|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Thema | **Online Workouts**: Bewegung und Sport mit digitalen Medien (2. Klasse – Mittelschule) | | | |
| Lehrplanbezug: | * Grundlegendes Verbessern der konditionellen Fähigkeiten: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer (vorwiegend im aeroben Bereich), Beweglichkeit. | | | |
| Lernziele | * Die Schülerinnen und Schüler sollen erkennen, wie digitale Medien zur Unterstützung beim Ausüben von Sport genutzt werden können. * Die Schülerinnen und Schüler sollen verschiedene Bewegungsaktivitäten mit digitalen Medien ausprobieren. * Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre motorischen Fähigkeiten verbessern. | | | |
| Unterrichtsplanung | **Struktur** | **Inhalt** | **Materialien /  Medien** | **Sozialform** |
| Einleitung | Nach der Begrüßung und dem Umziehen wird das Thema der Stunde – Bewegung und Sport mit digitalen Medien – besprochen. (5 min) |  |  |
| Hauptteil | 1. **Theorie**: Diskussion mit den SuS über den Nutzen digitaler Medien im Sport und deren Einsatzmöglichkeiten. Vor allem die Vorteile sollen hier hervorgehoben werden (z.B. Anleitung von Übungen, Idealbewegungen,…). Aber auch die Risiken wie z.B. Überforderung sollen besprochen werden. Daneben: Hochfahren der Geräte und Einstellen der Videos, die unter Punkt B angeführt werden. Lautstärke beachten! (8 min) 2. **Praxis**: \* Die SuS werden auf vier Gruppen aufgeteilt und eine Gruppen-  leiterin/ein Gruppenleiter (GL) bestimmt \* In jeder Ecke des Turnsaals wird ein Turnkasten aufgestellt und darauf  ein Laptop platziert. \* Die SuS sollen pro Station die Übungen eines Fitnessvideos durch-  führen. \* Gewechselt wird im Uhrzeigersinn, wobei die Lehrkraft den Wechsel  vorgibt (nach jeweils 5 min).   \* Die/Der GL hält das Video an bzw. stellt es wieder auf den Beginn  zurück. **\* Station 1: Shoulder Workout** [**https://www.youtube.com/watch?v=U9Nq7V1n1J0**](https://www.youtube.com/watch?v=U9Nq7V1n1J0) **\* Station 2: Standing ABS Workout** [**https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2BS7O44U0&t=208s**](https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2BS7O44U0&t=208s) **\* Station 3: Glutes and Legs Workout** [**https://www.youtube.com/watch?v=Kpg-BzBZ9GQ**](https://www.youtube.com/watch?v=Kpg-BzBZ9GQ) **\* Station 4: Plank Workout**  [**https://www.youtube.com/watch?v=LthrH3qKONA**](https://www.youtube.com/watch?v=LthrH3qKONA) (25 min) | 4 Turnkästen,  Gymnastikmatten,  4 „Schullaptops“,  Internetzugang,  Fitnessvideos | Gruppendiskussion  (Sitzkreis am  Turnsaalboden)        Gruppenarbeit |
| Abschluss,  Zusammenfassung | * Abbau der Turnkästen und Laptops * Abschlussdiskussion: Welches Video hat besonders gefallen und warum? * Wie habt ihr die Nutzung digitaler Medien erlebt? * Habt ihr etwas Neues gelernt? * Evtl. Empfehlung passender Bewegungsvideos für daheim * Umziehen (12 min) |  | Gruppendiskussion  (Sitzkreis am  Turnsaalboden) |