

Berufe + Sport

8.1 Vorstellung des Berufs: Fitnesskauffrau / Fitnesskaufmann

In dieser Unterrichtsstunde soll der Beruf der Fitnesskauffrau / des Fitnesskaufmanns vorgestellt werden.

Einstieg: Brainstorming über das Berufsfeld an der Tafel

Hauptphase:

Theorie: Steckbrief zum Sport- und Fitnesskaufmann (digital verfügbar)

QR-Code zum Steckbrief:



<https://planet-beruf.de/fileadmin/assets/PDF/BKB/14449.pdf>

➔ gemeinsam lesen und besprechen

Praxis: Fitnessübung - PRAKTISCH - Demonstration von Fitnessübungen in Kleingruppen

Sicherung: Video - Detaillierte Einblicke in das Berufsfeld

QR Code zum Video:



<https://web.arbeitsagentur.de/berufetv/detailansicht/14449>

Berufe + Sport

10 Feuerwehr im Test

Einblicke und teilweise Durchführung des praktischen Einstellungstests der Feuerwehr -
Achtung: jede Berufsfeuerwehr hat eigene Tests
Implementierung: z.B. im Bereich Ausdauer/ Fitness

Einstieg: Film zum Sporttest der Feuerwehr - SuS schätzen ihre individuellen Stärken ein
QR-Code zum Film:



<https://www.youtube.com/watch?v=TfIYwc5orZk>

Hauptteil:

Teilweise Durchführung des praktischen Tests bei der Feuerwehr –
SuS suchen sich jeweils 4 Übungen nach individuellen Stärken aus

Sicherung: Trainingsplan erstellen, um sich in den Bereichen Ausdauer / Kraft zu verbessern

Berufe + Sport

9.1 Prävention durch Sport, um sich im Alltag gesund zu halten und zu bleiben.

In dieser Unterrichtsstunde soll Überblick über die Wichtigkeit von Gesundheit und Prävention im (Berufs-)Alltag (z.B. Sporttherapeut etc.) vermittelt werden.

Einstieg: Mindmap - Prävention - wie bleibe ich im Alltag gesund? -> Tafel

Hauptphase: Eigenständige Erstellung / Recherche kleiner Übungen zum Thema: Bewegter Unterricht / bewegte Pausen / Haltungsschäden minimieren / vermeiden

Sicherung: Präsentation der Übungen in vor der Lerngruppe

Puffer: AB über den Beruf Sporttherapeut/in