

Programm der Jugendbildungsmaßnahme

Veranstalter: Bayerische Turnerjugend e.V.

Ort: Ferlhof,
Hilgertshausen-Tandern

Titel der Maßnahme:

Outdoor-Sport zur ganzheitlichen Gesundheit und Wertschätzung der Natur

Zeit: 22.03. bis 24.03.2024

Freitag 22.03.2024	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenten
17:30 – 18:00 Uhr	Anreise und Begrüßung, Zimmer beziehen	
18:00 – 19:00 Uhr	Abendessen	
19:30 – 21:00 Uhr	<p>Spiele und Aktionen zum Kennenlernen</p> <p><u>Lernziel:</u> Allgemein sich kennen lernen; Abbau von Berührungsängsten und Hemmschwelle; Spielerische Förderung von Kommunikation zwischen untereinander unbekanntem Kindern einer Gruppe; Die Kinder und Betreuer sollen die Namen aller TN kennen lernen und diese mit besonderen Merkmalen verknüpfen</p> <p><u>Methode:</u> Kreis-/Wollspiel: ein Betreuer hält das Wollende eines Wollknäuels fest, nennt seinen Namen und wirft es einem TN zu. Dieser hält das Wollende fest, ruft seinen Namen und wirft die Wolle an einen x-beliebigen TN, solange bis jeder TN zwei Wollenden in den Händen hält.</p> <p>Honigball: Ein TN muss seinen Namen nennen und einem beliebigen TN den Ball zuwerfen, dieser nennt seinen Namen und wirft dem Ball ebenfalls an einen beliebigen TN, solange bis der Ball wieder beim 1. TN ankommt. Wiederholung in derselben Reihenfolge. 3. Runde wie 1. und 2., jedoch kommt ein 2. Ball ins Spiel, dieser läuft rückwärts. 4. Runde wiederholt sich, 6. Runde kommt der Honigball ins Spiel. Dieser hat die gleiche Aufgabe wie der 1. Ball, jedoch sollen die TN mit dem zugeworfenen TN den Platz tauschen.</p>	1.50h
22:00 Uhr	Betruhe	
Samstag 23.03.2024	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenten
7:00 Uhr	Aufstehen	
7:30 Uhr – 8:00 Uhr	<p>Frühsport im Freien</p> <p><u>Lernziel:</u> Ganzheitliche Gesundheit, Motivation, Körperbewusstsein</p> <p><u>Methode:</u> In Kleingruppen wird zur morgendlichen Aktivierung eine kurze Joggingrunde im Wald gelaufen. Im Anschluss werden zur körperlichen Aktivierung koordinative Übungen für den ganzen Körper durchgeführt. Dabei wird erklärt, welche positiven Auswirkungen die morgendliche Aktivierung mit sich bringt. Die Teilnehmer teilen Ihre Eindrücke und Erfahrungen.</p>	0.50 h
8:00 – 9:00 Uhr	Frühstück	
9:30 – 10:30 Uhr	<p>Reflektion: Gesunde Lebensführung und gute Planung von Aktivitäten in der freien Natur</p> <p><u>Lernziel:</u> Ganzheitliche Gesundheit, Motivation, Planung und</p>	1.0 h

	<p>Ausstattung bei Aktivitäten in der Natur Vorbereitend auf die Outdoor-Aktivitäten des Tages soll mit den Teilnehmern erarbeitet werden in welchem Maße sportliche Aktivitäten in der Natur zur gesunden Lebensführung beitragen und wie man sich darauf im speziellen vorbereitet <u>Methode:</u> Diskussionsrunde und gemeinsames Ausstatten für den Tag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle Teilnehmer tragen Argumente zur Bedeutung von Sport und Sport im Freien für Ihre Gesundheit zusammen - Alle Teilnehmer überlegen, welche Ausstattung für eine erfolgreiche Durchführung von Sport im Freien benötigt wird unter Einbeziehung der aktuellen Witterungsbedingungen und Dauer der Aktivität in Bezug auf Kleidung, Ausrüstung und Verpflegung - Gemeinsames Packen für den Tag unter Einbeziehung der diskutierten Inhalte 	
10.30 Uhr – 12.00 Uhr	<p>Naturerfahrung: Zurechtfinden im Waldgelände <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmer sollen die Natur mit allen Sinnen erfahren lernen und sich in ihr orientieren können. <u>Methode:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kurze Einweisung: Wie lese ich einen Kompass und Karten? - Welche "Spuren" kann ich in der Natur entdecken? - Vertrauensspaziergang in Kleingruppen - Mit Karten, Kompass und Bildern die Natur erkunden, Aufgaben lösen, vorgegebene Orte finden und sich selbst zurechtfinden - Abschlussgespräch: Wie ist es euch ergangen? War es leicht/schwer, sich in der Natur zu orientieren und warum? 	1.50h
12.00 – 14.00 Uhr	Mittagessen und Pause	
14.00 Uhr – 15.30 Uhr	<p>Orientierungslauf <u>Lernziel:</u> Orientierungskompetenzen üben, Selbstvertrauen aufbauen, Eigenkompetenz stärken <u>Methode:</u> Alle Teilnehmer dürfen allein oder in Kleingruppen einen Orientierungslauf im Wald absolvieren. Dabei wird das Selbstvertrauen, Eigenmotivation und Eigenverantwortung unterstützt. Im Anschluss werden die Erfahrungen der Teilnehmer in Kleingruppen unter Anleitung der Referenten besprochen.</p>	1.50h
16:00 – 17:30 Uhr	<p>Mensch und Natürliche Ernährung – Wie hängt alles zusammen? <u>Lernziel:</u> Mit dieser Lerneinheit soll die Wertschätzung für die Natur und die Herkunft unserer Nahrungsmittel verinnerlicht werden. <u>Methode:</u> Unterrichtspaziergang durch die landwirtschaftliche Produktion auf dem Bauernhof mit Erklärung zu Haltung und Fütterung der Tiere und Gewinnung der Nahrungsmittel. <u>Reflektion:</u> Gemeinsame Diskussion zum Thema gesunde Ernährung und Herkunft unserer Lebensmittel.</p>	1.50h
18:00 Uhr	Abendessen	
19.00 Uhr – 21.00 Uhr	<p>Teambuilding: Schiffversenken im Wald bei Dunkelheit – Teambuilding <u>Lernziel:</u> Vertrauen untereinander aufbauen, das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe stärken, Ängste gemeinsam überwinden und die Kommunikationsfähigkeit stärken. <u>Methode:</u></p>	2.00h

	<p>Mit Hilfe einer Karte des Schullandheimgeländes, die in gleich große Quadrate eingeteilt wurde (ein Quadrat hat im Gelände 25mx25m) müssen „Schiffe“ gefunden werden. In manchen Quadraten steht eine Station mit der Abbildung eines Schiffes einer gewissen Größe (1xEiner-Schiff; 4xZweier Schiffe, 1x Vierschiff). Diese Schiffe müssen im Team gefunden werden und in der Karte eingezeichnet werden. Die Gruppen werden alters- und geschlechterspezifisch eingeteilt.</p> <p>Danach wird gemeinsam reflektiert: - wie hat sich jeder gefühlt? - gab es Ängste? - welche positiven Auswirkungen könnte dieses Erlebnis für jeden Einzelnen bzw. für uns als Gruppe/Team für die Zukunft haben?</p>	
22:00 Uhr	Betruhe	
Sonntag 24.03.2024	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenten
7:00 Uhr	Aufstehen	
7:30 Uhr – 8:00 Uhr	<p>Frühsport im Freien <u>Lernziel:</u> Ganzheitliche Gesundheit, Motivation, Körperbewusstsein <u>Methode:</u> In Kleingruppen wird zur morgendlichen Aktivierung eine kurze Joggingrunde im Wald gelaufen. Im Anschluss werden zur körperlichen Aktivierung koordinative Übungen für den ganzen Körper durchgeführt. Dabei wird erklärt, welche positiven Auswirkungen die morgendliche Aktivierung mit sich bringt. Die Teilnehmer teilen Ihre Eindrücke und Erfahrungen.</p>	0.50h
8:00 – 9:00 Uhr	Frühstück	
9:30 – 10:30 Uhr	<p>Teambuilding: Mannschafts-Orientierungslauf <u>Lernziel:</u> Stärkung des Vertrauens innerhalb der Gruppe; Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und die der Anderen. Aufbau von Kooperationen und Aufgabenverteilung <u>Methode:</u> Mannschafts-Orientierungslauf in Kleingruppen. Bei dieser Übungsform müssen die Teilnehmer Ihre eigenen Fähigkeiten und die Ihrer Mannschaftskameraden einschätzen. Innerhalb einer Gruppe müssen verschiedene Orientierungsaufgaben gelöst werden, die teilweise innerhalb der Gruppe geschickt verteilt werden können. Ziel ist es alle Aufgaben im Gruppenverband schnellstmöglich zu lösen. Im Anschluss Reflektion innerhalb der Gruppen und Austausch mit den anderen Teams.</p>	1.50h
11.00 Uhr – 12.00 Uhr	<p>Verbesserung der Beweglichkeit <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmer sollen ihre Beweglichkeit trainieren können. <u>Methode:</u> In Gruppenarbeit werden unterschiedliche Dehnungsübungen für verschiedene Körperregionen erarbeitet und in der Gesamtgruppe vorgestellt. Die Teilgruppen führen anschließend die Dehnungsübungen beispielhaft durch. Zum Abschluss werden Vor- und Nachteile der Dehnungsübungen aufgelistet.</p>	1.00h
12.00 Uhr	Mittagessen	
13.00 Uhr – 14.00 Uhr	<p>Reflexion über das Wochenende und Verabschiedung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feed-Back Runde - Teilen der Erfahrung 	1.0h

	- Zusammentragen der Take-Home-Messages	
14:00 Uhr	Abreise	