

Begleitmaterial für Lehrkräfte zur Lehrhilfe „Körperbilder und soziale Medien im Sportunterricht“

Aufgabe 1

Führe in deiner Gruppe folgendes Workout durch. Anschließend könnt ihr euch in eurer Gruppe kurz besprechen und eure Erfahrungen unten stichpunktartig notieren.

Hier werden durch die Lehrkraft verschiedene Zirkel inklusive Wiederholung, Gesamtzahl der Übungen und Pausen vorgegeben, die besonders einen der Parameter fokussieren.

- **Belastungsintensität:** (fast) nur Übungen der Niveaustufe 3, moderate Pausen, weniger Wiederholung bzw. kürzere Dauer
- **Belastungsdichte:** Übungen aus Niveaustufe 1-2, sehr kurze bzw. keine Pausen, mittlere Anzahl an Wiederholungen bzw. Dauer
- **Belastungsumfang:** Übungen (fast) nur Niveaustufe 1, längere Pausen, sehr hohe Anzahl an Wiederholung bzw. Dauer; ggf. sogar bewusst so lange wählen, dass der Zirkel in der vorgegebenen Zeit nicht zu schaffen ist

Wie hat sich das Workout im Vergleich zum letzten Sportunterricht verändert?

Ist dieses Workout leichter oder schwerer als letzte Stunde?
Warum ist es leichter/schwerer?

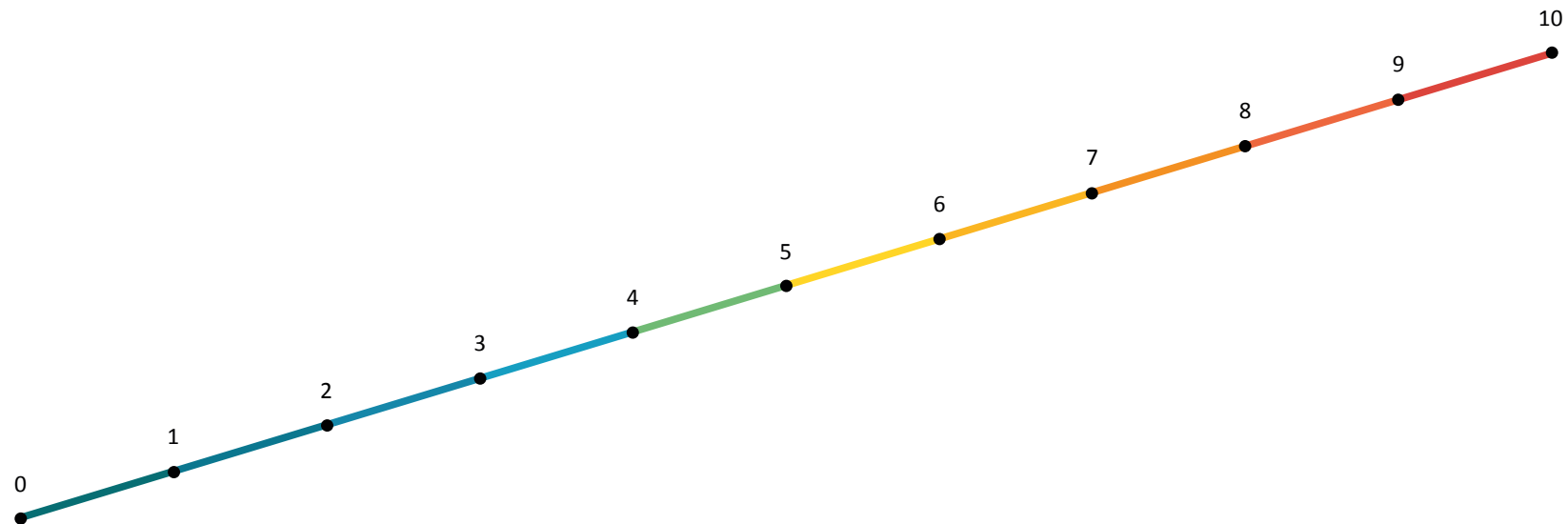
Der Oberbegriff Fitness umfasst viele Bereiche wie z.B. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit. Welcher Bereich wird in eurem Workout eventuell besonders beansprucht?

Begleitmaterial für Lehrkräfte zur Lehrhilfe „Körperbilder und soziale Medien im Sportunterricht“

Aufgabe 2

Tragt eure individuellen Belastungen nach dem Workout zusätzlich auf der OMNI-Skala ein. Hier kann jede Person aus eurer Gruppe ihr eigenes Empfinden eintragen.

OMNI-Skala zur Belastungseinschätzung



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
überhaupt nicht anstrengend	extrem wenig anstrengend	sehr wenig anstrengend	wenig anstrengend	mäßig anstrengend	anstrengend	sehr anstrengend	extrem anstrengend	maximal anstrengend	so anstrengend, dass ich abbrechen muss