



Gestaltung von Rehabilitationssportstunden – Teil 2

Angebotsbereiche ÜL-B „Sport in der Rehabilitation“,
Profil: „Sport in Herzgruppen“, „Sport in der Krebsnachsorge“, „Sport bei Diabetes“

Vorbemerkungen/Ziele

Jede Stundenplanung orientiert sich an den vier Zielbereichen des Rehabilitationssports (s. Ausgabe 02.2010), indem eine Auswahl entsprechender Stundenthemen erfolgt, die durch entsprechende Inhalte (Übungs- und Spiel-formen) und/oder Methoden (Teilnehmermaterialien, Kurzvortrag, Reflexion, Gruppen- oder Partnerarbeit etc.) im konkreten Verlauf der Übungseinheit umgesetzt werden. Die folgende Tabelle zeigt ein Grobraster für die konkrete Planung einer Übungseinheit unter Berücksichtigung des bisher Gesagten (s. Gestaltung von Rehabilitationssportstunden – Teil 1) auf.

In einer zeitgemäß gestalteten Rehabilitationssport-Stunde wird mindestens jeweils ein Thema aus jedem der vier Zielbereiche behandelt und bewusst in der Stundenplanung berücksichtigt

1. Zielbereich „Förderung der körperlichen Funktionsfähigkeit und Leistungsfähigkeit“, z. B. Förderung der Ausdauer und Vermittlung der eigenständigen Belastungs- und Trainingssteuerung
2. Zielbereich „Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen“, z. B. Förderung der Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen können)
3. Zielbereich „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit“, z. B. Förderung der Selbstreflexion und des Selbsterlebens des eigenen Gesundheitsverständnisses
4. Zielbereich „Förderung von Gesundheitswissen“, z. B. Vermittlung von Informationen zum Gesundheitsverständnis

Davon kann ein Thema auch zum Schwerpunktthema der Stunde gemacht werden, z. B. Förderung der Ausdauer und Vermittlung der eigenständigen Belastungs- und Trainingssteuerung.

Stundenverlauf und Inhalte

ERÖFFNUNG DER STUNDE (5 Minuten)

Absichten und Hinweise

- Z. B. die TN stehen in einem Halbkreis
- ◎ Begrüßung
- ◎ Rückblick auf die Inhalte der vorhergegangenen Einheit
- ◎ Besprechung der der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“
- ◎ Vorstellung der Themen dieser Einheit
- Fester Inhalt „Sport in Herzgruppen/Sport bei Diabetes“:
 - Befindlichkeitsabfrage
 - Selbstkontrolle: Messung Blutzucker/ Herzfrequenz/ ggf. Blutdruck



Rehabilitation
im Sport

03.2010



Stundenverlauf und Inhalte

INFORMATIONSPHASE (5-10 Minuten)

- Z. B. Vermittlung von Informationen zum Gesundheitsverständnis (Zielbereich 4)

EINSTIMMUNG (5-15 Minuten)

Körperliche und psychosoziale Erwärmung

- Z. B. Förderung der Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen können) (Zielbereich 2)

SCHWERPUNKT (20-45 Minuten)

- Z. B. Förderung der Ausdauer (Zielbereich 1)
- Z. B. Vermittlung der eigenständigen Belastungs- und Trainingssteuerung (Zielbereich 1)

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5-10 Minuten)

- Z. B. Förderung der Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen können) (Zielbereich 2)

AUSKLANG (10-15 Minuten)

- Z. B. Förderung der Selbstreflexion und des Selbsterlebens des eigenen Gesundheitsverständnisses (Zielbereich 3)

TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE und VERABSCHIEDUNG (10-15 Minuten)

- Z. B. Förderung der Selbstreflexion und des Selbsterlebens zur Alltagsübertragung (Zielbereich 3)

Absichten und Hinweise

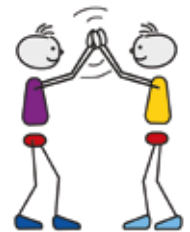
- ⊙ Z. B. die TN stehen in einem Kreis
- ⊙ Z. B. Kurzvortrag zu: ...
- ⊙ Z. B. visuelle Veranschaulichung und Verdeutlichung von: ...
- ⊙ Z. B. Aushändigung und Besprechung von Teilnehmer-Informationsmaterial zu: ...

- ⊙ Z. B. TN bilden Kleingruppen und bewegen sich kreuz und quer durch die Halle
- ⊙ Bewegter Einstieg mit Übungen und Spielformen (z. B. Spiel- und Lauf-/Gehformen) und Methoden (z. B. Partnerarbeit) mit Bezug zum Thema

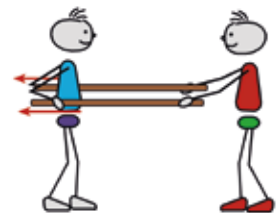


- ⊙ Z. B. TN verteilen sich mit je einer Matte in der Halle oder die TN bilden Kleingruppen oder die TN trainieren nach individueller Vorgabe
- ⊙ Praxisinhalte (Übungen, Trainings- und Spielformen) und Methoden je nach Thema/Themen
- ✓ Fester Inhalt „Sport in Herzgruppen/Sport bei Diabetes“: Selbstkontrolle: Messung Blutzucker/Herzfrequenz/ggf. Blutdruck

- ⊙ Z. B. die TN bilden Paare
- ⊙ Praxisinhalte (Übungen und Spielformen) und Methoden je nach Themensetzung
- ✓ Fester Inhalt „Sport in Herzgruppen/Sport bei Diabetes“: Selbstkontrolle: Messung Blutzucker/Herzfrequenz/ggf. Blutdruck



- ⊙ Z. B. die TN bilden Paare
- ⊙ Praxisinhalte (Übungen und Spielformen) und Methoden je nach Themensetzung



- ⊙ Z. B. TN stehen im Halbkreis
- ⊙ Besprechung neuer „Tipps und Übungen für zu Hause“ zu: ...
- ⊙ Abschließende Verabschiedung
- ✓ Fester Inhalt „Sport in Herzgruppen/Sport bei Diabetes“:
 - Abschließende Befindlichkeitsabfrage
 - Selbstkontrolle: Messung Blutzucker/Herzfrequenz/ggf. Blutdruck