Einstieg ins Thema

Ziel: Zum Einstieg ins Thema "Durchhaltevermögen" erfahren die Schülerinnen und Schüler in drei Übungen ihr Durchhaltevermögen. Ziel der Übung "Einstieg ins Thema" ist es, dass sich die Schülerinnen und Schülern im Durchhalten erleben und dass sie sich in der Selbsteinschätzung üben. Als Grundlage zur Selbsteinschätzung dient das Lernzonenmodell. Dazu soll ein Verständnis für das Lernzonenmodell hergestellt werden.

Zeit: 60-80 min

Material: Aufgabenblätter, Stoppuhr, Rundhölzer oder Permanentmarker, Flipchart, Stifte, Klebepunkte, Störquelle

Platzbedarf: Freifläche

Zu beachten:
- Variationsmöglichkeiten
- Der "Einstieg ins Thema" besteht aus drei Einzelübungen.

Variationen:
- Optional kann die Übung aus dem Konzeptteil "Zeltstangenrettung" als vierte Übung hinzugezogen werden. Die Durchführung dieser Übung erfordert jedoch einen deutlich höheren Zeitaufwand. Für die Selbsteinschätzung kann das Aufgabenblatt 2 "Lernzonenmodell zu Einstiegsübungen" verwendet werden, da dieses um die Übung "Zeltstangenrettung" ergänzt ist.
- Alternativ können auch Liegestütze oder Kniebeugen anstatt des Springens gemacht werden.

Berufsbezug:
- Heilerziehungspfleger/in: Durchhaltevermögen zeigt sich z.B. beim Begleiten von Menschen mit Behinderung bei langwierigen rehabilitativen Maßnahmen, sowie beim Erproben verschiedener Therapiemöglichkeiten beim Ausbleiben von Fortschritten.
- Automobilkaufmann/-frau: Durchhaltevermögen zeigt sich z.B. beim Führen langwieriger Verkaufsberatungen ohne die Gewissheit, zu einem Vertragsabschluss zu kommen.
- Holzbearbeitungsmechaniker/in: Durchhaltevermögen zeigt sich im Bereich der Selbstkontrolle z.B. in der Daueraufmerksamkeit beim Überwachen der Maschinen und Anlagen der Holzbearbeitung.

Praxiserfahrungen:

- Da das Lernzonenmodell für alle drei Übungen verwendet wird, sollten die Schülerinnen und Schüler das Modell verstanden haben, bevor sie mit den Übungen beginnen.
- Falls das Lernzonenmodell an einem Flipchart erklärt wird, kann dieses nach jeder Übung für die Selbsteinschätzung der Schülerinnen und Schüler genutzt werden. Das Modell kann (bei der Durchführung der drei Übungen) gedrittelt werden und die Selbsteinschätzung der Schülerinnen und Schüler mit Klebepunkten an der entsprechenden Stelle erfolgen. Ein Beispiel für die Darstellung des Lernzonenmodells am Flipchart (Übersicht Selbsteinschätzung) befindet sich nachfolgend in dieser Beschreibung für Lehrkräfte. Die blauen Punkte entsprechen dabei den Klebepunkten, welche die Schülerinnen und Schüler zur Markierung ihrer Selbsteinschätzung verwenden.
- Die Schülerinnen und Schüler sollten im Laufe der Übung daran erinnert werden, dass das Durchhaltevermögen im Fokus steht und sie deshalb solange aushalten sollen, bis sie an ihre äußerste Grenze geraten. (Bei Schülerinnen und Schülern mit ADHS bzw. Autismus sollte darauf geachtet werden, dass sie ihre äußerste Grenze nicht zu hoch setzen.)

Dokumente:

Beschreibung für Lehrkräfte (1)
Beschreibung "Einbeinsprung" (1)
Beschreibung "Balanceakt" (1)
Beschreibung "Konzentrationsquiz" (1)
Konzentrationsquiz "Urlaubszeit" (1)
Konzentrationsquiz "Zahlenrennen" (1)
Aufgabenblatt Lernzonenmodell (1)

Erzeugt am 31.01.2019 10:00 von schul_SW1_RE1_BS1_GE0

Ziel der Übung

Dimension: Ausdauer und Kraft

- Wie lange kann ich durchhalten?

Zum Einstieg ins Thema „Durchhaltevermögen“ erfahren die Schülerinnen und Schüler in drei Übungen ihr Durchhaltevermögen.

Ziel der Übung „Einstieg ins Thema“ ist es, dass sich die Schülerinnen und Schülern im Durchhalten erleben und dass sie sich in der Selbsteinschätzung üben. Als Grundlage zur Selbsteinschätzung dient das Lernzonenmodell. Dazu soll ein Verständnis für das Lernzonenmodell hergestellt werden.

Ablauf

- Die drei Übungen werden den Schülerinnen und Schülern vorgestellt:
  - Einbeinsprung
  - Balanceakt
  - Konzentrations-Quiz
- Den Schülerinnen und Schülern wird das Lernzonenmodell vorgestellt. Dazu eignet sich das Aufgabenblatt „Mein Durchhaltevermögen“. Da nachfolgend mit dem Lernzonenmodell weitergearbeitet wird, muss sichergestellt werden, dass die Schülerinnen und Schüler das Lernzonenmodell verstanden haben. Das Modell kann auch alternativ an einem Flipchart dargestellt und erklärt werden. Anschließend erhält jede Schülerin und jeder Schüler zur Selbsteinschätzung das Aufgabenblatt 1 „Lernzonenmodell zu Einstiegsübungen“.
- Nach jeder Übung schätzen die Schülerinnen und Schüler ihr Durchhaltevermögen ein und markieren dieses auf dem Aufgabenblatt.
- Nach der Durchführung aller Übungen erfolgen die Reflexion und der Transfer.
- Danach können erste Durchhaltestrategien gesammelt werden. Dazu bietet sich die Weiterarbeit im Konzeptteil **„Tipps und Tricks zum Durchhalten“** an.

Bedingungen

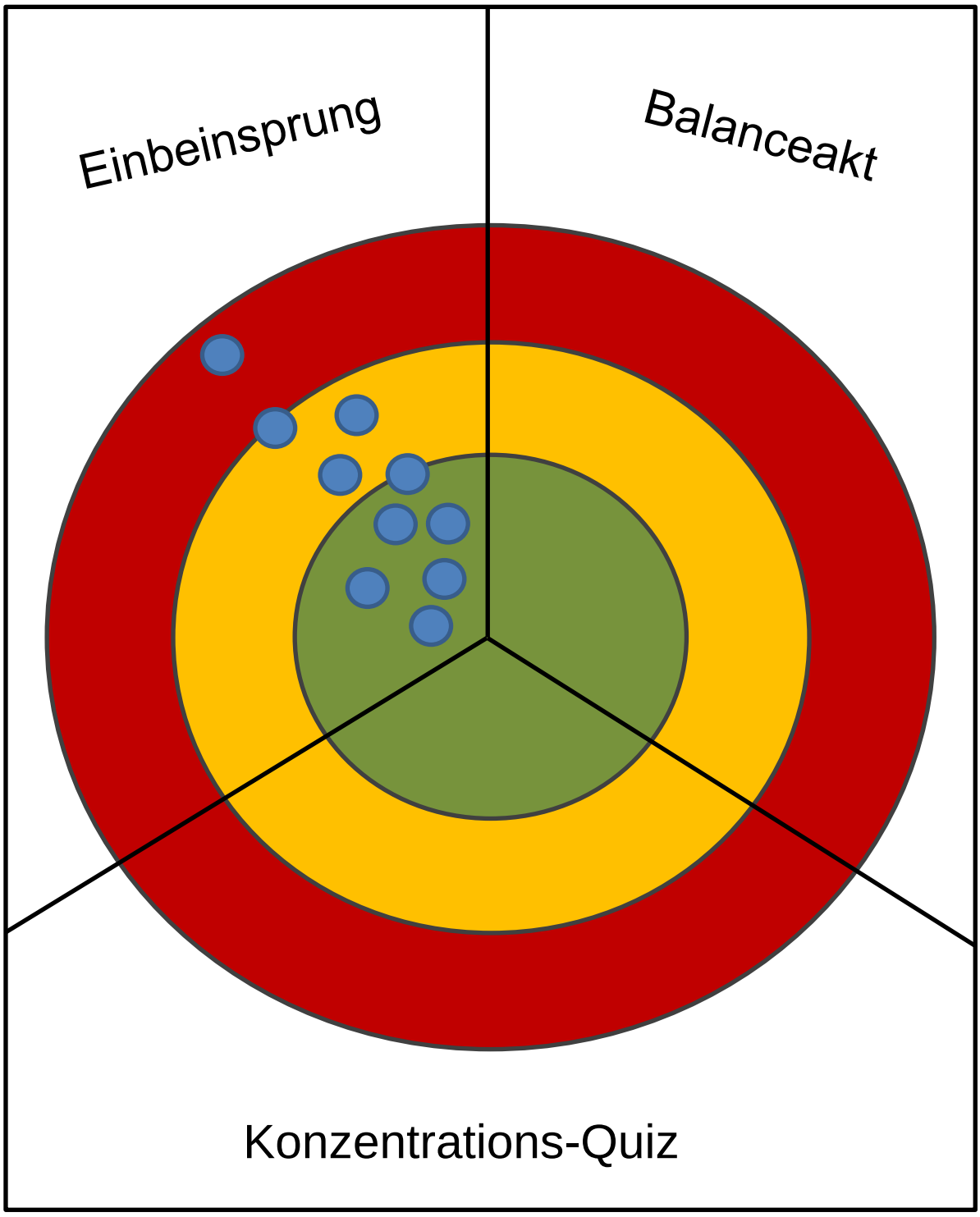
- Die Bedingungen sind den Anleitungen der jeweiligen Übungen zu entnehmen.

Praxiserfahrungen

- Da das Lernzonenmodell für alle drei Übungen verwendet wird, sollten die Schülerinnen und Schüler das Modell verstanden haben, bevor sie mit den Übungen beginnen.
- Falls das Lernzonenmodell an einem Flipchart erklärt wird, kann dieses nach jeder Übung für die Selbsteinschätzung der Schülerinnen und Schüler genutzt werden. Das Modell kann (bei der Durchführung der drei Übungen) gedrittelt werden und die Selbsteinschätzung der Schülerinnen und Schüler mit Klebepunkten an der entsprechenden Stelle erfolgen. Ein Beispiel für die Darstellung des Lernzonenmodells am Flipchart (Übersicht Selbsteinschätzung) befindet sich nachfolgend in dieser Beschreibung für Lehrkräfte. Die blauen Punkte entsprechen dabei den Klebepunkten, welche die Schülerinnen und Schüler zur Markierung ihrer Selbsteinschätzung verwenden.
- Die Schülerinnen und Schüler sollten im Laufe der Übung daran erinnert werden, dass das Durchhaltevermögen im Fokus steht und sie deshalb solange aushalten sollen, bis sie an ihre äußerste Grenze geraten. (Bei Schülerinnen und Schülern mit ADHS bzw. Autismus sollte darauf geachtet werden, dass sie ihre äußerste Grenze nicht zu hoch setzen.)
- Optional kann die Übung aus dem Konzeptteil **„Zeltstangenrettung“** als vierte Übung hinzugezogen werden. Die Durchführung dieser Übung erfordert jedoch einen deutlich höheren Zeitaufwand. Für die Selbsteinschätzung kann das Aufgabenblatt 2 „Lernzonenmodell zu Einstiegsübungen“ verwendet werden, da dieses um die Übung „Zeltstangenrettung“ ergänzt ist.

Materialbedarf
Pro Schülerin bzw. Schüler: − Aufgabenblatt „Lernzonenmodell zu Einstiegsübungen – Aufgabenblatt 1“ − Das benötigte Material ist in diesem Konzeptteil in den Beschreibungen der jeweiligen Übungen aufgeführt. Bei zusätzlicher Durchführung der Übung **„Zeltstangenrettung“**: − Aufgabenblatt „Lernzonenmodell zu Einstiegsübungen – Aufgabenblatt 2“, zu finden im Konzeptteil **„Zeltstangenrettung“**.
Reflexion/Transfer
Übungsspezifische Reflexions- und Transferfragen sind aus den Anleitungen der jeweiligen Übungen zu entnehmen.
Berufsbezug
Die folgenden, dem Merkmal Durchhaltevermögen zugeordneten, Berufe sind exemplarisch zu verstehen: **1. Heilerziehungspfleger/in:** Durchhaltevermögen zeigt sich z.B. beim Begleiten von Menschen mit Behinderung bei langwierigen rehabilitativen Maßnahmen, sowie beim Erproben verschiedener Therapiemöglichkeiten beim Ausbleiben von Fortschritten. **2. Automobilkaufmann/-frau:** Durchhaltevermögen zeigt sich Z.B. beim Führen langwieriger Verkaufsberatungen ohne Gewissheit, zu einem Vertragsabschluss zu kommen. **3. Holzbearbeitungsmechaniker/in:** Durchhaltevermögen zeigt sich im Bereich der Selbstkontrolle z.B. in der Daueraufmerksamkeit beim Überwachen der Maschinen und Anlagen der Holzbearbeitung.

Beispiel für das Lernzonenmodell am Flipchart (Übersicht Selbsteinschätzung):



Einbeinsprung – Beschreibung für Lehrkräfte

Gesamtzeit: 20-30 min

Ziel der Übung

Dimension: Ausdauer und Kraft (körperliches Durchhaltevermögen)

- Wie lange kann ich durchhalten?

Die Schülerinnen und Schüler stehen sich in einem Kreis gegenüber und beginnen auf Kommando einbeinig auf der Stelle zu springen.

Ablauf

- Die Schülerinnen und Schüler bilden einen Kreis.
- Auf Kommando der Lehrkraft beginnen die Schülerinnen und Schüler auf einem Bein auf der Stelle zu hüpfen.
- Die Schülerinnen und Schüler springen solange auf einem Bein bis entweder alle aufgegeben haben oder die Zeit abgelaufen ist.
- Es gibt mehrere Durchgänge.

Bedingungen

- Es muss auf der Stelle gehüpft werden.
- Das Bein darf während des Hüpfens nicht gewechselt werden.

Praxiserfahrungen

- Das Zeitlimit, bei dem in der Regel weniger als die Hälfte der Klasse durchhalten kann, beträgt 1 min 20 s.
- Grundsätzlich kann eine festgelegte Zeitvorgabe unterstützend zum Durchhalten eingesetzt werden.
- Vor jedem erneuten Durchgang sollten die Schülerinnen und Schüler animiert werden, ihr Durchhaltevermögen zu erfahren, zu reflektieren und evtl. zu erweitern.
- Zusätzlich können die Schülerinnen und Schüler dem Lernzonenmodell (Komfort-, Lern-, Panikzone) entsprechend farbige Karten hochhalten, um die aktuelle Zone, in der sie sich gerade befinden, symbolisch zu verdeutlichen.
- Durchhaltestrategien (Anfeuern von Freunden, festes zeitliches Ziel, richtiges Equipment wie Sportschuhe, Zuschauer usw.) können gesammelt und ggf. auf Kärtchen visualisiert werden.
- Alternativ können auch Liegestütze oder Kniebeugen anstatt des Springens gemacht werden.

Materialbedarf

Pro Schülerin bzw. Schüler:

- ausreichend Platz
- eventuell rote, gelbe und grünen Karten
- Uhr

Reflexion/Transfer

Reflexion:

- Ist dir das Durchhalten gelungen? Wie hat sich das angefühlt?
- Bist du an deine Grenzen gekommen? Wie hat sich das angefühlt?
- Wie erging es dir, als du nicht mehr konntest und aufgeben musstest?
- Wie hast du dich selbst wahrgenommen und wie wurdest du durch andere wahrgenommen?
- Was hat dir beim Durchhalten geholfen?
- Was genau hat dir geholfen, dein Ziel zu erreichen bzw. deinem Ziel näher zu kommen?
- Habe ich das Ergebnis durch meine eigene Lust/Unlust beeinflusst?
- Habt ihr das Ziel erreicht?

Transfer:

- In welchen Situationen im Alltag kommst du an deine körperlichen Grenzen? Wann benötigst du Pausen?
- Wann und wo musstest/musst du körperlich durchhalten?
- Wie schaffst du es körperlich durchzuhalten (z.B. im Sport)? Was hilft dir dabei?
- Welche der Durchhaltestrategien habt ihr schon mal im Praktikum/Schule gemacht?
- Und welche nicht? Und warum nicht?
- Welche der Strategien könnte man für folgendes Durchhalteproblem nehmen?
- Wäre die Chefin bzw. der Chef oder die Lehrkraft mit der Anwendung einverstanden? Ist die Strategie angemessenen?
- Habt ihr schon einmal gefragt, ob ihr diese Strategie anwenden dürft? Wenn nein, warum nicht?
- Wer ist verantwortlich dass ihr durchhalten könnt bzw. eine Strategie anwendet?

Der Balanceakt – Beschreibung für Lehrkräfte

Gesamtzeit: ca. 10-15 min

Ziel der Übung

Dimension: Ausdauer und Kraft (mentales Durchhaltevermögen)

- Wie lange kann ich durchhalten?

Die Schülerinnen und Schüler sollen ein Rundholz auf einem anderen Rundholz so positionieren, dass es ausbalanciert darauf liegen bleibt. Die Schülerinnen und Schüler können ihre Ausdauer hinsichtlich mentalen Durchhaltevermögens erfahren, da diese Übung viel Geduld und Konzentration erfordert.

Ablauf

- Jede Schülerin und jeder Schüler bekommt 2 Rundhölzer.
- Nun muss sie bzw. er versuchen, das eine Rundholz quer (orthogonal) auf dem anderen Rundholz in Balance zu bringen.

Bedingungen

- Das Rundholz darf nicht festgeklebt oder festgehalten werden.

Praxiserfahrungen

- Erfahrungsgemäß wird es nur einem kleinen Teil der Schülerinnen und Schüler gelingen, das Rundholz in Balance zu bringen.
- Jede Schülerin und jeder Schüler wird im Laufe der Aufgabe viele Gefühle zeigen, häufig bis hin zur Wut.
- Je wütender man wird, desto unwahrscheinlicher ist das Gelingen der Aufgabe.
- Nach 5 min kann die Lehrkraft die Aktion abbrechen.
- Alternativ zu den Rundhölzern können auch zwei runde Marker verwendet werden.

Materialbedarf

Pro Schülerin bzw. Schüler:

- Zwei Rundhölzer(Ø 14 mm, Länge 20 cm) oder zwei runde gleichgroße Marker
- Flipchart-Papier, dicke Stifte für Reflexion (O-Töne und Beobachtungen)
- ausreichend Platz

Reflexion/Transfer

Reflexion:

- Ist dir das Durchhalten bei dieser Übung gut gelungen?
- Bist du an deine Grenzen gekommen? Wie hat sich das angefühlt?
- Gab es Situationen während der Übung in denen du dich nicht gut gefühlt hast? Woran lag das?
- Was genau hat dir beim Durchhalten geholfen?
- Was genau hat dir geholfen, dein Ziel zu erreichen bzw. deinem Ziel näher zu kommen?
- Habe ich das Ergebnis durch meine eigene Lust/Unlust beeinflusst?
- Habt ihr das Ziel erreicht?

Transfer:

- In welchen Situationen im Alltag kommst du an deine Grenzen? Wann benötigst du Pausen?
- Wann und wo musstest/musst du durchhalten?
- Wie schaffst du es, z.B. in der Schule durchzuhalten? Was hilft dir dabei?
- Welche der Durchhaltestrategien habt ihr schon mal im Praktikum/Schule gemacht?
- Und welche nicht? Und warum nicht?
- Welche der Strategien könnte man für folgendes Durchhalteproblem nehmen?
- Wäre die Chefin bzw. der Chef oder die Lehrkraft mit der Anwendung einverstanden? Ist die Strategie angemessenen?
- Habt ihr schon einmal gefragt, ob ihr diese Strategie anwenden dürft? Wenn nein, warum nicht?
- Wer ist verantwortlich dass ihr durchhalten könnt bzw. eine Strategie anwendet?

Ziel der Übung

Dimension: Ausdauer und Kraft (mentales Durchhaltevermögen)

- Wie lange kann ich durchhalten?

Die Schülerinnen und Schüler versuchen, trotz massiver akustischer Störung, konzentriert an einem Quiz zu arbeiten und es in der vorgegebenen Zeit zu lösen.

Ablauf

- Jede Schülerin bzw. jeder Schüler wählt ein Aufgabenblatt mit einer Quizaufgabe aus. Zur Auswahl stehen ein Zahlen- und ein Buchstabenquiz.
- Unter dem Lärm einer akustischen Störquelle (Radiorauschen, Schlaginstrumente, lautes Klatschen etc.) und „Störfragen“, bekommen die Schülerinnen und Schüler 1 min 30 s Zeit, um ihr gewähltes Quiz zu lösen.
- Diejenigen, die in der vorgegeben Zeit mit ihrem Quiz fertig werden, können versuchen in der verbleibenden Zeit das andere Quiz zu lösen.

Bedingungen

- Das Quiz wird in Einzelarbeit von jeder Schülerin und jedem Schüler bearbeitet.

Praxiserfahrungen

- Die Schülerinnen und Schüler versuchen häufig sich gegenseitig zu unterstützen. Daher soll vorweg auf die Einzelbearbeitung hingewiesen werden.
- Die Lehrkraft kann während der Übung einzelnen Schülerinnen und Schülern Störfragen stellen, um diese abzulenken. Beispielhafte Störfragen können sein:
  - „Welche Farbe haben deine Schuhe?“
  - „Weißt du wie das Wetter wird?“
  - „Woher hast du deine Jeans?“
  - „Spielst du Fußball?“
- Falls ein Radio als Störquelle verwendet wird, sollte dieses auf „Rauschen“ eingestellt werden und nicht auf einen Radiosender (da einige Schülerinnen und Schüler laute Musik nicht als Störung erfahren).

Materialbedarf

Pro Schülerin bzw. Schüler:

- Aufgabenblatt „Urlaubszeit“
- Aufgabenblatt „Zahlenrennen“
- Stift

Pro Klasse:

- „Störquelle“ (z.B. Radio, Musikinstrumente etc.)
- Uhr

Reflexion/Transfer

Reflexion:

- Ist dir das Durchhalten bei dieser Übung gut gelungen?
- Bist du an deine Grenzen gekommen? Wie hat sich das angefühlt?
- Gab es Situationen während der Übung in denen du dich nicht gut gefühlt hast? Woran lag das?
- Was genau hat dir beim Durchhalten geholfen?
- Was genau hat dir geholfen, dein Ziel zu erreichen bzw. deinem Ziel näher zu kommen?
- Habe ich das Ergebnis durch meine eigene Lust/Unlust beeinflusst?
- Habt ihr das Ziel erreicht?

Transfer:

- In welchen Situationen im Alltag kommst du an deine Grenzen? Wann benötigst du Pausen?
- Wann und wo musstest/musst du durchhalten?
- Wie schaffst du es, z.B. in der Schule durchzuhalten? Was hilft dir dabei?
- Welche der Durchhaltestrategien habt ihr schon mal im Praktikum/Schule gemacht?
- Und welche nicht? Und warum nicht?
- Welche der Strategien könnte man für folgendes Durchhalteproblem nehmen?
- Wäre die Chefin bzw. der Chef oder die Lehrkraft mit der Anwendung einverstanden? Ist die Strategie angemessenen?
- Habt ihr schon einmal gefragt, ob ihr diese Strategie anwenden dürft? Wenn nein, warum nicht?
- Wer ist verantwortlich dass ihr durchhalten könnt bzw. eine Strategie anwendet?

Urlaubszeit

Finde heraus, was für viele Menschen
zu einem Urlaub dazu gehört.
Gilt das auch für dich?

IKNBII

.....

TANRSD

.....

EONSN

.....

DNSA

.....

USEHMLC

.....

ERME

.....

Zahlenrennen

Tippe mit dem Finger oder einem Stift so schnell du kannst der Reihe nach auf die Zahlen von 1 bis 25.

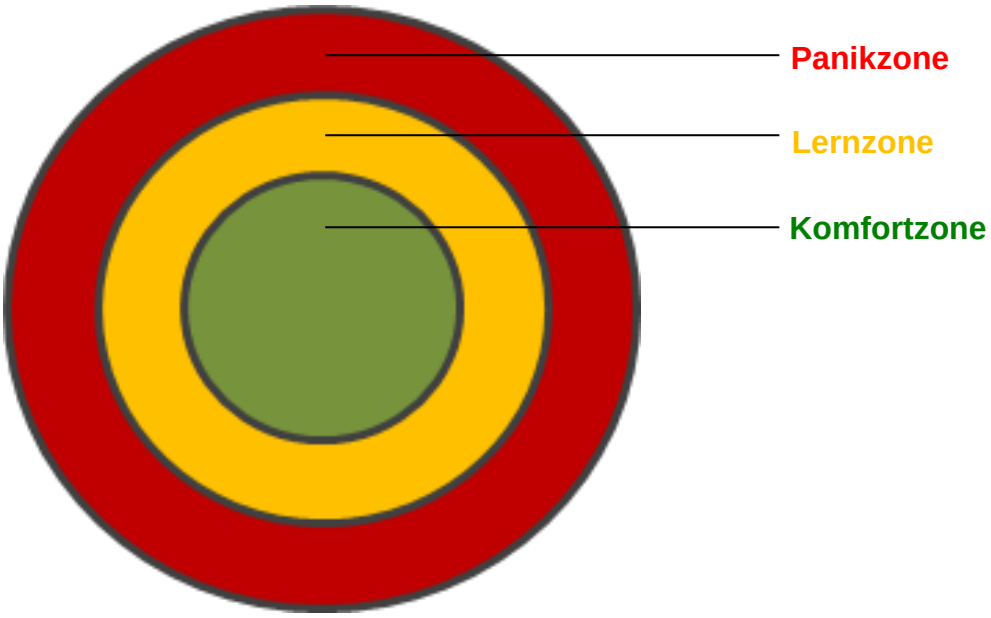
2	19	24	9			7
		6		12	22	
13		5	**17**			14
18	1		23	13	**3**	
16		25		10		8
20	4		**21**		11	**23**

Welche Zahlen kommen hier doppelt vor? .....

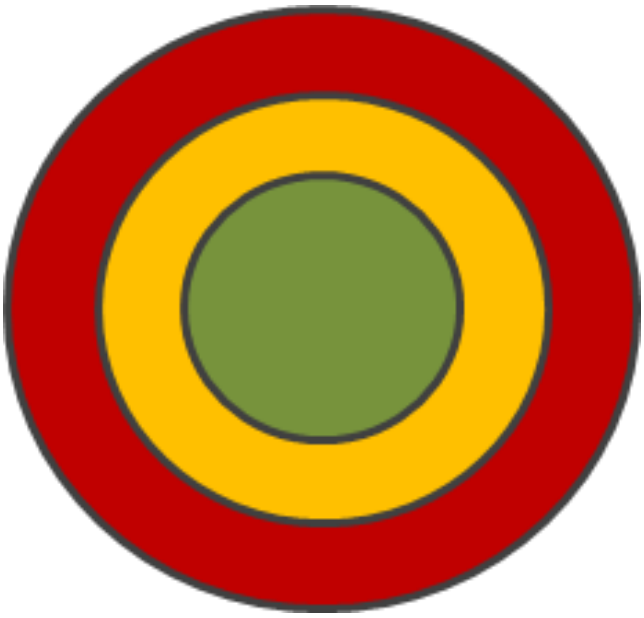
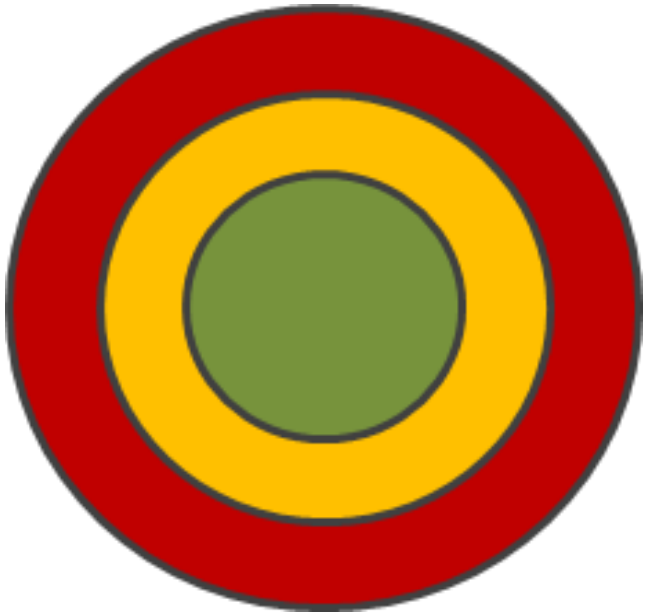
Name: _____

Mein Durchhaltevermögen…

… beim „Einbeinsprung“:



… beim „Balanceakt“:



… beim „Konzentrationsquiz“: