

# Von Kopf bis Fuß aktiv – Bewegungsaktivierende Lehrmethoden für die Seminarpraxis (SoSe 23)

## Eckdaten

**Trainer\*innen:** Dr. Robert Rupp


**Termin 1:** 30. 06. 2023, **Uhrzeit:** 09:00-17:00

**Arbeitseinheiten:** 8

**Verfügbare Plätze:** 12

**Anrechnung:** Erweiterungsmodul Lehren und Lernen (NRW-Zertifikat)

Anmeldung (Interne)

 Unbekanntes Makro: 'scroll-only'

## Inhalt

Wie können bewegungsaktivierende Ansätze dabei helfen, die sitzlastige Hochschullehre lerneffizienter und gesundheitsförderlicher zu gestalten? Der Workshop führt Sie mit dem Heidelberger Modell der bewegten Lehre in ein innovatives und erprobtes Konzept ein, das leichte (Mikro-)Bewegung und Haltungswechsel einfach und lernzeitschonend in die Präsenz- und Online-Lehre integriert. Praxisanregende Empfehlungen sowie die Erprobung und Reflexion konkreter bewegender Lehrmethoden stehen im Mittelpunkt des Workshops.

### ACHTUNG!

Bitte halten Sie im Workshop Ihr Smartphone / mobiles Endgerät mit Kopfhörern bereit, um eine vorab zugesandte MP3-Audiodatei während eines kleinen "Audio-Ausfluges" im Gehen anhören zu können!

## Lernziele

Der Workshop führt die Teilnehmer\*innen in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre ein. Die Teilnehmenden lernen auf diesem Modell basierende bewegungsaktivierende Methoden und didaktische Prinzipien kennen, die sie ganz unkompliziert in ihre Präsenz- und Online-Seminare integrieren können.

Die Teilnehmer\*innen können nach dem Workshop

- Bewegung lernwirksam und gesundheitsfördernd in ihre Lehrpraxis (online und in Präsenz) einbinden.
- theoretische und empirische Hintergründe und Zugänge für ein bewegtes Lehren und Lernen an Hochschulen erklären.
- Sitzen als gesundheitliches Problem erkennen.
- ein vielfältiges Repertoire an erprobten bewegungsaktivierenden Lehrmethoden für die Präsenz- und Online-Lehre nutzen.

## Anforderungen

Bitte halten Sie im Workshop Ihr Smartphone / mobiles Endgerät mit Kopfhörern bereit, um eine vorab zugesandte MP3-Audiodatei während eines kleinen "Audio-Ausfluges" im Gehen anhören zu können.

## Organisatorische Hinweise

Der Workshop wird online via Zoom durchgeführt. Die Zugangsdaten zum Zoom-Meeting erhalten Sie kurz vor Beginn des Workshops.