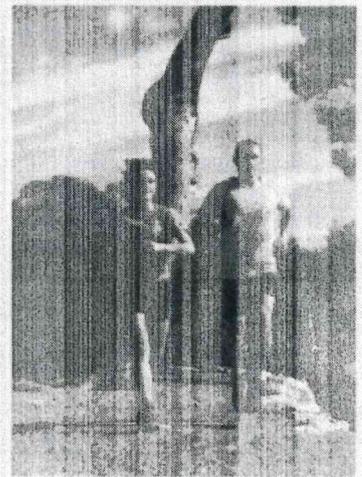


3.

Mithilfe des folgenden Textes wird der Kandidat/die Kandidatin Aktivitäten zum Spracherwerb in deutscher Sprache bezüglich des grammatischen Bereichs Modus entwickeln. Dabei soll der Kandidat/die Kandidatin die sprach- bzw. kulturbezogenen Ziele des Erwerbsprozesses mit Bezug auf die Ausgangsprache und -kultur der Lernenden ausarbeiten. Darüber hinaus darf der Kandidat/die Kandidatin nicht vergessen, neben den Erwerbszielen das für die geplanten Aktivitäten erforderliche Ausgangsniveau der Lernenden, die Dauer der genannten Aktivitäten, sowie die Modalität der Kontrollphase genau zu erläutern. Schließlich sollen die Aktivitäten sowie die Modalität der Kontrollphase sowohl in Bezug auf Präsenz- als auch auf Fernunterricht gestaltet werden.

Joggen – aber richtig

Vor dem Training sollte man den Körper immer aufwärmen. Denn: Beim Trainingsbeginn ist der Körper mit einem kalten Motor vergleichbar. Deshalb muss man ihn erst auf die richtige Temperatur bringen. Man sollte immer mit einem leichten Warmlaufen beginnen. Zehn Minuten sind genug. Man kann auch ein paar Übungen zur Lockerung des Körpers machen. Dann geht es auch schon los mit dem Joggen. Laufen und gehen Sie abwechselnd, wenn Sie noch Anfänger sind. Nach dem Joggen sollte man die Muskeln durch Schütteln und Springen locker machen. Das kann gern aussehen wie bei einem Boxprofi: Schultern rollen, Oberkörper um die eigene Achse drehen, mit den Beinen in die Luft treten. Nach dem Training kann man den Körper auch mit sanften Dehnungen entspannen. Vorsicht: nicht über die Schmerzgrenze gehen!



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]