



Stufe	5. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Haltung, Heben und Tragen von Lasten
Kompetenz	Den Körper funktionell belasten, um Überbelastungen zu vermeiden
Niveau A	Ich kann die Merkmale einer korrekten Haltung im Stehen und Sitzen benennen und zeigen und weiss, wie ich Lasten heben und tragen soll.



Haltung im Alltag (A)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler hat zwei Aufgaben:

1. Sie/er notiert auf ein Blatt Papier 3 wichtige Merkmale für das Arbeiten im Sitzen.
2. Sie/er zeichnet auf das Papier eine Person, die eine Last hebt (z.B. Kiste, Blumentopf). Daneben schreibt die Schülerin/der Schüler 3 Sätze zum Thema «So hebe und trage ich Lasten».

Bewertung/ Anforderung

3 Merkmale pro Aufgabe müssen korrekt sein, um den Test zu bestehen.

Beobachtungspunkte

1. Aufgabe:

- Dynamisch sitzen, häufig die Sitzposition wechseln
- Aufrecht sitzen (gerader Rücken, Becken aufgerichtet)
- Kein Knick im Nacken
- Spätestens nach 20 Minuten aufstehen, sich räkeln, bewegen
- Sitzhöhe und Rückenlehne korrekt einstellen
- Auf ausreichend Licht achten

2. Aufgabe:

- Vor dem Heben die Last nahe an den Körper bringen
- Mit aufgerichtetem Oberkörper ruckfrei aus den Beinen hochheben
- Beim Tragen die Wirbelsäule symmetrisch belasten
- Die Last mit aufgerichtetem Oberkörper abstellen

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird kontrolliert, ob du folgende Lernziele erfüllst: 1. Ich kenne wichtige Merkmale für das körpergerechte Arbeiten im Sitzen. 2. Ich weiss, wie ich Lasten rückschonend heben und tragen soll.»

Aufbau

-

Material

1 Kopie des Arbeitsblattes für jede Schülerin/jeden Schüler

Quelle

ESK Eidg. Sportkommission. (2005⁸). *Lehrmittel Sporterziehung Band 1, Broschüre 1, S.27.* Bern.
ESK Eidg. Sportkommission. (2005⁸). *Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 2, S.9.* Bern.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Minuten für eine Klasse
Organisation	-
Testpersonen	Ganze Klasse
Probleme	-

Name: _____

Lernkontrolle – erreichst du die Ziele?

1. Lernziel: «Ich kenne wichtige Merkmale für das körpergerechte Arbeiten im Sitzen.»

2. Lernziel: «Ich weiss, wie ich Lasten rückenschonend heben und tragen soll».

1. Aufgabe

Schreibe einen Text der zeigt, dass du das erste Lernziel erfüllst.

2. Aufgabe

Zeichne eine Person, die soeben eine Last (z.B. Kiste, Blumentopf) vom Boden abhebt. Schreibe daneben einige Sätze, die zeigen, dass du das 2. Lernziel erfüllst.

Person beim Heben einer Last:

Sätze:
