

Lorena Gregorio  
Fachdidaktik HST 1

28.10.2021

# AA3 Hospitation

# Inhalt



1. Einführung: HWB Schule Basel



2. Ablaufschema



3. Einstieg in die Lektion



4. Eindruck

# 1. Einführung



Standort: Basel



Bildungsangebot:

- Bewegung und Gesundheit
- Medizin (Arztsekretär, ...)
- Naturheilkunde



Kontaktperson: Urs Geiger



## Huber Widemann Schule



# 1. Einführung: Hospitation

Ausbildung: Fachfrau, -mann Bewegung- und Gesundheitsförderung

Uhrzeit	Klasse	Lektion	Inhalt	Bemerkung
8:30-9:15	2. Jahr	Datenerhebung	Praktische Analyse Testübung "Einbeinige Kniebeuge"	Doppellektion in gleicher Klasse
9:20-10:05	=	Anatomie und Physiologie	Physiologie Blutdruck	
10:15-11:00	1. Jahr	Datenerhebung	Grundlagen Statistik	Gleiche Lektion, unterschiedliche Klasse und Klassenzimmer
11:00-11:45	1. Jahr	=	=	



# 2. Ablaufschema

Vorlage der Vorlage

Lorena

LV:

dd-mm-yyyy

## Vorlesung

Titel / Thema	Material	
Ziel übergeordnet allg		
LZ spezifisch		
Kapitel im handbuch		
Bemerkungen		

## Kontext

	Vorherige VL	Nächste VL
Was		
Kapitel		
Bemerkungen		

## Ablauf:

Lektionsteil ARVIVA - Zeit	was (Inhalt)	was mache ich (Lehrer)	was machen die SuS	Notes / Backupoptionen
vor Lektionbeginn			x	
Ausrichten - 5'				
Informieren / Verarbeiten				
PAUSE 10'				
Verarbeiten - 30'				
Aufgabe für nächste Woche -				
after			x	

xx:

Übersicht

Kontext

Ablauf

Lektionsteil  
ARVIVA - Zeit

was (Inhalt)

was mache ich  
(Lehrer)

was machen die  
SuS

Notes / Backupoptionen



# 2. Ablaufschema

## Querformat

Vorlage Angepasst

Table with 6 columns and 10 rows. Headers: Lorena Gregorio, LV:, 19-10-2021.

+ Extra Seiten

Table with 6 columns and 10 rows. Headers: Lorena Gregorio, LV:, 19-10-2021.

Lorena Gregorio

LV:

19-10-2021

### Vorlesung

Titel / Thema		Material
Ziel übergeordnet allg		<b>Übersicht (unverändert)</b>
LZ spezifisch		
Kapitel im handbuch		
Bemerkungen		

### Notizen:

Empty box for notes.

**Notizenbox (statt Kontextbox)**

### Ablauf:

Lektionsteil - Zeit	was (Inhalt)	was macht Lehrer (Urs)	was machen die SuS	Anderes	Material
vor beginn			x	<b>Ablauftabelle (angepasst)</b> • Spalte für Material • zum Einfüllen	

→ Mitgenommen und ausgefüllt... →

# 2. Ablaufschema

## Vorlage Ausgefüllt

Uhrzeit	Klasse	Lektion	Inhalt
8:30-9:15	2. Jahr	Datenerhebung	Praktische Analyse Testübung "Einbeinige Kniebeuge"

## Erste Lektion

Lorena Gregorio LV: **FACHLEHRE BEWEGUNGS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG (Fitnesstherapie)** (Fitnesstherapie)  
 Klasse 17 aus 19 Manner / 8 Frauen  
 2. Jahr von 3, Teilzeit im Fitnesscenter  
 19-10-2021

**Vorlesung** 8<sup>30</sup>-9<sup>15</sup>

Titel / Thema	Datenerhebung (1 <sup>st</sup> Stunde)	Material
Ziel übergeordnet allg	Praktische Analyse Testübung "Einbeinige Kniebeuge"	Flipchart
LZ spezifisch	1. Einführung 1RM 2. Beurteilung qualitativer Beobachtungskriterien gemäss vorgegebener Score (siehe?)	Powerpoint Arbeitsblätter
Kapitel im Handbuch	3. Diskussion betreffend Praktikabilität	
Bemerkungen	- Standardisierung	Einbeinige Kniebeuge Bewertung Funktionale Kraft

**Notizen:**

- Toda:  Foto Schule  Foto Flipchart  Ask x Powerpoint Präsentation
- Ar vorlesung / nicht vorlesungsblock?
- Spaßbetonung v. Blatt
- Materialspalte nach links

**Ablauf:**

Lektionsteil - Zeit	was (Inhalt)	was macht Lehrer (Urs)	was machen die SuS	Anderes	Material
vor Beginn 8 <sup>30</sup> -8 <sup>31</sup>		Flipchart vorbereiten Bewertung einbeinigen Arbeitsblätter verteilen	Kommen rein 2 mündlich / chateo Schulplan / Handy	alpha mode gibt an: - es bezahlt 2 mündlich - Lerne mit Powerpoint - was das Beobachtungskriterien - zu viele Punkte	Flipchart Arbeitsblätter
8 <sup>31</sup> Einführung	Einführung - ppt: beide w/lz - Flipchart	Erzählt Pro wieso Maximalkraft/ Funktionale Kraft wichtig - Asks: was ist Hausarbeit?	zuhören keine Antwort	alle kommen sich untereinander KEINER IN ERSTER REIHE anderer wie das ETH nicht wie hier (Grasse Klassen/ ausgym) siehe mit 12 Flipchart	

Lorena Gregorio LV: **Terminologie wird angewendet:** 19-10-2021

8 <sup>12</sup> Start mit Inhalt	- ppt: up & down - Ask x Arbeitsblätter - EINBEINIGE KNEIEBEUGE - welche Muskeln bewirkt werden	Erklärt Arbeitsblatt: - Ebenen & Bewertung der Kniebeuge - Fragen themen Bezug zu SuS: - Hüftbein maximales wird als Fokus in Fitnesscenter	x male beantwortet - am telefon?	- Innenrotation - Kraftausdauer - Pyramiden (ausserrotator) - Funktionale Kraft	
8 <sup>13</sup> Aktivität	skizze TEST x funktionale KRAFT BEWERTEN Bewertung Aufgabe	Erklärt aktivität (2 punkte) - Frage: was Bewegung? ... 2-2 - zeitmessung wichtig - kann man alle oben bewerten? - Hat ihr gedanke, dieser test wäre so schwer? - wie wäre es der älteren leute...?	Aktivität zu zweit - 5er Gruppe... - alle statisch alle LZR einbeinige Kniebeuge, zeitmessung		
8 <sup>15</sup> Metabolisches Muskel / Bsp 1 beinige Kniebeuge	- ppt: wieder immer muske Energie x Kraft - Metabolisches Phos - Glykogen - Fettsäure - Dauer Energiebereitstellung	welcher Energieweg wird bei Kniebeuge genutzt? ? andere Beobachtung?	Frage: alternative Übung x instabile Position? FUSS -> schwierig x standardisierung - Besser ohne schuhe x beobachtung	- unterrichtssprache - - Baslerdeutsch - Pute - sein alle "gute frage" "gute beobachtung" selber übung gemacht nutzen sie an ausführung der eigener übung	
PAUSE 5' VOR NÄCHSTER STUNDE		verteilung aufgabenblätter x nächste vorlesung	Kaffee holen		! Atmosphäre in Klasse

(continued on 2nd)

# 2. Ablaufschema

## Vorlage Ausgefüllt

Uhrzeit	Klasse	Lektion	Inhalt
8:30-9:15	2. Jahr	Datenerhebung	Praktische Analyse Testübung "Einbeinige Kniebeuge"
9:20-10:05	=	Anatomie und Physiologie	Physiologie Blutdruck

## Zweite Lektion

Lorena Gregorio

LV:

19-10-2021

### Vorlesung

Titel / Thema	Anatomie & Physiologie (2. Stufe)	Material
Ziel übergeordnet allg	Die Physiologie des Barotricles des Furchen von systole & diastole erklären können	Powerpoint Abbildungen Muskel → Sus machen Fotos mit Probe
LZ spezifisch	1. Einflussgröße des Blutdruckes erklären	
Kapitel-im-handbuch	2. das physikalische Phänomen Barotricles messen erklären können	
Bemerkungen	3. Beide Messgrößen da Risikofaktoren zentral können	

### Notizen:

... continued from before ...

### Ablauf:

Lektionsteil - Zeit	was (Inhalt)	was macht Lehrer (Urs)	was machen die SuS	Anderes	Material
vor-beginn			x		
9:30 Einführung in Thema	Slide WILZ Vorwissen anschauen + Bezug Praxis (Blutdruckmessung am Tag davor)	- VORWISSE: WILZ - Diastole & systole - WILZ erhöht 30cm? - erklärt systole systole - Normwerte (120/80) - Praxisbezug	- passive Antwort - wofür Wörter im Klassensraum - WILZ erhöhen Barotricles erklären?		

	Material	Lehrer	SuS:	Notes	19-10-2021
9:32	Muskelsminder auf 1 Ebene 	+ Darstellungen - was ist Struktur? - Schräggestrichelte Proteine - Netzwerke → viel → 1 gleiche Form - Aktin & Myosin	Bildern unterlag. durch		
	WICHTIGE BEGRIFFE 	WICHTIG: SARKOMER ist die wichtigste Maßzahl für Einheit des Muskels		in manchen Ebenen ist es ein Interzellularraum	
9:40	Fragen Beid. Länge / Verkürzung	dehnungsspiel wichtig - 20% nur ganz schnell	Fragen stellen - Dehnen: macht es Sinn?	urs: dehnen mehr zu: dehnen andere Strukturen? Muskel + Muskel	
9:52	Zeit system Strömung	Assessieren: Kipfel im Tinnjoch muskeln Bedeutung Leber: - Blutfluss → Strömung → Mikrodiale - Schwere → + Last → Krampf	Möchten Fotos von schematis	Positive SuS Konzentration auf zentralere? Bezug auf etwas bekanntes: Hüfte!	
9:57	Querschnitt Muskelfaser	Wichtige Strukturen - 2 Stränge → ENGSTREIFUNG - Tinn → EXZENTRISCH → MUSKELKATER KONZENTRISCH → kein Muskelkater? → REGENERATIONSPROZESS Muskelkater / Mikrodiale / Malware		Time goes by... slow? Viel Info in wenig Zeit habe überreicht, viele Info in wenig Zeit!	
	Diskussion Muskelfaser			Abtragung Repetition viele SuS am Telefon	
10:05	Punkte?				

↳ Klausurwechsel!

# 2. Ablaufschema

## Vorlage Angepasst und Ausgefüllt

Uhrzeit	Klasse	Lektion	Inhalt
8:30-9:15	2. Jahr	Datenerhebung	Praktische Analyse Testübung "Einbeinige Kniebeuge"
9:20-10:05	=	Anatomie und Physiologie	Physiologie Blutdruck
10:15-11:00	1. Jahr	Datenerhebung	Grundlagen Statistik
11:00-11:45	1. Jahr	=	=

### Stunden 3 & 4

- = Lektion und Inhalt, ≠ Klassen
- = Ablaufschema, ≠ Farben

Lorena Gregorio LV: 19-10-2021

Titel / Thema	Material
<b>Vorlesung</b> 10 <sup>15</sup> -11 <sup>00</sup> 11 <sup>00</sup> -11 <sup>47</sup> DATENERHEBUNG	Sus haben QMES im SKRIFT
Ziel übergeordnet allg. Datenerhebungsweg - erhebungssysteme	Skizzen Abbildung aus SKRIFT
LZ spezifisch	FE-prüfung
Kapitel im handbuch Skript Seite 10-11	Blatt x Hausaufgabe
Bemerkungen	

**Notizen:**

- Klassenwechsel → höhere Klasse → 21 Sus / 1. Jahr? { 6 Männer 15 Frauen
- Urlauben Ferien
- urs ist engagiert (😊)
- 19 Sus / 1. Jahr? { 4 Männer 15 Frauen
- Skript hat die "Ruhe" (kein ☹)
- sagt gut wenn etwas gut

**Raumwechsel**

- Valt
- Duweil

**Selbe Lehrin** = Inhalt & Struktur & Beispiele  
≈ wo Raumwechsel  
≈ Zeit & Teil

**Ablauf:**

Lektionsteil - Zeit	was (Inhalt)	was macht Lehrer (Urs)	was machen die SuS	Anderes	Material
vor Beginn	Klassenwechsel	Vorbereitung	x keine tek.		
10 <sup>15</sup> 11 <sup>00</sup> Unterrichtszeit	wieso Daten wichtig sind (↓ Datenerhebung wichtig, präzise)	erklärt wieso datenerhebung - vergleichen	schüler zuhören	⊕ Beispiel (Karte) → Bspung eigene erfahrung → Interesse	Seite 10-11 Skript
10 <sup>15</sup> 11 <sup>00</sup> Inhalt Begriffe datenerhebung	Berechnung von: dichte - Modalwert (Modus) ... - Mittelwert (mu) - Median - Varianz (SP <sup>2</sup> )	erklärt, gibt Beispiele - Modalwert (Modus) ... - Mittelwert (mu) - Median - Varianz (SP <sup>2</sup> ) 50% mehr, 50% weniger Praktisches Beispiel ⊕ H. / freier Wert normierte → Verteilungsfähigkeit existiert etc.	Frage: haben wir machen sich sorgen: Seite 7 Skript Frage: beste Note Frage: was haben wir gemacht rage → Antwort: Alt-Jug / Einzelk.	dieses Blatt ⊕ "Gut" Rechnung! ⊕ Fallbeispiele Daten / Praxis - wo steck ich → was Wert ~ Median - Varianz groß falls besser - zuge ↳ KATEGORIEN → ↓ Varianz	Flipchart Zeichnung → Beil. 1. Seite mit [...]

Lorena Gregorio LV: 19-10-2021

10 <sup>15</sup> 11 <sup>00</sup> Normalverteilg. Kurve	Erklärung SD	was SD ist	⊕ oberflächlicher erläuterung SD-Abweichung	Abbildung
10 <sup>15</sup> 11 <sup>00</sup> Kraftpyramide	100% x 9 (= 9RM) % Max Kraft	Beispiel x Anwendung - Fast / slow - taktik - verteilung - Sprünge / Menschentrainier : ↑ verteilung - mitlen & aussagekraft & Interpretation		Abbildung
10 <sup>15</sup> Streuungswass / Variationen	100% Max Kraft 100% Max Kraft	Erklärt abteilung ARM: was es ist Erfassung ARM: 12-70%	Sus sind laut Max → Beispiel: 50kg x 12 → 50/70 x 100 = 1RM → Sus haben geringes verhalten → kein realisation, mein wissen ist viel größer (Theorie)	Abbildung
10 <sup>15</sup> Hausaufgabe	100% ARM Best. Press 100% Max Kraft	Aufgabe erklären - ARM erfassen ↳ wir werden data auswerten → Normwert Diskussion	⊕ Erzeugen selber ein praktisches Beispiel bzgl. datenerhebung!	
Ende ↳ Klassenwechsel ↳ selbe Lehrin in 1. Klasse				



# 2. Ablaufschema

## Vorlage

Lorena Gregorio LV: 19-10-2021

### Vorlesung

Titel / Thema		Material
Ziel übergeordnet allg		
LZ spezifisch		
Kapitel im handbuch		
Bemerkungen		

### Notizen:

### Ablauf:

Lektionsteil - Zeit	was (Inhalt)	was macht Lehrer (Urs)	was machen die SuS	Anderes	Material
vor Beginn			x		

## Neu

Lorena Gregorio LV: dd-mm-yyyy

<b>Klasse:</b>		Besonders / Klassenzimmer
Ausbildung		
Semester		
Klassenbild		

+ Klassenangaben

<b>Lektion:</b>		Material
Titel / Thema		
Ziel übergeordnet allg		
LZ spezifisch		
Skript		

Übersicht Lektion (angepasst)

### Notizen:

### Ablauf:

Lektionsteil - Zeit	Material	was (Inhalt)	was macht Lehrer	was machen die SuS	Anderes
vor Beginn			x		
Einführung					

Ablauftabelle (angepasst)

- Materialspalte: verschoben



# 2. Ablaufschema

Vorlage

Neu

Spaltenbeschriftung

Lorena Gregorio		LV:		19-10-2021	

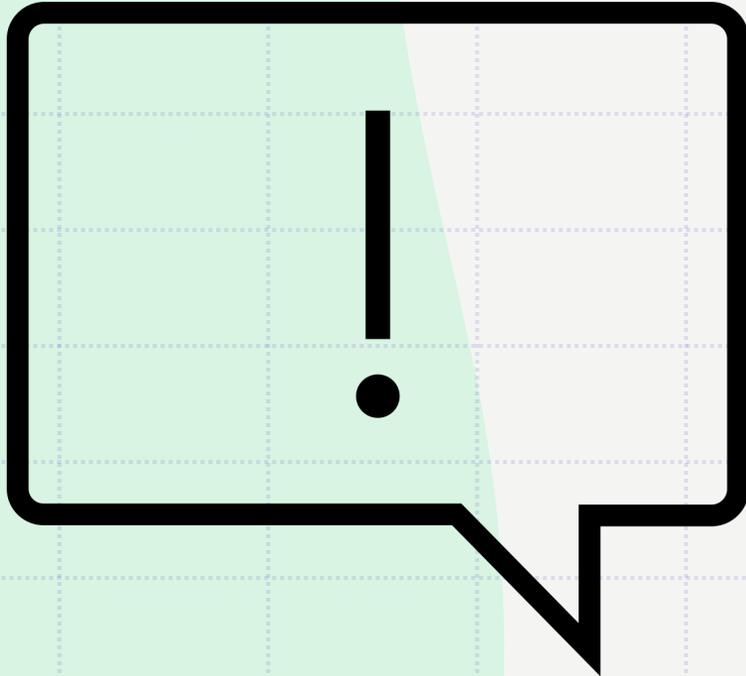
Lorena Gregorio		LV:		dd-mm-yyyy	
Lektionsteil - Zeit	Material	was (Inhalt)	was macht Lehrer	was machen die SuS	Anderes

Lektionsteil - Zeit	Material	was (Inhalt)	was macht Lehrer	was machen die SuS	Anderes
---------------------	----------	--------------	------------------	--------------------	---------


Aneignung	<p><b>3 Lektionsphasen:</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Einführung (auf Seite 1)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Aneignung</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Nachbereitung</div>				
↑					
Nachbereitung					
↑					



## 2. Ablaufschema



→ Muss mir beim Unterrichten helfen

**Ziel: Lehren**

**NICHT Schema abchecken**

→ So wenig wie möglich, so viel wie notwendig

# Inhalt



1. Einführung: HWB Schule Basel



2. Ablaufschema



3. Einstieg in die Lektion



4. Eindruck

# 3. Einstieg in die Lektion

Ausbildung: Fachfrau, -mann Bewegung- und Gesundheitsförderung (BFS)

Uhrzeit	Klasse	Lektion	Inhalt
8:30-9:15	2. Jahr	Datenerhebung	Praktische Analyse Testübung "Einbeinige Kniebeuge"

## 1. Einführung

- Plan, Inhalt, LZ
- Vorwissen aktivieren (*was heisst Homeostase?*)

## 2. AO

- Partnerarbeit
- Kniebeuge durchführen
- Bewerten anhand Kriterien (Arbeitsblatt)



Fachleiste Bewegungs- und Gesundheitsförderung DATENERHEBUNG Dozent: Urs Geiger

Einbeinige Kniebeuge (Beurteilungsraster nach Beobachungskriterien)

Bewegungsniveau	rechts (-1)		links (-1)		rechts (0)		links (0)		rechts (+1)		links (+1)	
<b>Fuss/Boden</b>												
<b>Muskuläre Kontrolle insgesamt</b>												
ungenügend (-1), aus-reichend (0), gut (+1)												
<b>Eversion/Inversion</b>												
Amplituden gross (-1), mittel (0), gering (+1)												
<b>Richtungsumkehr</b>												
zufällig-reaktiv (-1), absteigend (0), flüssig (+1)												
<b>Kniegelenk</b>												
<b>Medialrotation Knie</b>												
deutlich (-1), tendenziell (0), nein (+1)												
<b>ausserrotatorische Kontrolle</b>												
ungenügend (-1), massig (0), gut (+1)												
<b>Hüftgelenk</b>												
<b>Aktive Flexion</b> (von beiden Hebelarmen)												
erfolgt nicht (-1), erfolgt zufällig (0), erfolgt aktiv (+1)												
<b>Beckenkontrolle</b> (Transversale Abduktion in ESTE)												
ungenügend (-1), teilweise (0), gut (+1)												
<b>Becken/LWS (LSU)</b>												
<b>Stabilisation in 0-St.</b>												
ungenügend (-1), teilweise (0), gut (+1)												
<b>Schultergürtel</b>												
<b>Position Oberkörper</b> (translaterische Verschiebung)												
(0), gut (+1), instabil (-1)												
<b>Punktzahl</b>												
<b>Testresultat</b>	rechtes Bein						linkes Bein					
Auswertung: Punktemaximum = +9 Punkte, -Minimum = -9 Punkte, Range = 18												
Beobachter 1 → Beobachtungsebene = Frontalebene (Standbeinseite)												
Beobachter 2 → Beobachtungsebene = Sagittalebene												
Proband												
<b>Bewertung:</b> Unabhängige Punktebewertungen von jeweils Beobachter 1 und 2, werden gemittelt.												

# 4. Eindruck



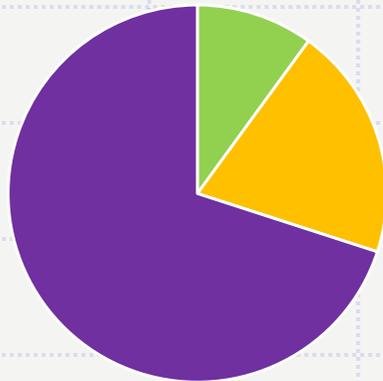
## Schule:

- willkommender & motivierender Klima ☺

## SchülerInnen:

≠ ETH  
~ FD

- Jünger als erwartet
- «Du»-Kultur, persönlicher Umfeld (Lehrer - SuS)
- Grosse Variabilität **innerhalb** Klassen

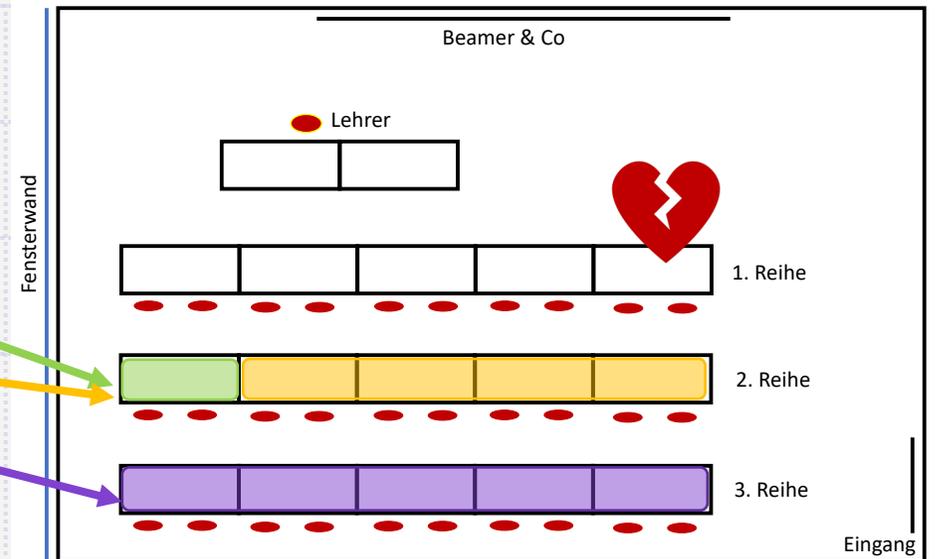


Engagiert (2-3 SuS)

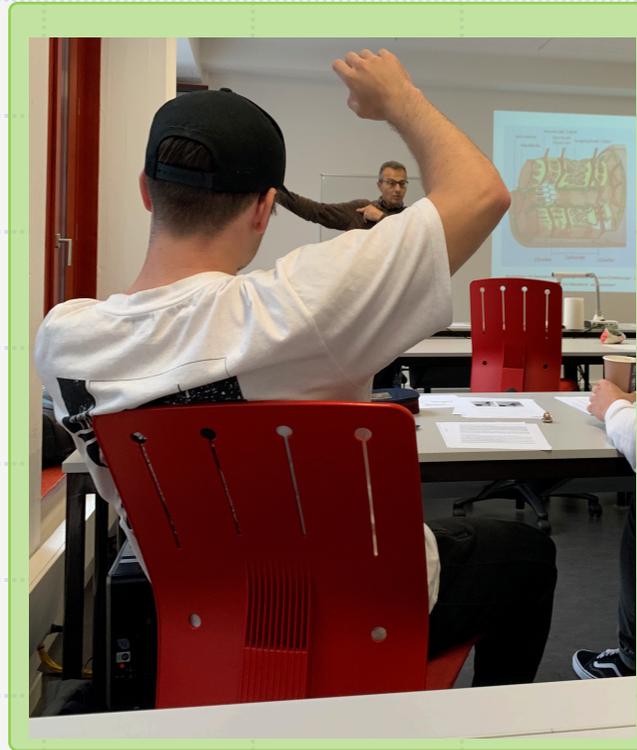
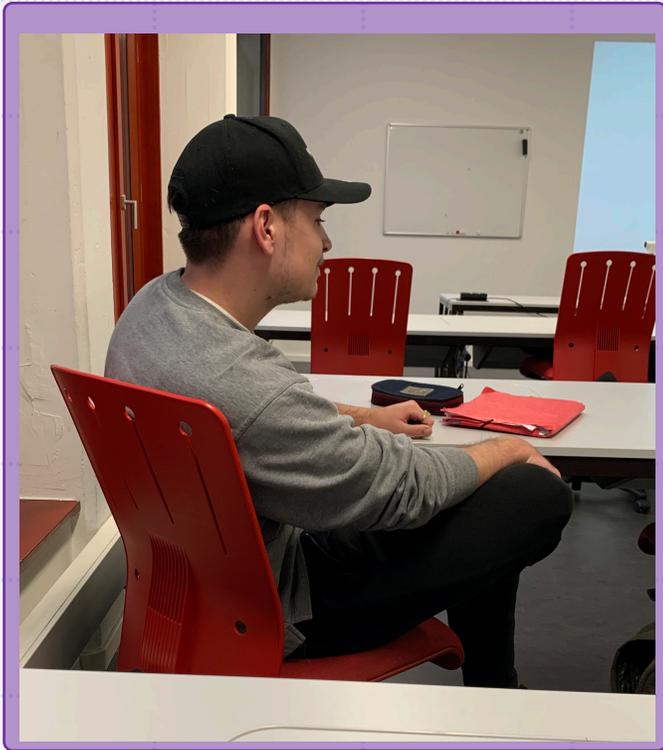
Hören Passiv zu

Abgelenkt / uninteressiert

## Klassenraumbelegung:



# 4. Eindruck

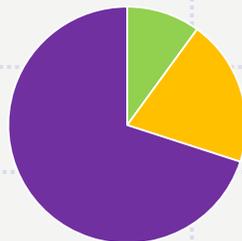


**Positive  
Überraschung**

## **Beobachtung:**

Schüler kommt rein, laut, wirft seine Sachen vor sich hin

## **Beurteilung?**



**Engagiert**

**Hören Passiv zu**

**Abgelenkt /uninteressiert**



...Danke für die Aufmerksamkeit

Fragen?

