

# Unterrichtsstunde: Pamela Reif – Tanz & Selbstbild



Phase & Zeit	Thematischer Inhalt	Sozialform	Materialien	Lernziel
Einstieg (15 Minuten)	Spontane Reflexion auf Impulskarten „Was bedeutet für mich ein gesunder/schöner Körper?“	Gruppe	Karten	Subjektive Vorstellung eines Körperbildes aktivieren
Bewegung (20 Minuten)	Durchführung eines Dance-Workouts von Pamela Reif	Gruppe	Wlan, digitales Endgerät, Beamer mit Kabeln, weiße Wand	Körpererfahrung im Bewegungsprozess
Reflexion (20 Minuten)	Dokumentation zur Körperwahrnehmung z.B. „Wie hab ich mich beim mitmachen gefühlt und wie fühlt sich mein Körper jetzt (an)?“	Einzel	Reflexionsbögen, Stifte, (ggfs. Klemmbretter)	Verbindung zwischen der inneren Wahrnehmung und dem äußeren Bild analysieren
Diskussion (25 Minuten)	Austausch über Körperinszenierung, Authentizität, Motivationswirkung	Gruppe	Medium zur Sicherung der Ergebnisse (Tafel, Whiteboard)	Kritische Reflexion der medialen Inszenierung

\* 10 Minuten Puffer-Zeit