

4. TVM Sportlehrertag: „Motivation im und durch Sport!“ am 22. September 2017 in Daun

AK 14: „activdispens“

Christoph Wechsler

- Leistung (Wettkampf, Erfolg) Ausdruck (Darstellung, Gestaltung)
 Gesundheit (Fitness und Wohlbefinden) Miteinander (soziales Lernen, Umwelt)
 Spannung, Spiel (Risiko, Abenteuer) Eindruck (Körpererfahrung)

Zielgruppe: ab Stufe Sek I

Lernziele & Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler lernen das interaktive Programm „activdispens“ (<http://activdispens.ch/>) kennen und anwenden, so dass sie sich in einem leichten Verletzungsfall oder bei kleineren Beschwerden trotzdem aktiv bewegen können.

Materialien:

1 Langbank	1 Tennisball	2 Luftballons
1 Sprungkasten (5-teilig)	2 Volleybälle	2 Petflaschen (0,5 – 1,0 l)
1 - 3 Turnmatten	1 Basketball	
	1 Pezziball	
	3 Jonglierbälle	
	3 Hacky-Sack (kleine bunte Bälle, überwiegend weich und mit Granulat gefüllt)	
1 Hometrainer (wenn vorhanden)	Theraband (verschiedene Stärken)	
	1 Turnstab	
	1 Springseil	

Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

ACTIVDISPENS®, eine in der Schweiz und EU geschützte Marke, bietet Sportlehrpersonen ein Instrument, um teilzeitdispensierte Kinder und Jugendliche korrekt und in angepasstem Rahmen aktiv in den Schulsport zu integrieren. Weiter gewährleisten das Dispositionsformular (= Attest) sowie der kategorisierte Übungskatalog den Ärzten die Sicherheit, dass teildispensierte Kinder und Jugendlichen in ihrem Sinne aktiv in den Sportunterricht integriert werden.

Ziel des Projekts ist das Durchbrechen von Inaktivität und Immobilisation von Kinder und Jugendlichen während einer Verletzungs- oder Krankheitsphase.

Beschreibung der Unterrichtseinheit

Mit der/dem verletzten Schülerin/Schüler wird zu Beginn der Unterrichtseinheit anhand eines Posters bzw. der App besprochen, welche Übungen mit welcher Belastungsstärke durchgeführt werden sollen. (Ideal, so wie in der Schweiz bereits umgesetzt, lernen die Schülerinnen und Schüler bereits bei Schuleintritt den Umgang mit activdispens, so dass diese Besprechung sich auf Teilnahme am Regelunterricht oder activdispens reduzieren lässt.)

Am Ende der Unterrichtseinheit erfolgt eine Nachbesprechung/Reflexion der ausgewählten Belastung im Klassenverband.

Vorbereitung, Aufbau & Besonderheiten

Durch die strukturierte Aufbereitung der Übungen (Poster, App, Arbeitskarte) geht klar aus den jeweiligen Beschreibungen der Aufgaben hervor, welche Geräte benötigt werden, wie die Ausführung erfolgen sollte und welche Besonderheiten zu beachten sind. Das Material kann zusammen in der Halle irgendwo bereitliegen.

Verlaufsübersicht der Einheit

Zeit	Phase	Lehraktivität	Erwartete Lernaktivität	Material/ Anmerkung
5 min.	Einstieg	Begrüßung der Klasse	Soziales Miteinander	-
5 min.	Einzelberatung	Auswahl der Belastung	Körperwahrnehmung; Selbstwirksamkeit	-
Entsprechend der Einheit minus 20 min.	Trainieren mit activdispens	-	Körperbildung; funktionelle Gymnastik; Eigenverantwortlichkeit	Entsprechend der Übungsauswahl
10 min.	Abschluss	Reflexion der Einheit mit der gesamten Klasse	Soziales Miteinander, Körperwahrnehmung, Gesundheitsbewußtsein stärken, Motivation zum Sport	-

Literaturhinweise & Empfehlungen zum Thema

<http://activdispens.ch/>



ACTIVDISPENS® | Ausgangspunkt | Aktivitäten | Physiotherapie | Anlauf | Materialien | Lernziele | Kontakt

activdispens®

DEUTSCH	FRANCAIS	ITALIANO	SUMANTSCH	ENGLISH
Nach einer Entzündung der Sehnenbänder im Rücken, das Schlingensystem magelnde Probleme auftreten, ist es möglich, auch mit einer kleinen, funktionellen, schmerzhaften und typischerweise an Schlingensystemen verbundenen Verletzung...	Après une maladie, la reprise rapide d'une activité sportive dans la cadre de l'école ne présente en règle générale aucun problème. Même si la répétition d'une activité sportive, les enfants et les jeunes peuvent participer au cours de gym avec des activités adaptées.	Dopo una malattia, ricominciare rapidamente a praticare un'attività sportiva in ambito scolastico non presenta grossi problemi. Anche dopo un infortunio a bambini e i giovani possono partecipare alle lezioni, senza apportare i grossi adeguamenti.	Il progetto ACTIVDISPENS® punta a prevenire l'insorgenza di sport infortunati per integrare l'attività a giornata, dispensando tempo parziale a modo corretto ed in un modo adeguato anche in sport da scuola.	Normally after an illness children can return to classes without causing any problems. This is usually the case after a leg injury as well.



SVSS · ASEP · ASEF
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO
Office fédéral du sport OFSP
Ufficio federale dello sport UFSPO

SART

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation
Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Public Health FOH

Das Projekt wird mit Unterstützung der Schweizer Eidgenossenschaft, des Bundesamts für Sport, des Office fédéral du sport, des Ufficio federale dello sport, der Schweizerischen Eidgenossenschaft, der Confédération suisse, der Confederazione Svizzera, der Confederaziun svizra, der Swiss Confederation, des Federal Department of Home Affairs FDHA, des Federal Office of Public Health FOH.

Kontakt / Contact / Contatto:
activdispens.ch / activdispens.com | | | email

Erhältlich im App Store
GET IT ON Google Play