

Hochschullehre im Gespräch

Digitale Lehre an der UBT – Reflektionen und Nutzen für die Zukunft

Angewandte Sportwissenschaft:
„Gesundheit und Fitness“ (SoSe 20)

Dr. Katharina Ptack
Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports



Format, Ziele und Seminarplan

ECKDATEN LEHRVERANSTALTUNG

- Angewandte Sportwissenschaft: „Gesundheit und Fitness“, 2 SWS
- Onlinekurs: Kombination aus Selbstlernphasen und Live bzw. Video-Webinaren
- Ziele des Seminars (Modulhandbuch; Ziele des Seminars fett hervorgehoben)

*„In diesem Modul erwerben Studierende **vertiefte wissenschaftliche und inhaltliche Kompetenzen**. Diese beziehen sich einerseits auf die Entwicklung von Fragestellungen, auf **Methoden der Datenerhebung** und –auswertung, auf Untersuchungsdesigns und **Formate der Ergebnispräsentation** und andererseits auf die **Verarbeitung berufsrelevanter Inhalte** der sportwissenschaftlichen Disziplinen. Hinzu kommt die Kompetenz, in **theorie-praxis-integrierten Projekten** zu arbeiten.“*

- semesterbegleitendes Lernportfolio zur Reflexion des eigenen Lernens
- Konzeption & Umsetzung theoriebasierter digitaler Unterrichtsbeispiele zu Gesundheit in modernem Sportunterricht

FITNESS IM HOMESCHOOLING MIT WOLLSOCKENWORKOUT

Die letzten Monate stellten viele von uns vor ungeahnte Herausforderungen. Im Homeschooling wurden die Inhalte der Unterrichtsfächer den Schülerinnen und Schülern via E-learning, Videokonferenzen und mebis vermittelt. Doch wie sollte das mit dem Unterrichtsfach Sport einhergehen? Dieser Frage widmete sich das Seminar für angewandte Sportwissenschaft „Gesundheit und Fitness“ an der Universität Bayreuth. Unter der Leitung von Dr. Katharina Ptack entwickelten die Studentinnen und Studenten abwechslungsreiche Fitnessvideos, die die Wirtschaftsschüler zum Mitmachen animieren sollen. Die ersten Videos wurden unserer Schule bereits zur Verfügung gestellt und gleich in einen extra mebis-Kurs mit Zugang für jeden Schüler eingepflegt. Die Übungen mit dem Namen „Wollsockenworkout“ können nun jederzeit von den Schülern und auch von den Lehrern und Eltern nachgemacht werden. Mit Spannung warten wir auf die folgenden Einheiten. Der Sport, der ein wichtiger Bestandteil in unserem Leben sein sollte, kommt so auch in der Corona-Zeit nicht zu kurz. Wir bedanken uns bei Frau Ptack und den Studenten der Uni Bayreuth für die Zusammenarbeit und hoffen auf weitere gemeinsame Projekte.

Projekte

Padlet zu „5 Säulen der Gesundheit“

padlet

P Patrick Pirhala + 1 + 6Mt.

Die 5 Säulen der Gesundheit

In diesem Padlet bekommst du/ihr die Möglichkeit Gesundheit in einem ganzheitlichen Ansatz kennen zu lernen und wie diese Möglichkeiten auch in euren Alltag übernehmen könnt.

Psychologische Gesundheit

Psychologische Gesundheit


Um diesen Aspekt der Gesundheit verstehen zu können schau dir dazu das entsprechende Video im Padlet „Die 5 Säulen der Gesundheit“ an und bearbeite selbstständig diesen Arbeitsblatt.

Die Beachtung für die folgenden Aufgaben personale Sportförderung, einen kreativen Spielplatz, einen neuen Film, einen neuen Sport und optional dein Smartphone um die Musik deiner Wahl abspielen zu können.

Aktivitäten:

- 1.) Fülle den folgenden Selbstbeurteilungsbogen (Anhang 1) mit deinen Blöcken aus und deine aktuelle Stimmungslage festlegen zu können.
- 2.) Entscheide dich für eine der folgenden zwei Tätigkeiten und führe diese aus.
 - a. Rufe 20 Minuten in einem entspannten Tempo, dabei liegt er in diesem eigenen Raum und du entspannst dich wie du möchtest.
 - b. Laufe 20 Minuten lang (mit Pausen) durch den Spielplatz und führe spontan angeregte Aktivitäten aus. Denke dir in der Zeit, dass du im umliegenden Bereich Planung bezüglich des Parcours machst, sondern von einem Kind zu einem anderen.

AB_Psychologische_Gesundheit (1)
Word document
padlet drive



Psychologische Gesundheit
by AÖ
YouTube

Biologisch, medizinische Gesundheit

Biologisch-Medizinische Gesundheit

Um diesen Aspekt der Gesundheit verstehen zu können schau dir dazu das entsprechende Video im Padlet „Die 5 Säulen der Gesundheit“ an und bearbeite selbstständig dieses Arbeitsblatt.

Die Beachtung für die folgenden Aufgaben personale Sportförderung, einen kreativen Spielplatz und Sport im Laufen.


Aktivitäten:

- 1.) Erstelle einen Parcours für den Körperaufbau und erweitere, wenn du die Möglichkeit hast, nicht nur den Körper, sondern auch die Sinne einbeziehen.
- 2.) Lauf den erarbeiteten Parcours aus. Achte darauf, dass du alle Sinne einbezieht.
- 3.) Erstelle eine Selbstbeurteilung des Parcours nach deiner subjektiven Bewertung an und überarbeite diesen erneut.

Beispiel:

Kurve aufwärts zum Becken → Fußball fahren zum Becken
Fußballen beim Einlauf → Knie- oder Stoffrücken beim Einlauf vermeiden → wenig verschleißende Naturmaterialien

AB_Biomedizinische Gesundheit
Word document
padlet drive



biomedizinische Gesundheit
by AÖ
YouTube

Ökologische Gesundheit

AB Ökologische Gesundheit

Ökologische Gesundheit

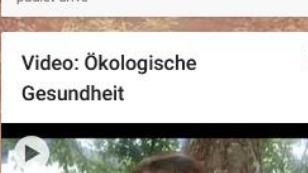
Um diesen Aspekt der Gesundheit bearbeiten zu können schau dir dazu das entsprechende Video im Padlet „Die 5 Säulen der Gesundheit“ an und bearbeite danach dieses Arbeitsblatt.

Nachdem du dir das Video angesehen hast, überlege dir in welchen Situationen du die Alltag weniger auf den Boden stehen lassen solltest und wie du alle Sinne einbezieht, um zu einem nachhaltiger durch Leben zu gehen. Schreibe nach auf in welchen Situationen du bereits ökologisch gesund bist.

Beispiel:

Kurve aufwärts zum Becken → Fußball fahren zum Becken
Fußballen beim Einlauf → Knie- oder Stoffrücken beim Einlauf vermeiden → wenig verschleißende Naturmaterialien

AB_ökologische_Gesundheit
PDF document
padlet drive



Ökologische Gesundheit
by Patrick Pirhala
YouTube

Soziale Gesundheit

AB Soziologische Gesundheit

Soziologische Gesundheit

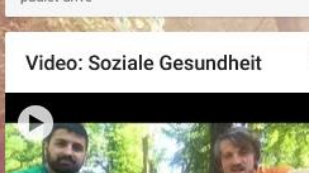
Um diesen Aspekt der Gesundheit bearbeiten zu können schau dir dazu das entsprechende Video im Padlet „Die 5 Säulen der Gesundheit“ an und bearbeite selbstständig dieses Arbeitsblatt.

1.) Welche Eigenschaften / persönlichen Merkmale schenkt dir besonders an deinen Freunden. Wie wichtig sind soziale Eigenschaften für dich? Wie wichtig sind soziale Eigenschaften für andere Menschen? Und warum?

unzufrieden	verantwortungsbewusst	wichtig
gesellig	freudlich	aggressiv
penibel	glücklich	multimedial
nervig	aufmerksam	besserwisserisch
		kreativ

2.) Überlegt euch gemeinsam einen Parcours und durchführt diesen, dabei müsst ihr die Eigenschaften der anderen mit euch einbringen und auch die eigenen.

AB_Soziologische_Gesundheit
Word document
padlet drive



Soziologische Gesundheit
by Patrick Pirhala
YouTube

Pädagogische Gesundheit

AB_Pädagogische Gesundheit

Pädagogische Gesundheit

Um diesen Aspekt der Gesundheit bearbeiten zu können, schau dir dazu das entsprechende Video im Padlet „Die 5 Säulen der Gesundheit“ an und bearbeite selbstständig dieses Arbeitsblatt.

1.) Überlege dir einen Trick, wie du eine gute Idee ausdenken und diese umsetzen kannst. Überlege dir, wie du sie weitergeben kannst und wie du sie weitergeben kannst.

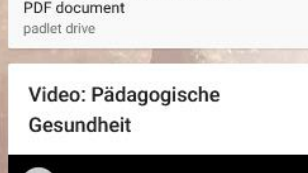
2.) Suche dir einen oder mehrere Freunde, denen du diesen „Trick“ beibringen möchtest. Achte dabei auf die Hinweise, die in den beigefügten Video gegeben werden.

Aktivitäten als Lehrer:

- Berücksichtigen der persönlichen Fähigkeiten/Präferenzen
- Geduldig
- Motivieren

3.) Nach dem Unterricht sollen die Lernenden den Lehrenden eine Rückmeldung geben.

AB_pädagogische_Gesundheit
PDF document
padlet drive



Pädagogische Gesundheit
by Patrick Pirhala
YouTube

Eckdaten Lehrveranstaltung

Seminarplan

Seminartermin	Inhalte	Lernziele	Medium/ Aufgaben
23.04.20	Orga, Seminarmodalitäten (Ziele, Inhalte, Aufbau Lehrportfolio, ...)	Studierende erhalten einen Überblick über die Seminarmodalitäten, Erwartungen etc. Studierende kennen grundlegende Begrifflichkeiten zum Thema Gesundheit.	Zoom-Meeting
	angeleitete Meditation zum Thema „sich gesund fühlen“	Studierende erleben eine Meditation und erfahren dies als Methode der inneren Entspannung (als Teil von Gesundheit). Studierende ergründen, wie sich gesund fühlen anfühlt und wo sie das im Körper spüren. Studierende erfahren ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit.	
		Studierende reflektieren ihre eigene Vorstellung eines modernen Sportunterrichts zum Thema Gesundheit.	Aufgabe 1: Kurzinterview Seminarbeginn
		Studierende erfassen ihre eigene sportbezogene Gesundheitskompetenz. Studierende erhalten einen Einblick in die Möglichkeit der Operationalisierung von Schülerkompetenzen.	Aufgabe 2: SGK-Fragebogen
30.04.20		Studierende klären ihre Erwartungen an das Seminar.	Aufgabe 3: Erwartungen
	Theoretischer Input zu <ul style="list-style-type: none"> - Erziehender Sportunterricht - Differenzanalyse - Digitale Lehre 	Studierenden erwerben grundlegendes Wissen zu dem aktuellen Konzept des Erziehenden Sportunterricht, dem Ansatz der Differenzanalyse und dem Einsatz von Medien in einem digitalen Sportunterricht. Studierenden verstehen das Seminarkonzept (inkl. des Sinns des Lernportfolios), das auf dem Ansatz der Differenzanalyse basiert.	Aufgabe 4: Input zu verschiedenen Grundlagenthemen
		Studierenden reflektieren ihre eigenen Vorstellungen eines modernen Sportunterrichts zum Thema Gesundheit vor dem Hintergrund eines Erziehenden Sportunterrichts.	Aufgabe 5: Differenzanalyse
07.05.20	Vorbereitung auf Expertenrolle in Podiumsdiskussion mit Literatur/Videos, ...	Studierende erarbeiten sich Wissen zu einem grundlegenden Thema.	Aufgabe 6: Vorbereitung auf eigene Expertenrolle

Eckdaten Lehrveranstaltung

Seminarplan

14.05.20	Vorbereitung auf Podiumsdiskussion mit Abstracts und Videostatemts der anderen	Studierende erarbeiten sich Wissen zu verschiedenen Sichtweise auf "modernen Sportunterricht zum Thema Gesundheit". Studierende wenden Wissen zu verschiedenen Sichtweisen auf „modernen Sportunterricht zum Thema Gesundheit“ in einer Diskussion mit Vertretern verschiedener Sichtweisen an.	Aufgabe 7: Vorbereitung auf Podiumsdiskussion
28.05.20	Podiumsdiskussion „Gesundheit im Sportunterricht“ mit Experten - Sportdidaktiker*in - Lehrplanvertreter*in - Sportlehrer*in	Studierende wenden ihr rethorisches Geschick in Podiumsdiskussion an.	Zoom-Meeting
04.06.20	Brainstorming Projektplanung	Studierende tauschen sich zu ersten Ideen eines eigenen Projektes für eine virtuelle Sporthalle aus.	Zoom-Meeting
18.06.20	Projektplanung und –umsetzung in Kleingruppen: Konzeption einer digitalen Einheit eines modernen Sportunterrichts zum Thema Gesundheit	Studierende berücksichtigen theoretische wie praktische Erkenntnisse bei der Konzeption eines eigenen Projekts zum Thema Gesundheit.	Aufgabe 8: Konzeption und Umsetzung eines eigenen Projekts
25.06.20		Studierende berücksichtigen schulische Rahmenbedingungen für die Umsetzung ihrer Projekte.	
02.07.20	Vorstellen der Projekte	Studierende wählen eine für den Inhalt passende Präsentationsform für die Beschreibung ihres Projektes für ihre Kommilitonen.	Zoom-Meeting
09.07.20	Reflexion Seminar	Studierende reflektieren ihre Erkenntnisse aus dem Seminar hinsichtlich eines modernen Sportunterrichts zum Thema Gesundheit.	Aufgabe 9: Kurzinterview Seminarende mit Reflexion
16.07.20		Studierende bringen die bisherigen Erkenntnisse in einem Lernportfolios zusammen und wählen dabei eine angemessene Form.	Aufgabe 10: Upload Lernportfolio
23.07.20	Seminarevaluation	Studierende evaluieren gemeinsam mit der Dozierenden das Seminar und berücksichtigen dabei verschiedene Evaluationsaspekte.	Zoom-Meeting

Besonderheiten und Evaluationsergebnisse

STUDIERENDENSICHT

- **Zeit- und Ortsunabhängigkeit:** Input zu theoretischen Inhalten und damit zu Expertenwissen zu Beginn der Veranstaltung über aufgezeichnete Video-Webinare auf E-Learning
- **Bedarfsorientierung:** verschiedene Lern- und Arbeitsmaterialien zu einzelnen Themen (Berücksichtigung individueller Lernvoraussetzungen Lerntypen): Möchte ich mit einem Video, einem Podcast oder einem wissenschaftlichen Artikel lernen
- **Studienerfolg:** Transfer des Gelernten (u.a. Einsatz von digitalen Medien im Sportunterricht) in den späteren Beruf erleichtert, da didaktisches Handlungsrepertoires der Studierenden erweitert
- **Ausbildung von Multiplikatoren:** Universität kommt ihrer Vorbildfunktion für schulische Bildungssettings nach und trägt zur Gewährleistung sportlicher Bildungsangebote auch in Zeiten von Corona trotz massiver Einschränkungen hinsichtlich Präsenzunterricht (insbesondere im Sport) bei

- **Wechsel zwischen asynchronem und synchronem Lernen:** studierendenfreundlich; Möglichkeit, Inhalte zu vertiefen, bei denen nicht genügend Vorwissen haben bzw. Interesse und die Relevanz für ihre berufliche Zukunft höher eingeschätzt; d.h. individualisierte Reflexion und kognitive Aktivierung
- **Selbstlernphasen:** Vertiefung inhaltlicher Kompetenzen tragen zur effektiven Nutzung von Live Webinaren bei
- **Konzeption und Umsetzung digitaler Medien im Sportunterricht:** cleverer Kniff zum Umgang mit aktueller Corona-Situation für die Ausbildung von Lehramtsstudierenden; Vorbereitung auf unsichere Situation (Sport)Unterricht 2040; lernen an realem Problem gemeinsam mit Dozierenden
- **Ausbildung von Multiplikatoren:** Studierende bereichern gegenwärtige Unterrichtswirklichkeit

Herzlichen Dank –
Ich freue mich auf eine spannende Diskussion 😊

