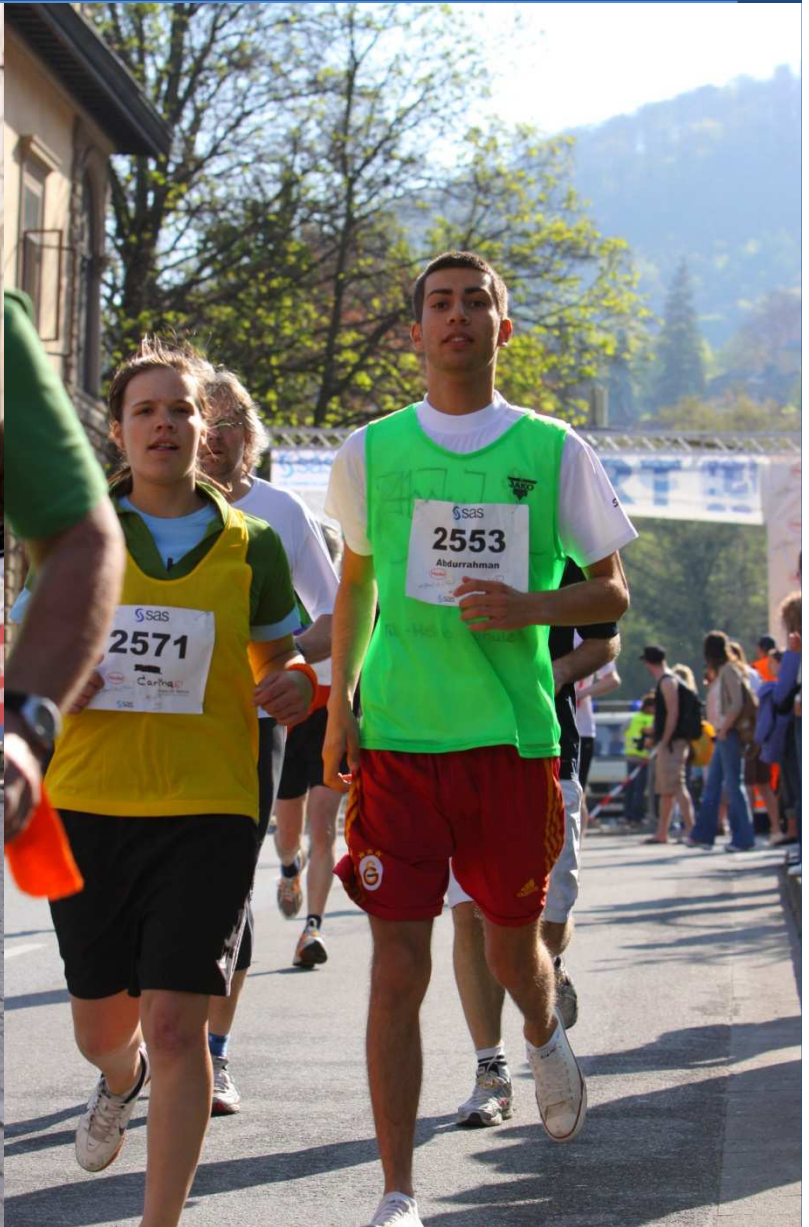
Wer immer auf den Boden
schaut,

Kann nicht die Sterne
sehen



25. April 2010





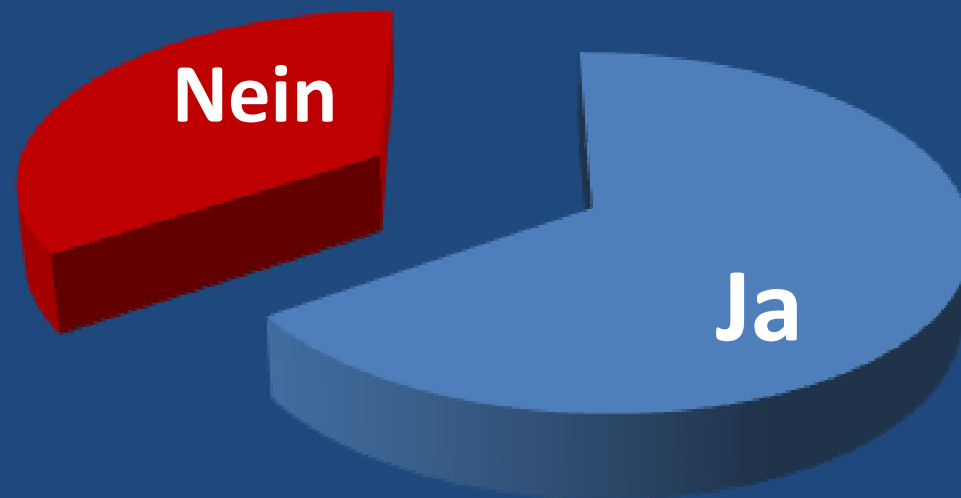
Feedback der Schüler

29 ausgewertete Fragebögen

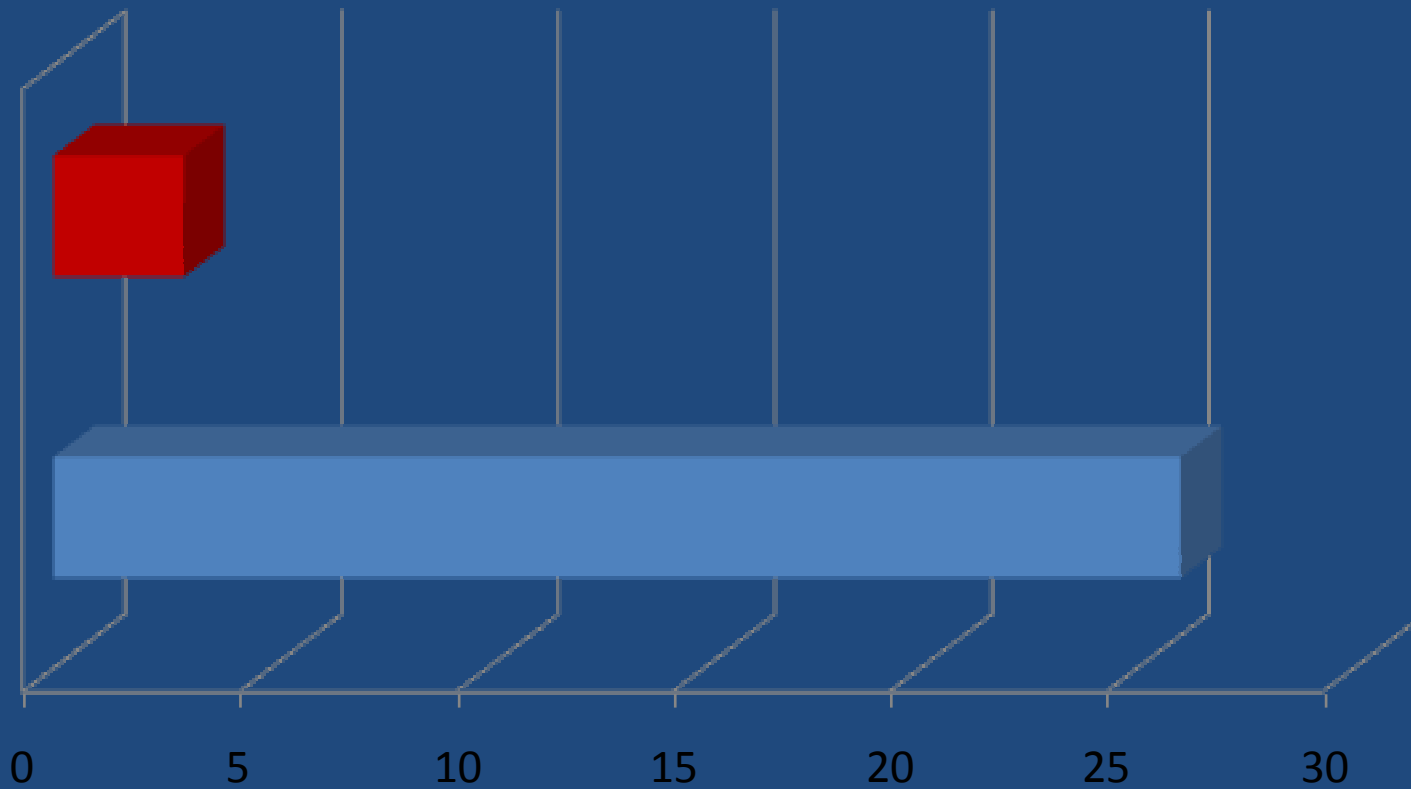
Schulnoten von 1 bis 6

a) Vorbereitung im Glücks / Sportunterricht	2,13
b) Teilnahme am Marathon	1,5
c) Grillen	1,62

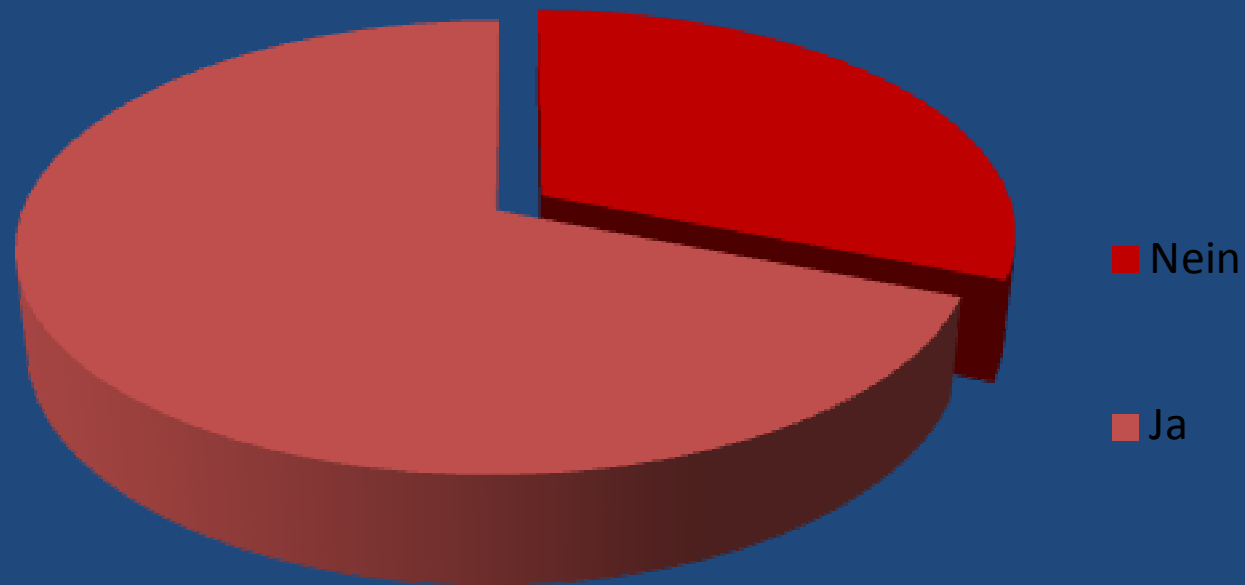
Auch außerhalb der Schule treibe ich Sport ?



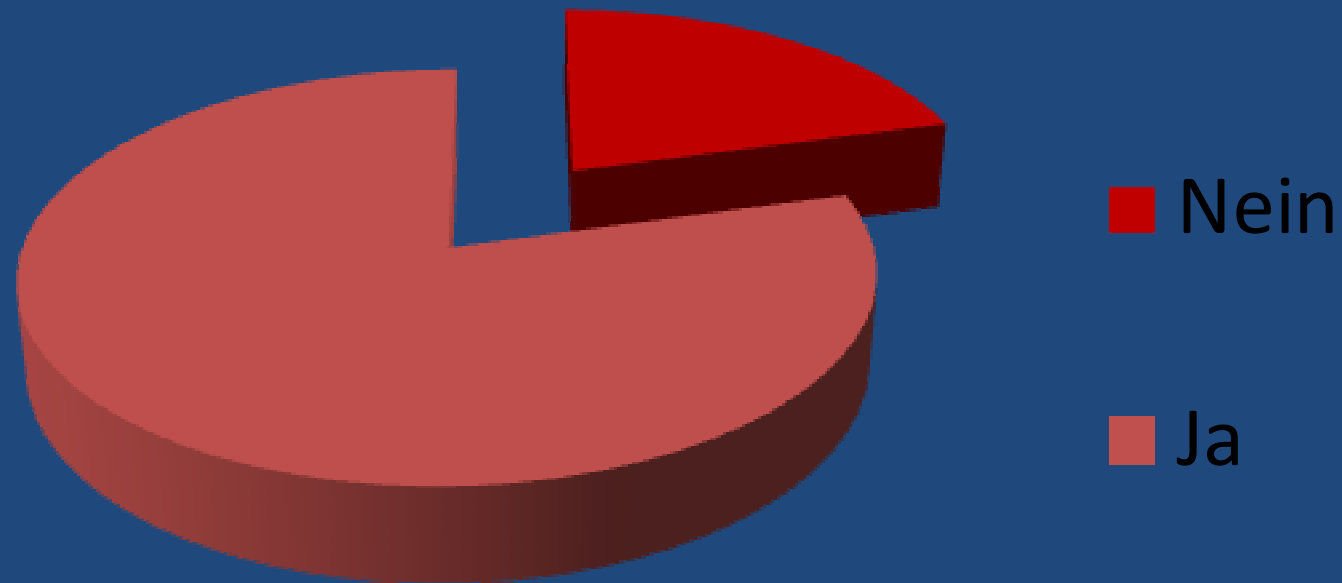
Ich würde wieder an so einer
Veranstaltung teilnehmen



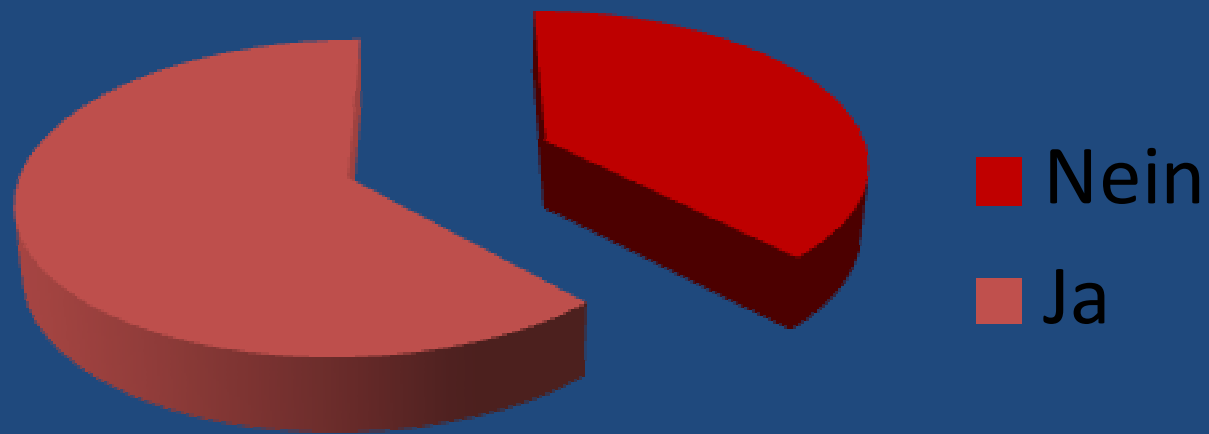
Beim nächsten mal würde ich mir eine
längere Strecke vornehmen



Ich fände es toll, wenn noch mehr
Lehrer teilgenommen hätten ...



Das Erlebnis hat mich dazu
ermutigt, jetzt öfters Sport zu treiben...



**Bitte beschreibe das Erlebnis
in einem Satz!**

Was ist dir besonders in Erinnerung
geblieben?

„Es war schön mit Freunden die Strecke zu laufen, weil man sich gegenseitig angetrieben hat. Ich hätte nicht gedacht, dass ich die Strecke schaffen würde“



„Der Teamgeist war klasse, wir hatten alle viel Spaß“

„Hat Spaß gemacht. Wir können wieder was machen aber bitte kein Joggen oder Laufen mehr“

„Das es doch so gut wurde und uns zusammen gebracht hat. Das Gefühl war echt toll und ich möchte weiter machen“

„Ich fand es sehr gut, dass ich mein Ziel geschafft habe“

„Das Gefühl am Start war geil, weil so viele Leute einem zugejubelt haben“

„die Klassengemeinschaft ist besser geworden“

„Das meine Klasse einen wirklichen Zusammenhalt hat und das der Teamgeist in der Klasse TOP ist“

„Ich hätte nicht damit gerechnet, dass es mir Spaß macht und ich bei sowas mal mitmachen würde“

„Der Philosophenweg wird mir immer in Erinnerung bleiben. Ich habe nicht damit gerechnet 9km zu schaffen“

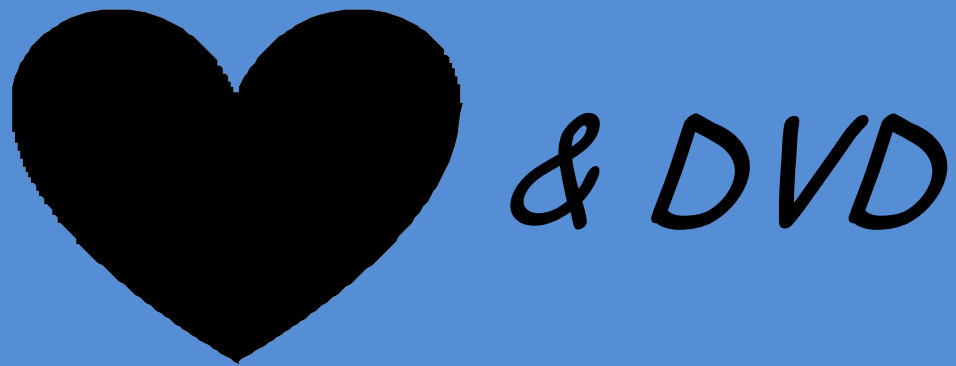
„Das ich wirklich meinen Willen dieses mal durchgesetzt habe und nicht gleich aufgegeben habe“

*„Habe es mir schlimmer vorgestellt!“
Hat Spaß gemacht, so habe ich gemerkt das Sport wichtig für's Leben ist“*

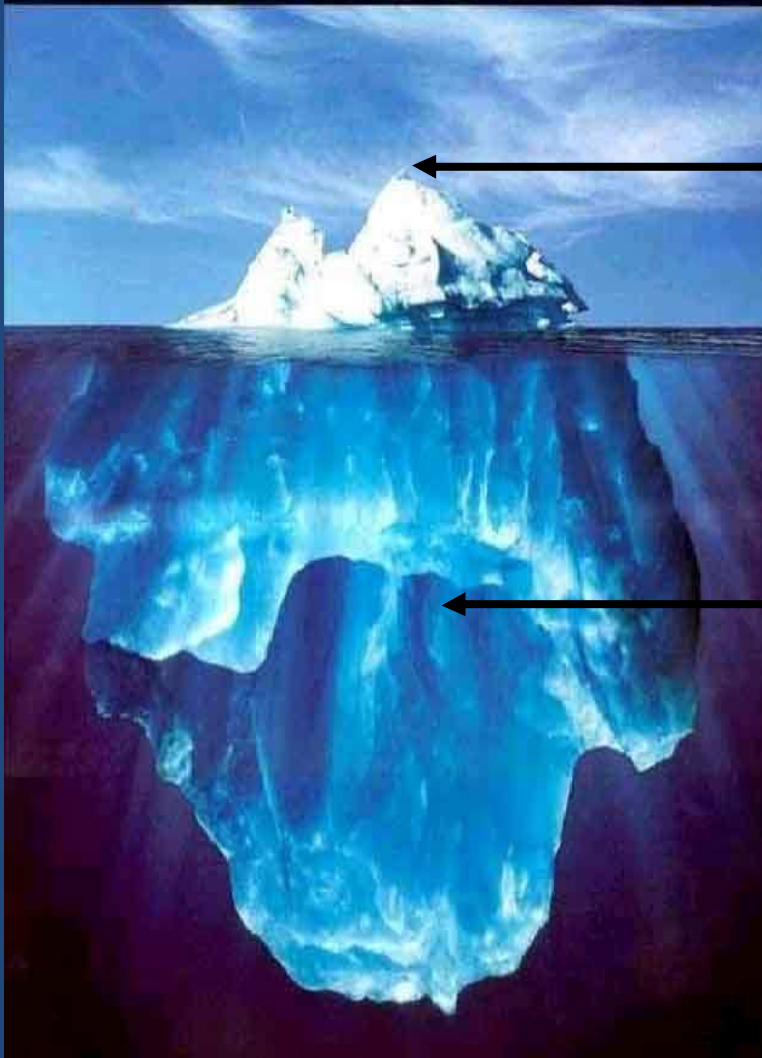
*„Das ich eine schwierige Strecke
bekommen habe und geschafft habe.*

*Jetzt habe ich das Ziel nächstes Jahr alles
zu laufen 😊 „*

Urkunde,
Abschlusszeugnis,



das Eisberg-Modell



System Schule
Explizites Lernen

= Kognition

+ Emotion
+ Körperlichkeit

Implizites Lernen

Schulfach Glück

Gestalter

neue Bewertung

**erhöhter
Erfahrungsschatz**

**positive
Schlüsselerlebnisse**

Erdulder

Abschlussprüfung

Juni 2010



Glück macht Schule

**Deutschland
Land der Ideen**



Ausgewählter Ort 2008