

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

Aufgabe

Führe das Training aus den sozialen Medien aus und beantworte folgende Fragen in Stichpunkten. Trage deine Ergebnisse anschließend in die unten aufgeführte Tabelle ein, mit der du die Workouts auch nochmal mit dem Workout aus dem Sportunterricht vergleichen kannst.

Wie hast du dich während des Trainings aus den sozialen Medien gefühlt?

Training Nr. 1

Training Nr. 2

Warum war das Training gerade für Anfänger geeignet/ungeeignet?

Training Nr. 1

Training Nr. 2

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

Aspekt/Kriterium	Gesundheitsorientiertes Workout im Sportunterricht	Workout soziale Medien Nr. 1	Workout soziale Medien Nr. 2
Trainierte Muskelgruppen 			
Belastungsparameter 			
Ziel des Workouts 			
Wohlbefinden 			
Sonstige Kritik positiv/negativ			