



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gesundheit
Kompetenz	Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit erkennen können
Niveau B	Ich kann eine Sportart analysieren und Aussagen zu deren gesundheitlichen Auswirkung treffen.



Salutogenese-Modell (B)

Aufgabe und Durchführung	Die Lernenden können anhand des beigegeführten Schemas eine Sportart analysieren und ein Gesundheitsprofil für sie erstellen.	
Bewertung/ Anforderung	Die Felder des Schemas sind sportartspezifisch und korrekt ausgefüllt.	
Beobachtungspunkte	-	
Anweisung für die Lernenden	«Analysiert die Sportart xy anhand des vorgegebenen Schemas und erstellt ein Gesundheitsprofil für sie.»	
Aufbau	-	
Material	Power Point Präsentation: Vortrag von Sonja Höck und Lucia Wübbeling. Zugriff am 13. Oktober 2010 unter http://www.unifr.ch/zrg/Fachhochschule/FS2010/Hoeck_Salutogenese.pdf .	
Quelle	Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H. (2001). Was erhält Menschen gesund? Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. http://www.sportunterricht.de/lksport/salutotur.html	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	1 Lektion
	Organisation	Jeder Lernende füllt das Schema aus
	Testpersonen	Alle Schüler einer Klasse
	Probleme	-

Anhang 1: Analyseschema zu Salutogenese-Modell (B)

Sportart:

Beitrag der Sportart zu den Ressourcen: Psychosoziale, biochemische/physikalische, genetische	
Beitrag der Sportart zu den Stressoren: Psychosoziale, biochemische/physikalische, genetische	
Beitrag der Sportart zum Kohärenzsinn/zur Handlungsfähigkeit: Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit, Bewältigbarkeit	
Positiver Einfluss auf Spannungszustand:	
Negativer Einfluss auf Spannungszustand:	
Mögliche Auswirkungen der Sportart auf das Gesundheits-/ Krankheitskontinuum:	
"Gesundheitswert" der Sportart auf einer Skala von 1-10 (1= äussert ungesund, 10=äusserst gesund)	
Begründung der Bewertung:	

