

Fortbildung „Gesundheitsförderung mit digitalen Medien“
 Stundenverlaufsplan Unterrichtseinheit „Ausdauerfähigkeit“ mit Smartphones, Tablets und Pulsuhren

Zeit	Phase und Inhalt	Sozialform	Material/ Medien	Lernziel
20	Einstieg: Begrüßung und Vorstellung des Unterrichtsziels Einführung in das Thema „digitale Medien zur Gesundheitsförderung“ Vorstellung der Stationen und digitalen Tools (Tablets, ggf. Smartphones, Pulsuhren) Gruppeneinteilung in 3 Gruppen Erwärmung durch beliebiges Warm-up (z. B. Parteiball)	Plenumsunterricht	Leibchen oder Bänder, Stationskarten, ggf. 2 Bälle für Parteiball, ggf. Hütchen zum Abstecken eines Spielfeldes, ggf. Materialien für Laufparcours (z.B. Bänke, Hütchen, kleine Kästen, Matten)	Benennung der Stundenziele, Beschreibung der Funktionsweise der digitalen Medien
20	Arbeitsphase I: Lernstation 1: Anschauen eines Lehrvideos und Bearbeiten eines Quizzes zum Thema Ausdauer auf www.learningapps.org 10-minütiger Lauf im aeroben Belastungsbereich mit Pulskontrolle durch Pulsuhr Ziel: Belastung so wählen, dass noch Gespräche möglich sind Pulsbereich dokumentieren Ggf. gemeinsame Reflexion	Gruppenarbeit	1 großer Kasten, 2 Tablets, WLAN, 1 Stationskarte, ggf. Materialien für Laufparcours (z.B. Bänke, Hütchen, kleine Kästen, Matten)	Analyse von Pulsbereich während aerober Belastung
20	Arbeitsphase 2: Lernstation 2 Lernvideo und Quiz zum Thema „Fahrtspiel“ Lauf mit wechselnden Belastungsphasen Feststellen der individuellen Herzfrequenzzonen (aerob/anaerob) mit Pulsuhr Ggf. Reflexion im Nachgang	Gruppenarbeit	1 großer Kasten, 2 Tablets, WLAN, 1 Stationskarte, ggf. Materialien für Laufparcours (z.B. Bänke, Hütchen, kleine Kästen, Matten)	Anwendung des Konzeptes der Herzfrequenz-zonen, Vergleich von Belastungsintensitäten
20	Arbeitsphase 3: Lernstation 3 Online-Recherche zu Übungen des Lauf-ABCs (z. B. Skippings, Anfersen, Kniehebelauf) Durchführung der Übungen und Videoaufzeichnung mit Delay-Cam Gegenseitiges Feedback zur Bewegungsqualität anhand des Videos und Korrekturen	Gruppenarbeit	1 großer Kasten, 2 Tablets, WLAN, Hütchen, ggf. Smartphones, 1 Stationskarte, Stativ f. das Tablet, App „Delay Cam“	Reflexion und Analyse von Bewegungsqualität mittels Videofeedback
10	Sicherung/ Abschluss: Mentimeter: Zusammenkommen im Kreis Frage bei Mentimeter: Was nehmt ihr aus der Stunde mit? Besprechung gemeinsam	Plenumsunterricht	Tablets/ Smartphones, WLAN	Reflexion und Bewertung der Lerninhalte