

## Digitales Lauftagebuch (9. Klasse; EF; Q1)

---

Das Unterrichtsvorhaben „Fit und gesund! – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern“ wird in der Jahrgangsstufe 9 durchgeführt.

Die SuS sollen lernen, ihr Lauftraining selbst zu steuern und so ihre Ausdauerleistungsfähigkeit systematisch zu steigern. Dafür sollen sie mindestens zwei Läufe pro Woche von mindestens drei Kilometern Länge absolvieren, diese mithilfe einer ausgewählten App aufzeichnen und mit den Mitschüler/innen über einen Messengerdienst (z.B. WhatsApp) teilen.

Dafür werden digitale Medien wie folgt genutzt:

- 1) Zum Aufzeichnen der Läufe können die Apps „Runtastic“ und „Nike+ Run Club“ genutzt werden.
- 2) Zum Teilen der Läufe via Screenshot können die Messengerdienste „WhatsApp“, „SimsMe“ oder „Threema“ genutzt werden.
- 3) Das Sammeln der Daten wird von der Lehrperson in Excel durchgeführt; zum Abschluss des Vorhabens werden die Daten gemeinsam mit den SuS ausgewertet (z.B. Gesamtstrecke, Durchschnittsdistanz pro Lauf, etc.).

*Dieses Vorhaben kann analog oder ähnlich auch bei Ausdauerprojekten in der EF oder der Q1 durchgeführt werden.*

*Dieses Vorhaben kann erst nach Anschaffung der entsprechenden Medien umgesetzt werden.*

## Bewegungsanalyse in einer ausgewählten Disziplin (Q1; Q2)

---

Dieses Vorgehen ist auf verschiedene Sportarten und Disziplinen übertragbar. Das Ziel soll es sein, dass die SuS über eine visuelle Bewegungsrückmeldung ihre individuelle Technik verbessern können, um so abschließend ein Lernplakat mit eigener Bewegungsbildreihe sowie zentraler Bewegungsmerkmalen und -knotenpunkten.

Zunächst wird die Bewegung in Grobform mithilfe verschiedener methodischer Schritte erlernt, bevor im Anschluss digitale Medien als vertiefende Hilfestellung wie folgt eingesetzt werden:

- 1) Die SuS filmen sich selbst bei der ausgewählten Disziplin oder machen eine Serienfotoaufnahme, um ein Feedback über ihre Bewegungsausführung zu erhalten, diese analysieren und verbessern zu können.
- 2) Die SuS gleichen ihre Bewegung mit der Zielbewegung ab, z.B. indem sie ein eigenes Video mit einem Technikvideo aus dem Internet übereinander legen.
- 3) Die SuS erstellen eine eigene Fotoserie, auf der sie selbst die Technik „optimal“ ausführen und diese Fotos mit Bewegungsbeschreibung und Bewegungsmerkmalen auf einem Lernposter darstellen.

*Dieses Vorhaben kann erst nach Anschaffung der entsprechenden Medien umgesetzt werden.*

## Bewegungssehen im Turnen (9. Klasse; Q1)

---

Dieses Vorgehen ist auf verschiedene Sportarten und Disziplinen übertragbar. Das Ziel soll es sein, dass die SuS über eine visuelle Bewegungsrückmeldung ihre individuelle Technik verbessern können.

Zunächst wird die Bewegung in Grobform mithilfe verschiedener methodischer Schritte erlernt, bevor im Anschluss digitale Medien als vertiefende Hilfestellung wie folgt eingesetzt werden:

- 1) Die SuS machen Videoaufnahmen von sich selbst, betrachten diese im Anschluss mit geeigneten Programmen (z.B. in Slow-Motion oder mit Standbildern) zur Fehleranalyse und -korrektur.

*Dieses Vorhaben kann erst nach Anschaffung der entsprechenden Medien umgesetzt werden.*

## Taktisches Spielverhalten im Basketball (EF)

---

Die SuS sollen ihr Spielverhalten im 3:3-Basketball filmen, anschließend auf dem Tablet analysieren und mithilfe von Taktik-Apps (z.B. N.N.) verbessern und eigene taktische Lösungsmöglichkeiten entwickeln.

*Dieses Vorhaben kann erst nach Anschaffung der entsprechenden Medien umgesetzt werden.*

## Fitness-Apps testen & reflektieren (9. Klasse; EF)

---

Die SuS sollen unterschiedliche Fitness-Apps analysieren, interpretieren und kritisch beurteilen

Die SuS sollen die verschiedenen Apps unter gesundheitlichen Aspekten nutzen.

Die SuS sollen die Chancen und Risiken der im Netz angebotenen Fitness-Apps kritisch prüfen.

Folgende Apps können dabei Anwendung finden: Johnson & Johnson, Caynax A6W, Seven, Ab Challenge, Marc Lauren App, Tabata, Pushpress Timer Free, Runtastic Six Pack, Loox Fitness Planer, Nike Training Club Rückenschule, ...

*Dieses Vorhaben kann erst nach Anschaffung der entsprechenden Medien umgesetzt werden.*