

Unterrichtsstunde: Sascha Huber – Fitness & Leistungsbild



Phase & Zeit	Thematischer Inhalt	Sozialform	Materialien	Lernziel
Wiederholung (5 Minuten)	Rückblick auf zentrale Ergebnisse der letzten Stunde mit strukturierten Impulsen durch die Lehrkraft	Gruppe	Gesicherte Ergebnisse der letzten Stunde	Verbindung und Transfer der Inhalte
Bewegung (20 Minuten)	Durchführung eines Sixpack-Workouts von Sascha Huber	Gruppe	Wlan, digitales Endgerät, Beamer mit Kabeln, weiße Wand, Matten	Körpererfahrung im Bewegungsprozess, Vergleich von Anstrengung, Wirkung und Selbstdarstellung
Analyse (30 Minuten)	Analyse der erfahrenen Inhalte (Trainingsstil, Wirkung, Körperbild, Sprache, Motivation)	Kleingruppenarbeit (3-4 Personen)	Reflexionsbögen mit Leitfragen, Stifte, ggfs. Klemmbretter	Ausarbeitung unterschiedlicher Wirkungen medialer Körperbilder
Präsentation (25 Minuten)	Vorstellung und Diskussion der Kleingruppenanalyse mit dem Fokus „Was nehme ich für mein eigenes Körperbild mit?“	Gruppe		Einordnung von Gemeinsamkeiten, Unterschieden und Konsequenzen

* 10 Minuten Puffer-Zeit