

Thema	<b>Online Workouts:</b> Bewegung und Sport mit digitalen Medien (2. Klasse – Mittelschule)			
Lehrplanbezug:	<input type="checkbox"/> Grundlegendes Verbessern der konditionellen Fähigkeiten: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer (vorwiegend im aeroben Bereich), Beweglichkeit.			
Lernziele	<input type="checkbox"/> Die Schülerinnen und Schüler sollen erkennen, wie digitale Medien zur Unterstützung beim Ausüben von Sport genutzt werden können. <input type="checkbox"/> Die Schülerinnen und Schüler sollen verschiedene Bewegungsaktivitäten mit digitalen Medien ausprobieren. <input type="checkbox"/> Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre motorischen Fähigkeiten verbessern.			
Unterrichtsplanung	<b>Struktur</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Materialien / Medien</b>	<b>Sozialform</b>
	Einleitung	Nach der Begrüßung und dem Umziehen wird das Thema der Stunde – Bewegung und Sport mit digitalen Medien – besprochen. (5 min)		
	Hauptteil	<p>A) <b>Theorie:</b>  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)</p> <p>B) <b>Praxis:</b>  * Die SuS werden auf vier Gruppen aufgeteilt und eine Gruppenleiterin/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 durchführen.  * 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.  * <b>Station 1: Shoulder Workout</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U9Ng7V1n1J0">https://www.youtube.com/watch?v=U9Ng7V1n1J0</a></p>	4 Turnkästen, Gymnastikmatten, 4 „Schullaptops“, Internetzugang, Fitnessvideos	<p>Gruppendiskussion (Sitzkreis am Turnsaalboden)</p> <p>Gruppenarbeit</p>



		<p>* <b>Station 2: Standing ABS Workout</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2BS7O44U0&amp;t=208s">https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2BS7O44U0&amp;t=208s</a></p> <p>* <b>Station 3: Glutes and Legs Workout</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Kpg-BzBZ9GQ">https://www.youtube.com/watch?v=Kpg-BzBZ9GQ</a></p> <p>* <b>Station 4: Plank Workout</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LthrH3qKONA">https://www.youtube.com/watch?v=LthrH3qKONA</a>  (25 min)</p>		
	Abschluss, Zusammenfassung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abbau der Turnkästen und Laptops</li> <li>▪ Abschlussdiskussion: Welches Video hat besonders gefallen und warum?</li> <li>▪ Wie habt ihr die Nutzung digitaler Medien erlebt?</li> <li>▪ Habt ihr etwas Neues gelernt?</li> <li>▪ Evtl. Empfehlung passender Bewegungsvideos für daheim</li> <li>▪ Umziehen (12 min)</li> </ul>		Gruppendiskussion (Sitzkreis am Turnsaalboden)

