

# Ergonomie

Hanning, Peschke, Stand:  
01.01.2021

L2 11 Stunden	L3 6 Stunden
---------------------	--------------------

ID	Bezeichnung	Inhalt (grob)	Anzahl Stunden	Anzahl Lehrer	Ort	Hinweise
E 2.2.1	<b>Passiver und aktiver Bewegungsapparat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wirbelsäule/ Bandscheibe</li> <li>- heben und tragen (Demo/Test mit Video live)</li> <li>- zumutbare Lasten</li> <li>- Muskulatur</li> <li>- Dehnung</li> <li>- Kniegelenk</li> </ul>	2	1	Lehrsaal	<b>Block 2</b>
E 2.2.2	<b>Gymnastik-Übung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordination (Fit-Disc)</li> <li>- Kräftigung (Thera-Band)</li> <li>- Dehnung, PME</li> <li>- Teamförderung: Mannschaftsspiele</li> </ul>	2	1	Sporthalle gemäß Hallenbelegungsplan	<b>Block 2</b> Möglichst unmittelbar mit den zwei Stunden zum Bewegungsapparat
E 2.2.3 FU	<b>Beanspruchung bei der Waldarbeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ursachen, Quellen</li> <li>- Angriffspunkte</li> <li>- Folgen</li> <li>- Gegenmaßnahmen</li> </ul>	1	1	Online	<b>Block 2</b>
E.2.3.1	<b>Gymnastik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Herz-Kreislauf-Training</li> <li>- Teamförderung: Mannschaftsspiele</li> </ul>	2	1	Lehrsaal	<b>Block 3</b>
E 2.3.2	<b>Praktische Übungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muskelcheck</li> <li>- Kraft-Ausdauer-Training</li> </ul>	2	1	Sporthalle gemäß Hallenbelegungsplan	<b>Block 3</b>
E 2.3.3	<b>Pulsmessung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bei HE Übung</li> <li>- Auswertung</li> <li>- Herz- Kreislaufsystem</li> <li>- Training</li> </ul>	2	1	Wald Lehrsaal	<b>! Unterricht vor Prüfung abschließen</b> Messung/Film bei Holzernte-Übung Absprache FL Holzernte: bei welcher HE-Übung passt es am Besten? HE-Projekt ist geeignet. Anschließend ≥ 0,5 besser 1 Tag Zeit-Abstand zu Unterricht für Auswertung Pulskurven
E 3.1.1. E 3.2.1.	<b>Praktische Übungen Gymnastik</b>	- Ausgleichssport	3 3	1 1	Sporthalle Sporthalle gemäß Hallenbelegungsplan	Bei verlässlich guter Witterung auch auf Sportplatz möglich (???) <b>Block 1,2</b>