

# Von Kopf bis Fuß aktiv - Innovative Lehrmethoden zur gleichzeitigen körperlichen und kognitiven Aktivierung

## Eckdaten

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

**Termin 1:** 13. 12. 2024, **Uhrzeit:** 09:00-17:00, **Raum:** Zoom

**Arbeitseinheiten:** 8

**Verfügbare Plätze:** 12

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

Anmeldung (Interne)

Anmeldung (Externe)

## Inhalt

Wie können bewegungsaktivierende Ansätze die Hochschullehre – sowohl in Präsenz als auch online – motivierender, lerneffizienter und gesundheitsfördernder gestalten? Der Workshop führt Sie in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre ein, ein innovatives und erprobtes Lehr-Lernkonzept, das mit einfachen Maßnahmen die Lernenden von Kopf bis Fuß aktiv werden lässt. Dadurch bleiben die Studierenden wach und aufmerksam, während sie gleichzeitig lange, gesundheitsgefährdende Sitzphasen reduzieren und unterbrechen. Bewegung und Lernen gehen hier Hand in Hand. Dieses Angebot richtet sich an Lehrende, die ihre Lehrveranstaltungen zu mehr als nur ermüdenden "Sitzungen" machen möchten.

Inhalte:

- Heidelberger Modell der bewegten Lehre
- Methodisch-didaktische Prinzipien einer (bewegungs-)aktivierenden Seminarpraxis
- (bewegungs-)aktivierende Lehrmethoden für die Präsenz- und Online-Lehre
- Sitzendes Verhalten als Gesundheitsrisiko
- Tipps für die Praxis

**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

Im Workshop wird neben einer grundlegenden Einführung in die methodisch-didaktischen Prinzipien des Heidelberger Modells ein breites Spektrum (bewegungs-)aktivierender Lehrmethoden vorgestellt und erprobt – sowohl für die Präsenzlehre als auch für die bewegte Gestaltung digitaler Lehr-Lernformate.

Die Teilnehmer\*innen können nach dem Workshop

- die Kernideen und -prinzipien des Heidelberger Modells der bewegten Lehre auf die eigene Lehre übertragen.
- Studierende zugleich körperlich und kognitiv aktivieren.
- Bewegung über ganz einfache Strategien lernzeitwährend und unterrichtsnah in ihre Kurse einbinden.
- ein vielfältiges Repertoire (bewegungs-)aktivierender Methoden und Strategien für die eigene Lehrpraxis nutzen.

# Von Kopf bis Fuß aktiv - Innovative Lehrmethoden zur gleichzeitigen körperlichen und kognitiven Aktivierung

- Sitzen als gesundheitliches Problem erkennen und dieses im eigenen Arbeitsalltag reduzieren.
- Lehr-Lern-Prozesse (in Präsenz und online) nach dem Wellen-Prinzip gesundheitsförderlich und lernwirksam gestalten.

## Anforderungen

Keine.

## Organisatorische Hinweise

1. Der Workshop wird gemeinsam für Lehrende und Tutor\*innen angeboten.
2. Der Workshop wird online via Zoom durchgeführt. Die Zugangsdaten zum Zoom-Meeting erhalten Sie kurz vor Beginn des Workshops.

## Barrierefreiheit

Präsenzworkshops in der Quantiusstraße

Die Seminarräume befinden sich im 2. Stock und sind nur über Treppen zugänglich.

Präsenzworkshops in der Kaiserstraße

Die Seminarräume befinden sich im 1. Stock, welcher mit einem Aufzug erreichbar ist. Das Gebäude ist eingeschränkt barrierefrei.

Online-Workshops

Wir arbeiten daran, unsere Online-Workshops so weit wie möglich barrierearm zu gestalten.

Bitte melden Sie sich, falls Sie Unterstützung vor, während oder nach der Veranstaltung benötigen, beim Team des BZH.