

# Formulierungsbeispiele für allgemeingültige Lernziele im Programmbereich Gesundheit

## Beispiele für

- allgemein im Gesundheitsbereich geltende Lernziele sowie in den Bereichen
- Entspannung
- Körpererfahrung
- Fitness
- Ausdauer

## Übergreifende Lernziele (für alle Gesundheitskurse)

- Die Teilnehmenden können persönliche Gesundheits- und Trainingsziele formulieren und realistische Schritte planen.
- Die Teilnehmenden wenden grundlegende Aufwärm-, Hauptteil- und Cool-down-Elemente sicher an.
- Die Teilnehmenden nutzen eine angemessene Atem- und Körperhaltungstechnik während der Übungen.
- Die Teilnehmenden passen Intensität/Umfang selbstständig an ihr aktuelles Leistungsniveau an (Selbstregulation).
- Die Teilnehmenden beobachten Körpersignale (Belastung, Schmerz, Erschöpfung) und treffen sichere Entscheidungen.
- Die Teilnehmenden dokumentieren ihren Fortschritt (z. B. Kurzprotokoll, Skala 1–10, Puls/Zeiten) und reflektieren ihn.

Weitere Lernziele zu Bewegungskompetenz, Urteils- und Entscheidungskompetenz sowie Teamkompetenz (ab S. 25) finden Sie im Kerncurriculum Sport gymnasiale Oberstufe des Hessischen Ministeriums:

[https://kultus.hessen.de/sites/kultus.hessen.de/files/2024-11/kcgo\\_sport\\_2018.pdf](https://kultus.hessen.de/sites/kultus.hessen.de/files/2024-11/kcgo_sport_2018.pdf)

## Entspannung

- Die Teilnehmenden können mindestens zwei Entspannungstechniken (z. B. PMR, Atemfokus, Body Scan) anleiten/ausführen.
- Die Teilnehmenden senken ihre subjektive Anspannung auf einer Skala (z. B. VAS 0–10) um mindestens 2 Punkte nach der Einheit.
- Die Teilnehmenden beschreiben Auslöser von Stress und wählen eine passende Kurztechnik für Alltagssituationen.
- Die Teilnehmenden führen eine 5–10-minütige Atem- oder Achtsamkeitsübung eigenständig durch.
- Die Teilnehmenden gestalten eine persönliche Mikro-Pause-Routine (2–5 Minuten) für Beruf/Alltag.

## Beobachtungskriterien/Indikatoren:

- Ruhiger Atemrhythmus, reduzierte Muskelspannung, langsames Sprechtempo, konsistente Übungsdauer.

### **Körpererfahrung (Körperwahrnehmung, Haltung, Bewegungsqualität)**

- Die Teilnehmenden identifizieren und benennen Empfindungen in Körperregionen (Spannung, Wärme, Dehnung).
- Die Teilnehmenden korrigieren ihre Haltung in Grundübungen (Neutralstellung, Schultergürtel, Becken) mithilfe von Cues.
- Die Teilnehmenden variieren Bewegungen nach Qualitäten (langsam/schnell, weich/dynamisch) und reflektieren Unterschiede.
- Die Teilnehmenden nutzen Spiegel, Partnerfeedback oder Video-Check zur Verbesserung der Bewegungsqualität.
- Die Teilnehmenden integrieren achtsame Übergänge und Gelenkschonung in Übungssequenzen.

#### Indikatoren:

- Saubere Achsausrichtung, kontrollierte Range of Motion, gleichmäßige Atmung, bewusste Tempoanpassung.

### **Fitness (Kraft, Beweglichkeit, Koordination)**

- Kraft: Die Teilnehmenden führen 2–3 grundlegende Bewegungsmuster technisch korrekt aus (z. B. Kniebeuge, Zug, Druck).
- Kraftausdauer: Die Teilnehmenden erhöhen Wiederholungszahl/Zeit in einer Übung (z. B. 30–60 s) bei gleicher Technik.
- Beweglichkeit: Die Teilnehmenden verbessern die Bewegungsamplitude in Zielgelenken messbar (z. B. Finger-Boden-Abstand).
- Core/ Haltung: Die Teilnehmenden halten eine stabile Rumpfspannung in statischen/ dynamischen Aufgaben ohne Ausweichbewegungen.
- Koordination: Die Teilnehmenden bewältigen Kombinationen aus Rhythmus-, Gleichgewichts- und Richtungswechseln fehlerarm.

#### Indikatoren:

- Technik-Checkliste erfüllt (Neutralrücken, Knie über Füßen, kontrollierte Exzentrik), konstante Atmung, Tempo-Kontrolle.

## **Ausdauer**

- Die Teilnehmenden bestimmen und nutzen individuelle Steuergrößen (z. B. Borg-Skala, Talk-Test, HFmax).
- Die Teilnehmenden absolvieren 15–30 Minuten Ausdauerbelastung im Zielbereich ohne Überlastungszeichen.
- Die Teilnehmenden steigern Umfang oder Intensität über X Wochen (z. B. +10 % Zeit oder +1 Intervall) planvoll.
- Die Teilnehmenden variieren Ausdauerformen (Dauerlauf, Intervall, Zyklusgeräte) und reflektieren Effekte.
- Die Teilnehmenden dokumentieren Puls, Tempo, Strecke oder Erholungszeit und leiten Anpassungen ab.

### Indikatoren:

- Zielpuls gehalten, gleichmäßiger Bewegungsfluss, Erholungspuls sinkt nach 1–3 Minuten um  $\geq 20$ –30 Schläge/min (je nach Niveau).

## **Sicherheit, Prävention und Selbstmanagement**

- Die Teilnehmenden nennen Kontraindikationen/Red Flags und passen Übungen entsprechend an.
- Die Teilnehmenden richten Trainingsumgebung und Geräte sicher ein (Matte, Abstand, Fixierungen).
- Die Teilnehmenden setzen Wärmung/Mobilisation vor und Dehnen/Atmen nach der Einheit strukturiert ein.
- Die Teilnehmenden entwickeln eine Wochenroutine (2–3 Termine), die im Alltag realistisch umsetzbar ist.

## **Beispiel-Formulierungen mit Platzhaltern (direkt einsetzbar)**

- Nach der Einheit können die Teilnehmenden die Technik von [Übung] anhand von [3 Checkpunkten] selbst überprüfen.
- Die Teilnehmenden senken ihr Belastungsempfinden von [Startwert] auf [Zielwert] mithilfe von [Methode].
- Die Teilnehmenden führen eine 10-minütige Sequenz zu [Ziel: Entspannung/Kraft/Core] im eigenen Tempo sicher durch.
- Die Teilnehmenden steigern in 4 Wochen [Metrik: Zeit/Strecke/Wdh.] um [Prozentsatz/absoluter Wert] bei konstanter Technik.
- Die Teilnehmenden wählen bei Beschwerden eine geeignete, schmerzfreie Variante von [Übung/Leistungsform].