

ZUKUNFTS- MARKT 65PLUS

GESTALTUNG HETEROGENITÄTSENSIBLER LERNEINHEITEN

DR. ASTRID KÖRNER, JONAS DIRLAM & PROF. DR. BÄRBEL KRACKE



FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA



ZUKUNFTSMARKT 65PLUS

Handreichung zur Gestaltung von heterogenitätssensiblen Lerneinheiten
am Beispiel eines weiterbildenden berufsbegleitenden Zertifikatsstudiums

Friedrich-Schiller-Universität

Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften

Institut für Erziehungswissenschaft

Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie

Kontakt

zm65plus@uni-jena.de

Dezember 2020

Das diesem Bericht zugrundeliegende Vorhaben wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen 16OH22037 gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei dem Autor/der Autorin.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Handreichung zur Gestaltung von heterogenitätssensiblen Lerneinheiten am Beispiel eines weiterbildenden berufsbegleitenden Zertifikatsstudiums

Mit dieser Handreichung möchten wir Lehrende bei der Vorbereitung und Umsetzung eines Lehrangebots unterstützen, das der Heterogenität der Teilnehmenden/Studierenden gerecht wird und individuelle Vorkenntnisse und Bedarfe berücksichtigt. Im Hinblick auf eine heterogene Studierendenschaft mit ihren individuellen Erwartungen an ein Studium und unterschiedlichen Lernvoraussetzungen ergeben sich Anforderungen an die Gestaltung von Lehrangeboten, die sich von der bisherigen Herangehensweise unterscheiden können. Die Handreichung enthält einige Hinweise zu Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten für Selbststudium und Präsenzveranstaltungen sowie ausgewählte methodische und didaktische Beispiele. Die Handreichung basiert auf dem weiterbildenden Zertifikatsstudium *Zukunftsmarkt 65plus: Angebote für Seniorinnen und Senioren entwickeln*.

In die Planung und Konzeption einer Lerneinheit müssen Zielgruppe, Qualifikations- und Lernziele sowie das Lehr-Lern-Format einbezogen werden. In den folgenden Abschnitten werden die Komponenten von den grundlegenden Herausforderungen und wie damit umzugehen ist bis hin zur fertigen Konzeption einer kompletten Lerneinheit illustriert. In Abschnitt 1 sind die Ziele und die Zielgruppe des exemplarischen Studienangebots sowie Besonderheiten des Studienformats und die damit einhergehenden Anforderungen an die Gestaltung der Lerneinheiten zusammengefasst. Abschnitt 2 umfasst konkrete Hinweise, Methoden und Beispiele für die Gestaltung von Selbststudium und Präsenzlehre, die Anregungen und Impulse für die Gestaltung einer eigenen Lerneinheit geben. Im dritten Abschnitt sind exemplarisch drei konzeptionelle Darstellungen der durchgeführten Lerneinheiten des Weiterbildungsangebots aufgeführt. Diese Übersichten umfassen Hintergrundinformationen, Anliegen und Lernergebnisse der Lerneinheiten sowie die Gestaltung des Selbststudiums. Die zugehörigen Präsenzveranstaltungen orientieren sich mitunter an den Bedarfen und Rückmeldungen der Teilnehmenden, greifen die Inhalte der Selbststudienphase und vertiefen diese. Unter Abschnitt 4 finden sich die Quellen und weiterführende online verfügbare Methoden- und Informationssammlungen, die bei der methodisch didaktischen Gestaltung einer Lerneinheit nützlich sein können.

1 Besonderheiten des Studienangebots

Studienangebot. Das weiterbildende Zertifikatsstudium zielt darauf ab, Teilnehmende für die Entwicklung einer wissenschaftlich begründeten *Idee für ein Angebot* für die Generation 65plus und deren Umsetzung (z. B. innerhalb von sozialen Einrichtungen oder einer selbstständigen Tätigkeit) zu befähigen. Abbildung 1 zeigt die inhaltlichen Schwerpunkte und deren Aufteilung auf die drei Semester. Um auch stark eingebundenen Personen eine Teilnahme zu ermöglichen, setzt das Angebot auf *Blended Learning*. Die Veranstaltungen zu den Themenschwerpunkten *Alter und Altern* (blau) und *Werkzeugkasten: Umsetzung* (orange) bestehen jeweils aus einer Kombination aus Selbststudien- und Präsenzphasen (Lerneinheit). Im Sinne eines *Inverted Classroom* sollen sich die Studierenden die Grundlagen mit Hilfe online verfügbarer Materialien selbstständig aneignen. In den Präsenzphasen können Fragen geklärt sowie die erworbenen Kenntnisse vertieft und angewendet werden.

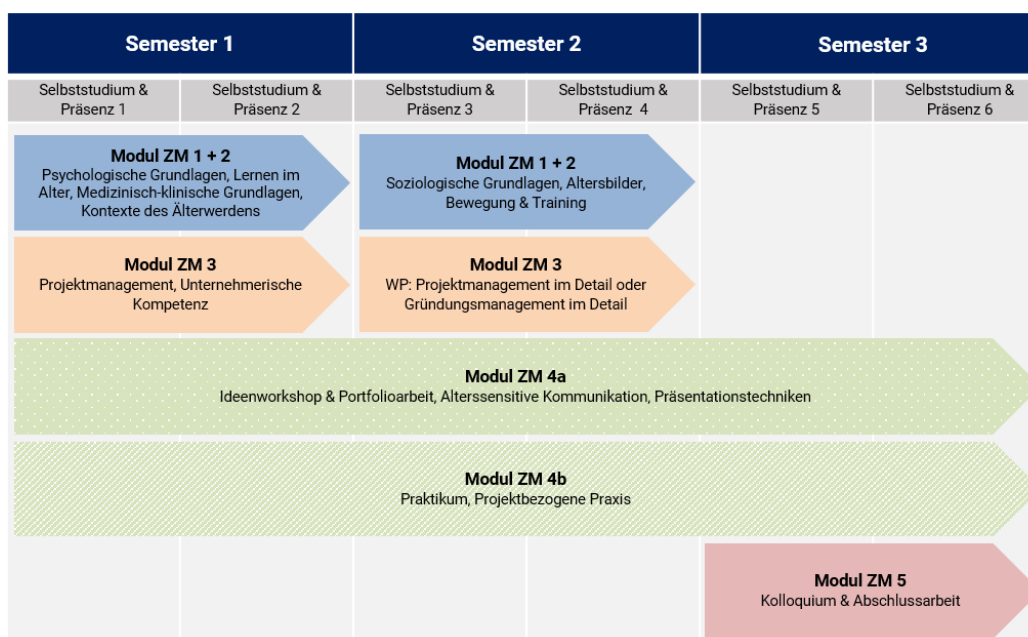


Abbildung 1: Module des Studiums und Verteilung der zugehörigen Veranstaltungen über die drei Semester

Kompetenzen zur *zielgruppenspezifischen Angebotsgestaltung und zum Transfer* (grün) eigener Angebote werden im Zuge von Präsenzveranstaltungen vermittelt. Zudem ist eine *Projektarbeit* im Rahmen eigener beruflicher Tätigkeiten/eines Praktikums geplant. Um die Arbeit an der eigenen Idee zu stärken, wird es neben einem *Ideenworkshop* auch Zeit für *Peer-to-Peer-Austausch* (Portfolioarbeit) geben. Die gewonnenen Kenntnisse sollen in der Darstellung der eigenen Idee im Rahmen eines Projekt-/Geschäftskonzepts (rot) münden. Zur Organisation der Lernprozesse wird eine *Lernplattform* eingesetzt. Auf dieser können Lehr-Lernmaterialien und zu erbringende (Selbst-)Überprüfungsaufgaben zugänglich gemacht werden. Die Lernplattform bietet den Teilnehmenden zudem die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen.

Zielgruppe. Das Weiterbildungsangebot richtet sich an Personen, die sich in der Beratung, Betreuung und Unterstützung von Seniorinnen und Senioren weiterbilden und ein Angebot für diese entwickeln bzw. ein bestehendes Angebot ausbauen wollen. Es ist sowohl für Personen interessant, die sich mit einem solchen Angebot (z. B. Beratung, Dienstleistung) selbstständig machen wollen, als auch für Personen, die innerhalb ihrer beruflichen Tätigkeit Projekte für die ältere Generation voranbringen und sich für neue Aufgaben qualifizieren wollen.

Das umfasst insbesondere, aber nicht ausschließlich, folgende Personengruppen:

- **Berufstätige und berufliche Qualifizierte** aus den Bereichen Soziales, Gesundheit, Kultur, Infrastruktur
- **Studierende** und Absolventinnen/Absolventen aus den Bereichen Soziales, Gesundheit, Kultur, Infrastruktur
- **Existenzgründerinnen und -gründer** aus den unterschiedlichsten Berufsfeldern mit Interesse an der Umsetzung von Angeboten für die Altersgruppe 65plus
- Personen mit privater **Pflegeerfahrung** und **ehrenamtlich Tätige**

Heterogenität der Teilnehmenden. Die Teilnehmenden unterscheiden sich von Studierenden grundständiger Studiengänge sowie untereinander unter anderem im Hinblick auf:

- Lebensumstände und Verpflichtungen (Beruf, Familie, Freizeit)
- bisherige Lernerfahrungen und Lernkompetenzen
- (berufliche) Vorerfahrungen und Vorwissen
- Ziele, Interessen und Motivation sowie Erwartungen

Eine Erprobung hat bspw. gezeigt, dass sich die Teilnehmenden darin unterscheiden, ob sie Inhalte im Hinblick auf deren praktische Anwendung (v. a. Studierende) oder deren theoretische und empirische Grundlagen (v. a. Praktiker/-innen) vertiefen wollen. Auch das Lerntempo und die individuellen Lernwege und -präferenzen werden unter Umständen unterschiedlich sein.

Anforderung an die Gestaltung von Lernsettings. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie Lehr-Lern-Settings gestaltet werden können, um heterogenen Voraussetzungen und unterschiedlichen Lernfortschritten flexibel zu begegnen und eine kontinuierliche Beschäftigung mit den Lerninhalten, sowohl im Selbststudium als auch in der Präsenzphase, zu sichern. Generell hat sich im Kontext von weiterbildenden Studiengängen folgende Gestaltung als förderlich erwiesen (vgl. Tippelt & Kadera, 2014):

- klare Lernziele und Kompetenzorientierung
hoher Praxisbezug und Anwendung erworbenen Wissens sowie Formulierung entsprechender Lernziele für die Lerneinheit (i. S. Die TN sind nach Abschluss in der Lage...)
- Anknüpfung an Vorwissen und Bekanntes
- Anschlussfähigkeit an praktische Erfahrungen und Ziele der Teilnehmenden
- bewusste Verarbeitung und eigenständige Aneignung statt reine Vermittlung von Wissen
- Raum für Selbstreflexion und Unterstützung von Selbstlernkompetenzen
Einsatz von Instrumenten zur Unterstützung der Selbststeuerung (z.B. Portfolio, Lerntagebuch)

Um der Heterogenität gerecht zu werden und die Teilnehmenden bei ihren selbstgesteuerten Lernprozessen zu unterstützen, werden zudem weitere Merkmale diskutiert (vgl. Richter, 2013):

- geteilte Verantwortung zwischen Lehrenden und Lernenden
gemeinsames Rollenverständnis und Mitverantwortung von Studierenden für den eigenen Lernerfolg (u. a. Klären eigener Lernziele, realistische Selbsteinschätzung, Planung von Lernprozessen)
- Transparenz und Feedback
Heterogenität der Teilnehmenden wahrnehmen und sichtbarmachen sowie Lernwege transparent machen (d. h.: *Wie komme ich zum Ziel?*), um differenzierte Lernangebote zu ermöglichen
- innere Differenzierung
Möglichkeiten der differenzierten Gestaltung von Lernprozessen bieten sich u. a. im Hinblick auf Lernniveau, -formen, -inhalte, -wege sowie -zeiten/-tempo

2 Gestaltungsmöglichkeiten von einzelnen Lerneinheiten

Im Folgenden werden Möglichkeiten für die Gestaltung von einzelnen Lerneinheiten dargestellt. Die Hinweise und ausgewählten Beispiele sollen veranschaulichen, wie Selbststudien- und Präsenzphase ausgestaltet werden können. Die Methoden können selbstverständlich mehrere Funktionen erfüllen und zu unterschiedlichen Zeitpunkten im Lernprozess eingesetzt werden. Die Auswahl einer Methode hängt von der Passung zur geplanten Veranstaltung ab (u. a. Lernziel, Inhalt, Vorwissen/Kompetenzen, Gruppengröße).

2.1 Selbststudium

Lern- und Vertiefungsmaterialien. Die für jede Lerneinheit erstellten *Studienbriefe* vermitteln die notwendigen (inhaltlichen) Grundlagen für das jeweilige Thema und sollen von allen Studierenden bearbeitet werden. Die Aufgaben und Fragen am Ende jedes Studienbriefs ermöglichen den Lernenden ihre Lernfortschritte zu überprüfen. Darüber hinaus kann die Lernplattform genutzt werden, den Studierenden weitere (Lern-)Materialien zur Verfügung zu stellen, damit sie selbständig (ausgewählte) Aspekte und Themen vertiefen können. Beispiele für mögliche Vertiefungsmaterialien sind u. a.:

- Videos (z. B. Lern- und Erläuterungsvideos auf Plattformen wie Youtube oder Vimeo; TedTalks; Vorlesungsaus- bzw. -mitschnitte; bei Bedarf Produktion eigener Videos möglich)
- Lehr- und Studientexte bzw. Studiensammlungen/Reader
- Synopsen und Prewies
- Poster und Präsentationen
- Selbstlernprogramme
- Fallvignetten/Fallbeispiele
- weiterführende Internetressourcen

Methoden zur Vertiefung der Lerninhalte/(Selbst-)Überprüfungsaufgaben. Die Bereitstellung von Materialien allein reicht in der Regel nicht aus, um Lernaktivitäten hervorzurufen. Durch die Einbindung bzw. die Verknüpfung mit Aufgaben und Arbeitsaufträgen kann eine elaboriertere Auseinandersetzung mit den Lernmaterialien angeregt werden (u. U. entstehen hierbei auch Produkte, die für die nächsten Kurse als Material eingesetzt werden können, wie z. B. Synopsen, Präsentationen, gemeinsamer Reader).

Die Aufgaben und Ergebnisse können auch als Grundlage für die Vertiefung der Inhalte im Rahmen der Präsenzphase genutzt werden. Lehrende haben die Möglichkeit, die Ergebnisse der Teilnehmenden vorab einzusehen und sich somit auf mögliche Fragen, Lücken oder Missverständnisse vorzubereiten.

| | |
|---------------------------|---|
| Quizze | einfache und motivierende Möglichkeit der Abfrage und (Selbst-)Überprüfung der im Rahmen des Selbststudiums vermittelten Inhalte analog: Multiple Choice-Fragen, Lückentexte, List matching questions |
| Fragen an den Text | gezielte Anregung zu einer vertieften Auseinandersetzung indem TN Verständnis- oder auch kritische Reflexionsfragen (z. B. zum vorliegenden Text oder Thema) formulieren analog: 5-Schritte-Methode, W-Fragen |
| Concept Mapping | systematische Strukturierung von Informationen und vertiefte Elaboration durch die Visualisierung von Konzepten und deren Beziehungen (s. Beispiel); Förderung des Textverständnisses; auch als Lesestrategie verwendbar analog: Aktives Strukturieren, Brainstorming, Metaplantchnik, Note-Taking-Pairs |
| Poster | Auswertung und anschauliche Darstellung von relevanten Inhalten/Ergebnissen (in der Gruppe); TN können Ergebnisse während der Präsenz präsentieren und/oder daran weiterarbeiten analog: Präsentation, Impulsreferat, Synopsis |

Die Ergebnisse der Arbeitsaufträge dienen auch als *Prüfungsleistung*¹ für die jeweilige Lerneinheit. Damit entfallen weitere Prüfungen. Idealerweise entsprechen die verwendeten Aufgaben den angestrebten Kompetenzen (vgl. [Constructive Alignment](#) i. S. der Abstimmung von Lernzielen, Lernaktivitäten und Prüfungsformen).

Onlinebasierte kooperative Methoden. Durch den Einsatz einer Lernplattform können (bis zu einem gewissen Grad) auch *kooperative Lernmethoden* (s. u. Präsenzsitzungen) im Selbststudium umgesetzt werden. Bspw. ist es möglich Arbeitsaufträge zu vergeben, die in der Gruppe bearbeitet werden sollen. Wichtig beim Einsatz kooperativer Methoden im Selbststudium ist eine gute Planung der einzelnen Bearbeitungsschritte und das Setzen von Deadlines. Diese müssen zudem den Teilnehmenden rechtzeitig und deutlich kommuniziert werden.

Peer-Feedback Rückmeldung zu Lernprozessen und -ergebnissen in Form von Korrekturen, Meinungen und Ideen durch Studierende untereinander; ggf. Verknüpfung mit weiterführender (Reflexions-) Aufgabe (z. B. Vergleich mit anderem/eigenem Standpunkt; Bezüge zu Theorien herstellen)

Forum ermöglicht den (in)formellen Austausch der TN untereinander, aber auch mit dem Lehrenden außerhalb der Veranstaltungen; mögliche Funktionen sind u. a. gemeinsames Sammeln von Informationen, Besprechung von Aufgaben oder Diskussion von Inhalten
analog: Chat

Wiki gemeinsames Arbeiten an einer oder mehreren Aufgaben durch das Erstellen gemeinsamer Einträge/Texte, die kontinuierlich weiterentwickelt werden können
analog: Blog, kollaborative Texteditoren wie Etherpad/Edupad

Möglichkeiten der inneren Differenzierung im Selbststudium. Um Unterschieden z. B. in den Interessen und Zielen oder dem Vorwissen im Rahmen des Selbststudiums gerecht zu werden, können unterschiedliche Lern- und Vertiefungsmaterialien (z. B. praxis- vs. theorieorientiert) bereitgestellt werden (Beispiel 1). Eine weitere Möglichkeit besteht auch in der Bereitstellung von Wahlaufgaben. D. h. die Lernenden erhalten die gleichen vertiefenden Materialien, können aber zwischen verschiedenen Aufgaben wählen (Beispiel 2). Bereitgestellte Wahlaufgaben können sich bspw. hinsichtlich der Lernziele (z. B. praxis- vs. theorieorientiert) aber auch im Hinblick auf die Anforderungen (Novize vs. Fortgeschritten) oder Sozialformen (alleinige vs. kooperative Bearbeitung) unterscheiden.

Beispiel 1. Der Studienbrief bildet die gemeinsame Grundlage für alle (Arbeitsauftrag 1). Anschließend können die TN wählen, ob sie den Themenbereich eher praxisorientiert (Arbeitsauftrag 2 – Alternative A) ODER forschungs-/theoriebasiert (Arbeitsauftrag 2 – Alternative B) vertiefen wollen.

Selbststudium Arbeitsauftrag 1

Lernmaterial: Studienbrief (inkl. Übungen, weiterführenden Hinweisen, Selbstüberprüfungsfragen)

Aufgabe: TN lesen den Studienbrief, bearbeiten die Übungen und beantworten die Selbstüberprüfungsaufgaben.

Selbststudium Arbeitsauftrag 2

→ Alternative A (praxisorientierte Vertiefung)

Lernmaterial: Fallbasierte Videos, Leitfaden mit Aufgaben und Reflexionsfragen

Aufgabe: TN schauen sich die Videos an und bearbeiten die Leitfragen und Aufgaben. Im Anschluss laden sie ihre Ergebnisse auf der Plattform hoch.

→ Alternative B (forschungsorientierte Vertiefung)

Lernmaterial: Studiensammlung, welche Synopsen zu ausgewählten Forschungsbefunden umfasst

Aufgabe: TN studieren die Studiensammlung und fassen die Ergebnisse auf einem Poster zusammen. Im Anschluss laden sie Ihre Poster auf der Plattform hoch.

¹Eine Benotung ist nicht erforderlich (vergleichbar mit nicht benoteten Seminaren o.ä. in der grundständigen Lehre, bei denen nur eine aktive Leistung nachgewiesen werden muss).

Beispiel 2. Der Studienbrief bildet die gemeinsame Grundlage für alle (Arbeitsauftrag 1). Im Anschluss erhalten die Teilnehmenden die Lernmaterialien zur Vertiefung (Arbeitsauftrag 2). Bei der Bearbeitung der Aufgaben können sich die Lernenden selbst einer Gruppe mit spezifischem Themenschwerpunkt zuordnen.

Selbststudium Arbeitsauftrag 1

Lernmaterial: Studienbrief (inkl. Übungen, weiterführenden Hinweisen, Selbstüberprüfungsfragen)

Aufgabe: Die Lernenden lesen den Studienbrief und bearbeiten die Übungsaufgaben. Zudem beantworten sie die Selbstüberprüfungsaufgaben.

Selbststudium Arbeitsauftrag 2

Lernmaterial: Erläuterungsvideos und weiterführende Links

Aufgabe: Die Lernenden schauen sich die Videos an. Anschließend ordnen sie sich einer Gruppe zu. Je nach Gruppe müssen die Lernenden unterschiedliche Fragen beantworten. Ein Teil der Fragen lässt sich durch die Videos beantworten. Zusätzlich sollen die Teilnehmenden aber auch eine selbstständige Recherche durchführen. Ihr Ergebnis laden sie auf der Lernplattform hoch. Zudem sollen sie den Beitrag zweier anderer Kommiliton/-innen bewerten. Abschließend sollen die Teilnehmenden ihre gesammelten Ergebnisse in einem gemeinsamen Wiki-Eintrag für ihre Gruppe zusammentragen.

→ Gruppe A – Schwerpunkt der Fragen liegt auf Praxisbezug

→ Gruppe B – Schwerpunkt der Fragen liegt auf Forschungs-/Theoriebezug

Anmerkung: Das Beispiel zeigt den Einsatz kooperativer Methoden. Ähnliche Aufgabenstellungen sind aber genauso für Einzelarbeit denkbar.

Es gibt die Möglichkeit, Aufgaben gestaffelt, z. B. nach (erfolgreicher) Bearbeitung der zuvor gestellten Aufgabe, freizuschalten. Auf der digitalen Lernplattform lassen sich bei Bedarf auch individuelle Lernwege – i. S. eines schrittweise/geleiteten „Durchschreitens“ von Themen und aufgaben entsprechend der persönlichen Präferenzen und Interessen – umzusetzen.

2.2 Präsenzsitzungen

Angesichts der begrenzten Zeit und der vorgeschalteten Selbststudienphase soll das Augenmerk in der Präsenzphase nicht (zuvorderst) auf der Vermittlung neuer Inhalte liegen. Vielmehr bietet die Präsenz die Möglichkeit, das Gelernte zu vertiefen, anzuwenden und dabei die unterschiedlichen Wissensbestände zu integrieren. Hierbei sind insbesondere kooperative Lernformate geeignet. Im Verlauf einer Präsenzphase können dabei unterschiedliche Funktionen von Bedeutung sein, z. B. Zugänge schaffen, Fragen klären, Wissen anwenden und vertiefen sowie Abschluss und Feedback.

Zugänge schaffen, Erwartungen und Fragen klären, Vorwissen bestimmen. Zu Beginn jeder Lerneinheit bietet es sich an, sich mit der Lerngruppe und ihren Vorwissen/Lernfortschritten und/oder Erwartungen vertraut zu machen. Dies fördert die Motivation und erleichtert den Einstieg in einen Themenbereich. Zusätzlich findet eine erste Aktivierung des im Selbststudium angeeigneten Wissens statt und es gibt die Möglichkeit, erste Fragen, die im Rahmen des Selbststudiums aufgetreten sind, aufzugreifen.

Selbst-einschätzung TN schätzen sich zu Beginn der Sitzung (anonym) auf einer Ratingskala ein (z. B. mit ausformulierten Lernzielen, Experte vs. Novize oder Noten als Anker/Skalenenden); Lernverläufe können so ebenfalls sichtbar gemacht werden (i. S. vorher vs. nachher Abfrage)
analog: Target, (digitale) Abstimmungen

Blitzlicht erlaubt kurze Meinungen und Statements zu einem klar umgrenzten Thema, einer Problemstellung oder einem Impuls einzuholen, ohne dass die Äußerungen kommentiert werden
analog: (digitale) Abstimmungen, Brainstorming, Ampelmethode, Buzz-Groups

Aktives Strukturieren/ Metaplantchnik dienen der Anleitung und Anregung von Diskussionsprozessen; u. a. geeignet zur Sammlung und Systematisierung von Ideen und Informationen sowie zur Visualisierung von Zusammenhängen und Clusterungen
analog: Scrabble, ABC-Methode, Mind Mapping

Informieren/Wissen austauschen. Im weiteren Verlauf der Sitzung kann das Wissen, das die Teilnehmenden sich im Selbststudium angeeignet haben, wiederholt, abgerufen und ggf. korrigiert werden. Angesichts der unterschiedlichen Vorkenntnisse und Schwerpunkte sowie der Tiefe, mit der die Lernenden die Inhalte bearbeiten haben, bieten sich Formate an, die den Lernenden ermöglichen, sich auszutauschen, den eigenen Wissensstand zu verifizieren, Fragen und Unklarheiten zu klären und so letztlich das eigene Wissen zu erweitern.

Impulsreferat Aufwerfen einer Fragestellung bzw. das Anregen einer Diskussion im Plenum/in der Gruppe mittels einer kurzen Darstellung eines Themas/einer Problemstellung (durch die TN oder Lehrperson)
analog: Postersession

Gruppen-/ Jigsaw-Puzzle Austausch innerhalb einer Lerngruppe, die sich aus unterschiedlichen Experten (d. h. Personen, die sich mit unterschiedlichen Themen vertieft auseinandergesetzt haben) zusammensetzt, zu einer bestimmten Fragestellung/Aufgabe; auch zur Aneignung neuer Inhalte mit anschließendem Austausch geeignet (Wechsel zwischen Wissensaneignung und -vermittlung)
analog: Museumsrundgang, Gruppenarbeit

Kugellager (Raupenmethode) Austausch mit wechselnden Gesprächspartnern durch Rotation der sich paarweise in einem Innen- und Außenkreis gegenüberstehenden Personen; Personen im Innenkreis können unterschiedliche Themen oder Fragestellungen repräsentieren
analog: Think-Pair-Share, Speed Dating, Buzz-Groups, Fishbowl, World-Café

Inventur TN sammeln (allein oder in der Gruppe) einer (utopisch) hohen Anzahl an Wissensbestände zu einer Frage/einem Thema (in der Gruppe oder jeder TN allein); anschließend Sammlung und Vergleich in der Gruppe oder im Plenum
analog: Scrabble, ABC-Methode, Inventur, Kopfstandmethode

Wissen anwenden und vertiefen. Wissen ist längerfristig verfügbar bzw. abrufbar, wenn es vertieft und praktisch angewendet wird. Zudem sollen die Teilnehmenden im Rahmen des Studiums lernen, adäquate Handlungsstrategien zur Entwicklung und Umsetzung ihres Konzepts zu entwickeln und selbständig Informationen zu sammeln, zu bewerten und anzuwenden.

Problembasiertes Lernen Entwicklung von Wissenszusammenhängen und Problemlösungsfähigkeiten durch die weitestgehend selbständige Bearbeitung (in Gruppen) von relevanten, kontextbezogenen und lebensnahen Problemen; Lehrende stellen Ressourcen, Begleitung und Anleitung zur Verfügung
analog: Projektorientiertes Lernen, Fallanalyse

Buzz-Groups/ Murrelgruppen Diskussion und Bearbeitung von Fragestellungen und Aufgaben in Kleingruppen; anschließend können Ergebnisse im Plenum zusammengetragen und diskutiert werden
analog: World-Café, Open Space

Mind Mapping vertieftes Verständnis durch die Visualisierung von Vernetzungen und die Darstellung von komplexen Zusammenhängen von Wissensbereichen, Themen, Ideen etc.; Möglichkeit, die Mind Maps im Verlauf einer Sitzung gemeinsam zu besprechen und (gemeinsam) zu erweitern
analog: Metaplantchnik, Aktives Strukturieren

Abschluss und Feedback. Am Ende einer Lerneinheit ist eine Reflexion der Lernprozesse bzw. Lernerfolge durch den Lehrenden oder durch die/den Teilnehmenden selbst sinnvoll. Feedback stellt u. a. für die TN eine wertvolle Informationsquelle dar, da es bei der Selbsteinschätzung und ggf. Fehlersuche hilft. Zudem kann Feedback die TN motivieren und die persönlichen Lernprozesse fördern. Feedback bietet auch für Lehrende die Möglichkeit, eigenes Verhalten und eigene Veranstaltungen (Rahmenbedingungen, Inhalte, methodisches Vorgehen etc.) einzuschätzen.

Target Erfassung von Beurteilungen und Einschätzungen (z. B. im Hinblick auf erreichte Lernziele) mittels Klebepunkten und einer (unterteilten) Zielscheibe; aufbauend kann bei Bedarf ein Gespräch/kurze Abschlussdiskussion geführt werden
analog: Selbsteinschätzung, Feedback

Resümee wertende Zusammenfassung, in der meistens ein Ergebnis/wesentlicher Inhalt präsentiert wird und daraus Schlussfolgerungen gezogen werden
analog: Kofferpacken, Was nehme ich mit/Was werfe ich weg, Blitzlicht

Kofferpacken TN schreiben alle Erkenntnisse, Anregungen, Wünsche aus der Veranstaltung auf Karteikarten und platzieren diese symbolisch in einem „Koffer“; einfache Methode der Bilanzierung und als gedankliche Erinnerung
analog: Was nehme ich mit/Was werfe ich weg, Blitzlicht, Feedback

3 Beispiele

3.1 Übersicht über die Lerneinheit Psychologische Grundlagen

I. Hintergrundinformationen

| | |
|------------------------|--|
| Lehrende | Dr. Astrid Körner |
| Modulzuordnung | Modul I - Vielfalt des Alters: Lebenslagen, Ressourcen und Gestaltungsspielräume |
| Zeitraum Selbststudium | Öffnung zu Block I, bis Block II |
| Präsenzveranstaltung | Block II (Fr, 09:00 - 12:00 Uhr), 2. Semester (April) |
| ECTS | 2 |
| Workload | 15 SWS Präsenzzeit plus Nachbereitung 35 - 45 SWS ² Selbststudium |

II. Kurzbeschreibung & Lernergebnisse

Anliegen und Lernergebnisse: Spricht man über Alter und Altern denkt man häufig zuerst an ein Nachlassen der Gesundheit, an körperliche Einschränkungen und eine Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit. Altern bedeutet aber auch Zuwachs an Lebenserfahrung, Raum für Neuorientierung oder die Übernahme neuer Rollen (z.B. Oma und Opa). Wie können wir Menschen dabei unterstützen, bis ins hohe Alter (psychisch) gesund und erfolgreich zu altern? Im Rahmen der Lerneinheit werden die entwicklungspsychologischen Grundlagen zur Beantwortung dieser und ähnlicher Fragen vermittelt. Neben entwicklungstheoretische Perspektiven werden ausgewählte Entwicklungsverläufe und Anwendungsperspektiven aufgegriffen.

Nach der Bearbeitung der Lerneinheit sind Sie in der Lage...

- zentrale entwicklungspsychologische Aspekte im hohen Erwachsenenalter und hohen Alter zu beschreiben.
- die Rolle des Individuums und kontextueller Einflüsse auf das Altern darzustellen und in einen größeren Gesamtzusammenhang einzuordnen.
- Entwicklungsverläufe ausgewählter Funktionsbereiche zu beschreiben.
- psychologische Faktoren erfolgreiches Alter zu benennen.
- die Rolle entwicklungspsychologischer Erkenntnisse für die Gestaltung von Entwicklungsumwelten im Allgemeinen sowie für das eigene Angebot im Besonderen abzuleiten.

III. Gestaltung Selbststudium

Aufgaben Selbstlernphase: Zur erfolgreichen Bearbeitung der Lerneinheit in der Selbststudienphase bearbeiten Sie bitte (1.) die Materialien und Aufgabenstellungen zu *Grundlagen*. Wählen Sie zudem (2.) zwischen einer der beiden zur Verfügung stehenden Aufgaben der *Vertiefung*. Bitte beachten Sie die zugehörigen Abgabetermine.

A. Grundlagen

Im Folgenden finden Sie die Materialien zu den Grundlagen: Einleitung zum Thema (Lektion), Teil 1 und 2 des Selbstlernprogramms sowie die Aufgabe *Fragen an den Text*.

Material & weiterführende Ressourcen:

Lektion: Einleitung - Altern aus entwicklungspsychologischer Perspektive

Selbstlernprogramm: Entwicklungstheoretische Perspektiven Teil I und Teil II

Hinweis Selbstlernprogramm: Die Freitextantworten auf die Reflexionsfragen werden den Lehrenden nicht angezeigt. Es gibt auch keine Möglichkeit, sie zu speichern oder auszudrucken. Wenn Sie die Antworten für Ihre Unterlagen aufheben wollen, speichern Sie bitte die Antworten separat (z.B. als Extradokument oder Screenshot). Die im Selbstlernprogramm verlinkte Literatur findet sich auch noch einmal in der Digitalen Bibliothek.

² entspricht rund 25 bis 35 Zeitstunden á 60 min

Fragen an den Text (Aufgabe)

Welche Aspekte sind offengeblieben? Welche Inhalte waren unverständlich? Gibt es weiterführende Fragen, die Sie sich nach der Bearbeitung der Einleitung und der Selbstlernpakete stellen? Formulieren Sie eine (oder mehrere) Frage(n) zu den Inhalten der Selbstlerninhalte, die Sie in der Präsenzphase gern klären würden. Übermitteln Sie Ihre Frage(n) bitte bis spätestens *[hier Termin einfügen]*.

B. Vertiefung

Wählen Sie bitte zwischen einer der beiden Vertiefungsmöglichkeiten aus (*Theorie-Praxis-Transfer* oder *Empirische Vertiefung*).

Theorie-Praxis-Transfer (Aufgabe):

Welcher der im Rahmen des Selbstlernprogramms vorgestellte theoretische Ansatz ist für Ihr geplantes Angebot von besonderer Bedeutung? Wählen Sie einen Ansatz aus, den Sie zur Betrachtung Ihrer Angebotsidee heranziehen wollen.

1) Was sind die Grundideen dieses Ansatzes? Benennen Sie die grundlegenden Konzepte und Annahmen des Ansatzes. Fertigen Sie ggf. ein Schaubild an.

2) Inwieweit sind diese Grundannahmen für Ihre Angebotsidee bedeutsam? Finden Sie möglichst konkrete Beispiele für die Konzepte und Prozesse des Ansatzes und inwieweit diese bei der Angebotsplanung zum Tragen kommen.

Laden Sie Ihre Ausarbeitungen bitte bis spätestens *[hier Termin einfügen]* hoch. Bringen Sie bitte zudem einen Ausdruck Ihrer Überlegungen zur Präsenzsitzung mit.

Alternative: Statt auf Ihr geplantes Angebot/Ihre Projektidee können Sie die Aufgabe auch auf Ihre berufliche Praxis/Erfahrungen mit der Zielgruppe 65plus beziehen.

Empirische Vertiefung (Aufgabe):

Suchen Sie sich ein Thema des Selbstlernprogramms aus und setzen Sie sich mit einer empirischen Untersuchung zu diesem Thema auseinander. Dabei kann es sich um eine Studie handeln, die im Rahmen des Selbstlernprogramms zitiert wurde (s. Digitale Bibliothek) oder die Sie eigenständig gesucht haben (z.B. unter Verwendung wissenschaftlicher Datenbanken und Suchmaschinen wie Google Scholar oder PubMed). Beantworten Sie die Fragen und laden Sie Ihre Ergebnisse bis zum *[hier Termin einfügen]* hoch:

1) Fassen Sie kurz zusammen: Was ist Anliegen der Studie? Wie wurde Sie durchgeführt (inkl. Stichprobe)? Was sind die zentralen Ergebnisse?

2) Welche Implikationen der theoretischen Perspektiv(n) wurde bestätigt? Welche Fragen wirft die Studie auf?

Hinweis: Wer keinen Zugang zur Bibliothek und damit zu elektronischen Ressourcen und Artikeln hat, kann mir gern die Literaturangaben zur gewünschten Studie schicken (Email). Falls die FSU ein Zugang zur Zeitschrift hat, leite ich die Studie weiter bzw. lade sie hoch.

3.2 Übersicht über die Lerneinheit Lernen im Alter

I. Hintergrundinformationen

| | |
|------------------------|--|
| Lehrende | Prof. Dr. Bärbel Kracke |
| Modulzuordnung | Modul I - Vielfalt des Alters: Lebenslagen, Ressourcen und Gestaltungsspielräume |
| Zeitraum Selbststudium | Öffnung zu Block I, bis Block II |
| Präsenzveranstaltung | Block II (Fr, 14:00 - 17:00 Uhr), 2. Semester (April) |
| ECTS | 1 |
| Workload | 10 SWS Präsenzzeit plus Nachbereitung 15 - 20 SWS ³ Selbststudium |

II. Kurzbeschreibung & Lernergebnisse

Anliegen & Lernergebnisse: Bildungs- und Kulturangebote, welche auf das höhere Erwachsenenalter zugeschnitten sind, stellen eine Möglichkeit dar diese Lebensphase mitzugestalten und zu bereichern. Bisher sind Angebote in diesen Bereichen jedoch vergleichsweise unterentwickelt. Die Lerneinheit zielt darauf ab, das Lernen von Erwachsenen im Allgemeinen und im höheren Erwachsenenalter (d. h. ab 65 Jahre aufwärts) im Besonderen zu beleuchten, Bildungskontexte und Bildungsbedürfnisse von älteren Erwachsenen zu betrachten und Konsequenzen für die Gestaltung von Bildungsangeboten herzuleiten.

Nach der Bearbeitung der Lerneinheit sind Sie in der Lage ...

- die Grundlagen von Lernen zu erläutern.
- Bildungskontexte sowie Bildungsbedarfe und -interessen von Lernenden im höheren Erwachsenenalter zu beschreiben.
- Entwicklungsprozesse und Veränderungen in den Voraussetzungen selbstgesteuerten Lernens im höheren Erwachsenenalter differenziert zu betrachten.
- Kriterien zur Beurteilung der Güte von Bildungsangeboten abzuleiten und bestehende Angebote in Hinblick auf die Berücksichtigung zielgruppenspezifischer Bedürfnisse und Voraussetzungen zu bewerten.
- zielgruppenspezifische Bedürfnisse und Voraussetzungen bei der eigenen Planung und Gestaltung von Angeboten für die Altersgruppe 65plus zu berücksichtigen.
- Herausforderungen in Hinblick auf die Erreichbarkeit der Zielgruppe zu identifizieren und mögliche Lösungsstrategien zu entwickeln.

III. Gestaltung Selbststudium

Aufgaben Selbstlernphase: Zur erfolgreichen Bearbeitung der Lerneinheit in der Selbststudienphase bearbeiten Sie bitte die Aufgabenstellungen zu den *Grundlagen* und zur *Vertiefung*. Bitte beachten Sie die zugehörigen Abgabetermine.

A. Grundlagen

Studienmaterialien zu den Grundlagen: Studienbrief, Lehrvideos und weiterführende Ressourcen.

Material & weiterführende Ressourcen:

Studienbrief: Lernen im Alter

Lehrvideos: Video I - Gedächtnis
Video II - Wissenserwerb
Video II - Selbstreguliertes Lernen
Video IV - Motivation

Weiterführende Ressourcen: Studienergebnisse

Kruse (2007): Weiterbildung in der zweiten Lebenshälfte
<https://www.die-bonn.de/doks/2007-altenbildung-01.pdf>

³ entspricht rund 10 bis 15 Zeitstunden á 60 min

Ergebnisse EdAge-Studie

<https://www.die-bonn.de/doks/2009-altenbildung-01.pdf>

Ergebnisse AES 2016

<https://www.die-bonn.de/doks/2017-weiterbildungsforschung-01.pdf>

Weiterführende Ressourcen: Datenbanken und Beispiele für Angebote
Wissensdurstig.de

<https://www.wissensdurstig.de/>

- Praxisbeispiele: <https://www.wissensdurstig.de/aus-der-praxis-lernen/praxisbeispiele/>
- Leuchtturmprojekte: <https://www.wissensdurstig.de/aus-der-praxis-lernen/leuchtturmprojekte/>

Deutscher Bildungsserver

<http://www.bildungsserver.de/Seniorenbildung-und-Altersforschung-1430-de.html>

- Lernen und Wissen im Alter: <http://www.bildungsserver.de/Lernen-und-Wissen-im-Alter-1440-de.html>
- Seniorenstudium: <http://www.bildungsserver.de/Seniorenstudium-999-de.html>

Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros

<http://www.seniorenbueros.org/>

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen

<http://www.bagso.de/>

- Servicestelle „Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen“ (wissensdurstig - s.0.):
<http://www.bagso.de/aktuelle-projekte/servicestelle-digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.html>
- Broschüre „Neugierig bleiben! – Bildung und Lernen im Alter“: <https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/neugierig-bleiben/>
- Digital Kompass: <https://www.digital-kompass.de>

Fernstudium und Weiterbildung für Senioren

<https://www.fernstudium-direkt.de/tipps-ratgeber/fernstudium-weiterbildung-fuer-senioren-lebenslanges-lernen>

Fragen zur Selbstüberprüfung (Test)

Hier finden Sie Fragen zur Selbstüberprüfung zum Studienbrief Lernen im Alter. Diese sollen Sie bei der Überprüfung Ihres Lernfortschritts unterstützen.

Bitte beantworten Sie die Fragen in kurzen Stichworten bis spätestens *[hier Termin einfügen]*. Der Test wird nicht bewertet. Nach der Abgabe der Antworten wird die richtige Lösung angezeigt. Diese können Sie dann mit Ihrer Antwort vergleichen. Sie können den Test bis zum Abgabedatum beliebig oft wiederholen, um Ihr eigenes Wissen zu testen.

MindMap (Aufgabe)

Wie würden Sie in einer Mindmap alle Inhalte zum Lernen im Alter aus dem Studienbrief darstellen? Fertigen Sie eine entsprechende Mindmap an und laden Sie Ihr Ergebnis hoch. Sie können die Map digital, z.B. mit Word oder speziellen Programmen wie MindMeister, oder per Hand (Foto hochladen) erstellen. Formulieren Sie zudem selbst drei Fragen zur Überprüfung Ihres Wissens. Sie können die Fragen direkt eintragen oder ebenfalls als Dokument anhängen. Bitte bearbeiten Sie die Aufgabe bis spätestens *[hier Termin einfügen]*.

B. Vertiefung

Vertiefung: Beispiele für Bildungsangebote 65plus

Beispiele für Bildungsangebote 65plus

1) VorteilJena: Reisegruppe ist für Menschen ab 65 Jahren

<http://www.vorteiljena.de/gesund-altern/gemeinsamkeit-erleben-wertschaetzung-erfahren/praxishilfe-manual-reisegruppe/>

Manual

2) Bundesmodellprogramm "Erfahrungswissen für Initiativen" (EFI)

Förderung ehrenamtlichen Engagements von Seniorinnen und Senioren

<http://www.bagso.de/publikationen/bagsonachrichten/archiv/2002-02/02-02-06.html>

[Konzept](#)

[Ergebnisbericht](#)

[Kursprogramm der seniorTraining Akademie Bayern](#)

Videos: <https://youtu.be/9ufo3yzHdUs>; <https://youtu.be/hvfHIFNv2OY>; <https://youtu.be/bluYa96cEPE>

3) Projekt: Lebensqualität im Alter

https://www.seniorenweb-freiburg.de/html/content/lebensqualitaet_im_alter.html

Gruppenzuordnung (Abstimmung):

Überfliegen Sie die drei Beispiele für Bildungsangebote im Alter, die unter dem Menüpunkt II. Vertiefung aufgelistet sind. Mit welchem Angebot möchten Sie sich näher beschäftigen? Ordnen Sie sich bitte bis zum *[hier Termin einfügen]* einer der drei Gruppen zu. Achtung: Die Anzahl ist auf sieben Teilnehmende pro Gruppe begrenzt.

Diese Abstimmung ist seit *[hier Termin einfügen]* beendet. Eine Auswahl ist nicht mehr möglich.

Vorstellung eines Bildungsprogramms (Aufgabe):

Schauen Sie sich - mit den Inhalten des Studienbriefs im Hinterkopf - das Beispielangebot, dem Sie sich zugeordnet haben (s. Abstimmung Gruppenzuordnung), noch einmal genau an. Fertigen Sie anschließend eine Kurzbeschreibung des Angebots zu den folgenden Punkten an: Zielgruppe, Aufbau, Ablauf, Besonderheiten/erster Eindruck.

Laden Sie Ihre Kurzbeschreibung bitte bis zum *[hier Termin einfügen]* hoch. Bringen Sie bitte auch einen Ausdruck mit in die Präsenzveranstaltung. Im Rahmen der Präsenzveranstaltung werden wir mit dem Programm weiterarbeiten.

3.3 Übersicht über die Lerneinheit Bewegung & Training

I. Hintergrundinformationen

| | |
|------------------------|---|
| Lehrende | Dr. Carolin Wick |
| Modulzuordnung | Modul II - Älterwerden: Verluste, Gewinne, Potentiale |
| Zeitraum Selbststudium | Öffnung zu Block III, bis Block IV |
| Präsenzveranstaltung | Block IV (Fr, 13:30 - 17:30 Uhr), 3. Semester (Oktober) |
| ECTS | 1 |
| Workload | 10 SWS Präsenzzeit plus Nachbereitung 15 - 20 SWS ⁴ Selbststudium |

II. Kurzbeschreibung & Lernergebnisse

Anliegen und Lernergebnisse: Innerhalb der Lerneinheit wird dargestellt, inwieweit ältere Erwachsene von den gesundheitsförderlichen Effekten regelmäßiger körperlicher Aktivitäten profitieren. Der Bedarf nachhaltiger Bewegungsangebote soll erkannt und Wissen in Bezug auf die Gestaltung von Angeboten für die Generation 65plus generiert werden. Dabei werden konkrete Inhalte und Ziele von Bewegungseinheiten formuliert sowie Barrieren und Motive älterer Erwachsener in Hinblick auf regelmäßige körperliche Aktivitäten benannt.

Nach der Bearbeitung der Lerneinheit sind Sie in der Lage...

- die wesentlichen gesundheitsförderlichen Wirkungsmöglichkeiten und Zielausrichtungen von regelmäßiger körperlicher Aktivität im höheren Erwachsenenalter zu benennen.
- internationale evidenzbasierte Empfehlungen zu körperlicher Aktivität im höheren Erwachsenenalter auf Basis aktueller Literatur herauszuarbeiten.
- ein Konzept für ein nachhaltiges Bewegungsprogramm zu erarbeiten, welches Barrieren und Motivationen älterer Erwachsener berücksichtigt und grundlegende Sicherheitshinweise im Umgang mit dieser Altersgruppe beachtet.
- eine Kurseinheit gemäß der Funktion der einzelnen Stundenteile zu strukturieren.
- relevante Inhalte für ein Training zur Sturzprävention und Muskelkräftigung zu erstellen.

III. Gestaltung Selbststudium

Aufgaben Selbstlernphase: Zur erfolgreichen Bearbeitung der Lerneinheit in der Selbststudienphase bearbeiten Sie bitte (1.) zu den *Grundlagen* den Studienbrief und die zugehörigen Fragen zur Selbstüberprüfung. Wählen Sie zudem (2.) eine der beiden *Vertiefungen* aus und bearbeiten die zugehörigen Aufgaben (d.h. Theorie-Praxis-Transfer ODER Forschungsorientierte Vertiefung). Bitte beachten Sie die zugehörigen Abgabetermine.

Hinweis Präsenzphase: Im Rahmen der Präsenzphase sollen auch einzelne Elemente und Bewegungsabläufe erprobt werden. Das Tragen bequemer Kleidung ist daher von Vorteil.

A. Grundlagen

Studienmaterialien zu den Grundlagen: Studienbrief und weiterführende Ressourcen

Material & weiterführende Ressourcen:

Studienbrief: Bewegung und Training

Weiterführende Ressourcen

Das Robert-Koch-Institut ist die zentrale Einrichtung des Bundesministeriums für Gesundheit, welches die Krankheitsüberwachung und -prävention zur Kernaufgabe hat und damit die Gesundheitsberichterstattung für Deutschland initiiert. Zur Wissensgrundlage und -vertiefung werden folgende zwei Themenhefte empfohlen:

- [Körperlicher Aktivität \(2005\)](#)
- [Gesundheit und Krankheit im Alter \(2009\)](#)

⁴ entspricht rund 10 bis 15 Zeitstunden á 60 min

Das Forum Gesundheitsziele Deutschland hat im Jahr 2008 „Gesund älter werden“ als ein weiteres Gesundheitsziel für Deutschland ausgewählt. Informationen dazu und zu den aktuellen Gesundheitszielen finden sie unter:

- <http://www.gesundheitsziele.de>

Informationen rund um das Thema Bewegungsangebote für Ältere (Fortbildungsmöglichkeiten für Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Kooperations- und Bezuschussungsmöglichkeiten) finden Sie auf den Internetseiten der Zentren für Bewegungsförderung, der Netzwerke einzelner Bundesländer oder des Deutschen Olympischen Sportbundes.

- [Internetseite der Zentren für Bewegungsförderung](#)
- [Internetseite des DOSB](#)
- [Werkheft 7 des DOSB](#)

Fragen zur Selbstüberprüfung (Test)

Hier finden Sie die Fragen zur Selbstüberprüfung zum Studienbrief *Bewegung und Training*. Diese sollen Sie bei der Überprüfung Ihres Lernfortschritts unterstützen.

Bitte beantworten Sie die Fragen in kurzen Stichworten bis spätestens *[hier Termin einfügen]*. Der Test wird nicht bewertet. Nach der Abgabe der Antworten werden die richtigen Lösungen angezeigt. Diese können Sie dann mit Ihren Antworten vergleichen. Sie können den Test bis zum Abgabedatum beliebig oft wiederholen, um Ihr eigenes Wissen zu testen.

B. Vertiefung

Wählen Sie bitte zwischen einer der beiden Vertiefungsmöglichkeiten aus (*Theorie-Praxis-Transfer* oder *Forschungsorientierte Vertiefung*). Jede Vertiefungsmöglichkeit besteht aus einer Lektion, die es zu lesen/bearbeiten gilt, sowie einer Aufgabe, unter der die Lösungen hochgeladen werden können.

Theorie-Praxis-Transfer (Lektion + Aufgabe):

Material: Lektion mit Aufgabenstellung

Um möglichst abwechslungsreich zu trainieren bedarf es einer kreativen und vielfältigen Übungsauswahl. Neben der geschickten Übungsauswahl vermeidet die Anwendung unterschiedlichster Organisations-/Aufstellungsformen Monotonie.

Die ersten Stunden entscheiden zudem über das weitere Kommen und eine langfristige Bindung der Teilnehmer. Emotionale Aspekte wie Freude und Spaß haben dabei neben dem subjektiven Wohlbefinden oberste Priorität. Die Teilnehmenden sollten sich verstanden wissen, ihre Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigt werden. In den ersten Stunden sollte auch keine zu starke Überforderung/Überbelastung stattfinden („weniger ist mehr“), da dies die Teilnehmenden verunsichert oder sie gar „abschreckt“.

Arbeiten Sie die Beschreibungen der einzelnen Stundenteile durch und schauen Sie sich die zugehörigen Videosequenzen an.

Video 1: Erwärmung – Laufübungen, Gymnastische Übungen (mit Ball)

Video 2: Hauptteil – Schwerpunkt Gleichgewichtstraining/Sturzprophylaxe

Video 3: Hauptteil – Schwerpunkt Muskelkräftigung mit dem Fitness-/Elastikband

Video 4: Entspannung – Dehnung/ Mobilisation

Betrachten Sie die Videos dabei unter Berücksichtigung der folgenden Aufgabenstellung:

- 1) Welche Organisations- und Aufgabenformen lassen sich erkennen? Notieren Sie alle Formen, die Ihnen auffallen. Welche eignen sich für welche Inhalte/Elemente? Suchen Sie Beispiele und erläutern diese kurz.
- 2) Welche pädagogischen Grundsätze (z. B. zur Beziehungsgestaltung) tragen dazu bei, dass sich der einzelne Teilnehmer/die einzelne Teilnehmerin wertgeschätzt fühlt? Finden Sie Beispiele und beschreiben Sie diese kurz.

Reichen Sie Ihre Antworten und Ergebnisse bitte bis zum *[hier Termin einfügen]* unter *Abgabe der Ergebnisse* ein.

Hinweis: Bei den Videos handelt es sich immer um gekürzte Sequenzen. In der Realität sollte selbstverständlich immer beidseitig bzw. ausgeglichen trainiert werden.

Aufgabe: Laden Sie hier bitte Ihre Ergebnisse zur Lektion *Theorie-Praxis-Transfer* hoch.

Forschungsorientierte Vertiefung (Lektion + Aufgabe):

Material: Lektion mit Aufgabenstellung

In der folgenden Studiensammlung werden die aufgezeigten vielfältigen Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit bei älteren Erwachsenen für folgende vier Schwerpunkte systematisiert: *Abbildung*

Exemplarisch werden nationale und internationale Studien zu den Schwerpunkten:

- Auswirkungen von körperlicher Aktivität & Bewegung auf die Kognition und das seelische Wohlbefinden
- Auswirkungen von körperlicher Aktivität & Bewegung auf das Gleichgewicht und das Sturzverhalten

aufgeführt und relevante Ergebnisse zusammengefasst dargestellt.

Für die beiden Schwerpunkte:

- Auswirkungen von körperlicher Aktivität & Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel
- Auswirkungen von körperlicher Aktivität & Bewegung auf den Bewegungsapparat/das Muskel-Skelett-System

wird relevante Literatur aufgelistet.

Arbeiten Sie die Zusammenfassung der beiden Schwerpunkte *Kognition und seelisches Wohlbefinden* und *Gleichgewicht und Sturzverhalten* durch. Suchen Sie sich zudem eine Studie zu einem der beiden anderen Themengebiete *Herz-Kreislauf und Stoffwechsel* oder *Bewegungsapparat und Muskel-Skelett-System* aus. Dies kann eine der Studien sein, die in der Studiensammlung aufgelistet ist, oder eine Studie, die Sie sich selbst gesucht haben (vgl. Studienbrief, Übung 1). Fertigen Sie eine einseitige Zusammenfassung dieser Studie und deren wesentlichen Ergebnissen an. In der Präsenzphase sollen Sie Ihren Kommilitoninnen und Kommilitonen diese Ergebnisse kurz (max. 3 Minuten) in einem Impulsvortrag vorstellen. Erstellen Sie hierfür neben der Zusammenfassung auch eine Folie, auf der Sie die wesentlichen Ergebnisse und Erkenntnisse noch einmal anschaulich darstellen. Reichen Sie die Zusammenfassung und die Folie bitte bis zum *[hier Termin einfügen]* unter *Abgabe der Ergebnisse* ein.

Aufgabe: Laden Sie hier bitte Ihre Ergebnisse zur Lektion *Forschungsorientierte Vertiefung* hoch.

4 Referenzen und weiterführende Informationen

Quellen & Referenzen

Bergstermann, A., Cendon, E., Flacke, L., Friedrich, A., Hiltergerke, C., Schäfer, M., Strazny, S., Theis, F., Wachendorf, N. & Wetzel, K. (2013). Handreichung Lernergebnisse Teil 1: Theorie und Praxis einer outcomeorientierten Programmentwicklung. Eine Publikation der wissenschaftlichen Begleitung des Bund-Länder-Wettbewerbs "Aufstieg durch Bildung: offene Hochschulen". Berlin. Verfügbar unter: https://de.offene-hochschulen.de/fyls/403/download_file

- *Erläuterung zentraler Begriffe kompetenzorientierter Hochschullehre mit Beispielen*

Macke, G., Hanke, U., Viehmann-Schweizer, P. & Raether, W. (2016). *Kompetenzorientierte Hochschuldidaktik. Lehren – vortragen – prüfen – beraten (3. Aufl.)*. Weinheim: Beltz.

- *Einführung in Hochschuldidaktik inklusive umfangreicher und gut strukturierter Methodensammlung.*

Richter, R. (2013): *Vielfalt gestalten. Konstruktiver Umgang mit Heterogenität in Lehrveranstaltungen*. Tübinger Beiträge zur Hochschuldidaktik. 2. Aufl. Universität Tübingen. Verfügbar unter: https://publikationen.uni-tuebingen.de/xmlui/bitstream/handle/10900/43958/pdf/TBHD_9_2_2013_Richter_2_Auflage.pdf?sequence=1

- *kurzer Abriss zu Herausforderungen und Umgang mit Heterogenität*

Teichmann, F. (Mai, 2018). *Unterschiedliches Vorwissen, unterschiedliches Lerntempo Ideen für die Lehre mit heterogenen Gruppen*. Tagesworkshop der Servicestelle LehreLernen, FSU Jena.

Tippelt, R. & Kadera, S. (2014). Lernumwelten in der Erwachsenen- und Weiterbildung. In T. Seidel & A. Krapp (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie* (6. Aufl.), S. 455 – 480. Weinheim: Beltz.

Online verfügbare Methoden- und Informationssammlungen

- <https://www.e-teaching.org>
ausführliche und vielfältige Informationen zur Gestaltung von Hochschullehre mit digitalen Medien
- http://methodenpool.uni-koeln.de/frameset_uebersicht.htm (Reich, 2015)
umfangreiche Dokumentation von Lehrmethoden mit Verweisen und Anwendungsbeispielen
- https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/uni_methode/
übersichtliche, auf den Punkt gebrachte Sammlung von Lehrmethoden mit Stichwortsuche; Fokus Unterricht, aber auch für Hochschullehre geeignet
- <https://wb-web.de/wissen/methoden.html>
kurze Wissensbausteine/Selbstlernmodule zu einzelnen Themen der Hochschuldidaktik (u.a. Flipped Classroom) mit Verweis auf passende Materialien
- <http://vielfalt-lernen.zum.de/wiki/Hauptseite>
umfangreiches Wiki zum Umgang mit heterogenen Lerngruppen