

# KOMPETENZFELD Gesundheit und Soziales

## Aufgabenstellung für eine mündliche Prüfung zum Thema „Puls und Sport“<sup>1</sup>

Autorin: Sandra Hermann, überarbeitet von Beate Helberger, das kollektiv, April 2018

### NETZWERK ePSA

---



---

<sup>1</sup> Die Aufgabenstellung bezieht sich auf das Übungsmodul „Mensch und Gesundheit“

## **Puls und Sport**

### Aufgabenstellung

1. Beobachten Sie Ihren Puls. Beschreiben Sie den Vorgang, der sich nun in Ihrem Körper abspielt.
2. Stellen Sie sich vor, Sie betreiben Sport. Wie verändert sich Ihr Puls? Wie verändert sich Ihr Atem?
3. Erklären Sie, was diese Veränderungen im Körper bewirken.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

# Anhang für die Prüfer\_in

## 1. Beurteilungskriterien

Der/die Prüfungskandidat\_in zeigt bei der vorliegenden Prüfungsaufgabe die relevanten Kompetenzen wie folgt:

Skala	Beschreibung der Beurteilungskriterien
3.0 Fachkompetenz über das Wesentliche hinausgehend erfüllt/ merkliche Ansätze zur Eigenständigkeit; Fähigkeit zum Transfer von Wissen und Können	<p><b>Deskriptor 4:</b> Der Blutkreislauf, die Atmung, der Herzschlag und der Gasaustausch werden beschrieben. Veränderungen, die bei der Ausübung von Sport auftreten, werden nachvollziehbar beschrieben und begründet.</p> <p><b>Deskriptor 5:</b> Die Bedeutung von Sport und Bewegung und die Auswirkungen auf die Gesundheit werden bewertet. Dabei werden positive als auch mögliche negative Effekte (z.B. bei Übertreibung oder mangelnder Vorbereitung) reflektiert und beschrieben.</p> <p><b>Deskriptor 10: Sich selbst gegenüber achtsam sein</b> Vorgänge im Körper werden beschrieben. Der Zusammenhang zwischen dem erhöhten Pulsschlag und der erhöhten Atmung wird in wesentlichen Zügen dargestellt und erklärt.</p>

## 2. Beurteilungsraster

	4.0 <sup>2</sup>	3.0	2.0 <sup>3</sup>	1.0 <sup>4</sup>	0.0	Bemerkung
Deskriptor 4: Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen						
Deskriptor 5: Handlungen und Verhaltensweisen bewerten						
Deskriptor 10: Sich selbst gegenüber achtsam sein						

## 3. Vom Beurteilungsraster zur Note

Ergebnisse	Ziffernnote
Mindestens 50 % der Ergebnisse sind 4.0, die restlichen Ergebnisse sind 3.0.	Sehr Gut
Mindestens 50% der Ergebnisse sind 3.0 oder höher, die restlichen Ergebnisse sind nicht weniger als 2.0	Gut
Mindestens 50% der Ergebnisse sind 2.0 oder höher, und die restlichen sind nicht weniger als 1.0.	Befriedigend
Maximal ein Ergebnis darf 0.0 sein, die restlichen Ergebnisse sind mindestens 1.0 oder höher.	Genügend
Mehr als ein Ergebnis ist 0.0.	Nicht genügend

<sup>2</sup> 4.0 - Fachkompetenz weit über das Wesentliche hinausgehend erfüllt/ Eigenständigkeit deutlich, Fähigkeit zum Transfer von Wissen und Können offensichtlich

<sup>3</sup> 2.0 - Fachkompetenz zur Gänze in den wesentlichen Bereichen erfüllt/ merkliche Ansätze zur Eigenständigkeit; Fähigkeit zum Transfer von Wissen und Können mit Anleitung

<sup>4</sup> 1.0 - Fachkompetenz in den wesentlichen Bereichen überwiegend erfüllt/ keine Eigenständigkeit