

Detaillierte Planung der einzelnen Unterrichtsstunden zum Unterrichtsvorhaben „Körperbilder und soziale Medien“¹

Thema: Ist ein schöner Körper ein gesunder Körper? Kritische Reflexion von in sozialen Medien vermittelten Körperidealen und Entwicklung und Durchführung eines gesundheitsorientierten Fitnessstrainings zur Förderung des individuellen körperlichen Wohlbefindens

Klassenstufe: Sekundarstufe II

Umfang: 6 Doppelstunden

Bewegungsfeld: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen

Inhaltsfeld: Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Das Unterrichtsvorhaben im Überblick	3
Leistungsbewertung	4
Integration von inaktiven Schüler*innen	4
1. Doppelstunde	6
2. Doppelstunde	11
3. Doppelstunde	15
4. Doppelstunde	19
5. Doppelstunde	23
6. Doppelstunde	28

¹ Wir bedanken uns bei Julia Terzic-Beljan, Christin-Sophie Schmidt und Aiko Möhwald, die uns auf dem Weg zum Unterrichtsvorhaben begleitet haben.

Vorwort

Diese Handreichung beschreibt detailliert die in der Zeitschrift *sportunterricht* (2025, Social Media als Thema des Sportunterrichts?) veröffentlichte Lehrhilfe und kann zusammen mit den zur Verfügung gestellten Arbeitsblättern als konkrete und unterrichtsnahe Planungshilfe dienen. Aus urheberrechtlichen Gründen können in dieser Handreichung keine Arbeitsblätter mit konkreten Abbildungen von Übungen oder Workouts bereitgestellt werden. An diesen Stellen sollten die Arbeitsblätter individuell nochmals angepasst werden. Alle Phasen, Übungen, Reflexionsimpulse usw., die in dieser Handreichung vorgegeben sind, dienen als Orientierung und sollten von der Lehrkraft auf die individuellen Voraussetzungen der jeweiligen Lerngruppe angepasst werden. Die Internetlinks, die beispielhaft genannt werden, sind alle frei zugänglich. Es ist aber durchaus möglich, dass Internetlinks oder YouTube-Videos ablaufen, wenn die ursprünglichen Ersteller diese Inhalte oder Videos aus dem Internet entfernen.

Das Unterrichtsvorhaben wurde im Rahmen des *ComeSport-Projekts* von der Universität Paderborn in Zusammenarbeit mit der Oberstufe einer Gesamtschule entwickelt und evaluiert. Die in diesem Vorhaben namentlich genannten Influencer sind nur als Beispiele anzusehen und wurden von den Schüler*innen selbst ausgewählt. Sie repräsentieren fitnessbezogene Inhalte in sozialen Medien und können und müssen ggf. sogar aufgrund der Schnelllebigkeit von Trends in sozialen Medien durch andere Personen ersetzt werden.

Das Unterrichtsvorhaben im Überblick

Unterrichtseinheit (je 90 min)	Thema	Material und Kopiervorlagen
1. Doppelstunde	Einführung Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Training von Hauptmuskelgruppen • Übungsvariationen (Niveaustufe 1-3) • Kriterien für gesundheitsorientiertes Training 	AB_01 AB_02 AB_03
2. Doppelstunde	Vertiefung Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Belastungsparameter • Steuerung von Belastung im Training • Kriterien für gesundheitsorientiertes Training 	AB_01 AB_04 AB_05
3. Doppelstunde	Analyse und Reflexion von angestrebten Körperidealen <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von kooperativen Übungsformen zur Erreichung eines „schönen“ Körpers 	AB_01 AB_06
4. Doppelstunde	Workouts für den „schönen“ Körper? <ul style="list-style-type: none"> • Erprobung der erstellten Workouts • kritische Reflexion der erstellten Workouts 	AB_01 AB_06
5. Doppelstunde	Ein Workout aus sozialen Medien für den „schönen“ Körper? <ul style="list-style-type: none"> • Durchführung von Beginner Workouts • Kritische Auseinandersetzung mit fitnessbezogenen Inhalten in sozialen Medien 	AB_01 AB_07
6. Doppelstunde	Echte Beginner Workouts aus sozialen Medien <ul style="list-style-type: none"> • Durchführung und Reflexion neu ausgewählten Workouts aus sozialen Medien 	AB_01
7. Doppelstunde	Gesundheitsorientiertes Training/alternatives Fitness-training, mögliche Verbindung zu weiteren fitness-bezogenen Themen, wie z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Cross Fit • Yoga • etc. 	

Leistungsbewertung

Die Art und Kriterien der Leistungsbewertung sollten direkt am Anfang des Unterrichtsvorhabens mit den Schüler*innen im Plenum geklärt werden, um eine hohe Transparenz für die Schüler*innen zu gewährleisten. Im Sinne einer schulsportlichen Leistung sollte die motorische, personale, soziale und kognitive Dimension berücksichtigt werden.

Bei diesem Unterrichtsvorhaben bietet es sich an, eine unterrichtsbegleitende Bewertung zu nutzen. Dabei könnten folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- Regelmäßige Teilnahme am Unterrichtsvorhaben
- Leistungsbereitschaft bei den Ausführungen von Übungen/Zirkeln
- Gewissenhaftes Ausfüllen der Arbeitsblätter
- Gewissenhafte Bearbeitung von Hausaufgaben
- Erstellung und Dokumentation der eigenen Workouts
- Teilnahme an Reflexions- und Theoriephasen
- Präsentationsfähigkeit/Anleiten der Mitschüler*innen
- Zusammenarbeit mit Mitschüler*innen in Kleingruppen

Als punktuelle Bewertung kann die korrekte Ausführung der individuell gewählten Kräftigungsübungen überprüft werden. Ebenso kann zum Abschluss des Unterrichtsvorhabens in Kleingruppen ein Workout mit einem bestimmten Fokus, z. B. Ausdauer, bestimmte Muskelgruppe oder Trainingsprinzipien, erstellt und durch die Lehrkraft mit davor gemeinsam festgelegten Kriterien bewertet werden. Zusätzlich bietet das Unterrichtsvorhaben eine Vielzahl an Möglichkeiten, kurze Referate von Schüler*innen halten zu lassen. Beispiele für Referatsthemen sind:

- Funktion und Rolle von Gelenken und Muskeln
- Energiebereitstellung des Körpers
- Verschiedene Disziplinen im Kraftsport, wie z. B. Body Building oder Cross Fit
- Relevanz von Ernährung/Proteinen für den Kraftsport
- usw.

Integration von inaktiven Schüler*innen

Die Integration von inaktiven Schüler*innen sollte von der Lehrkraft immer individuell, auch abhängig vom Grund (z. B. Verletzung oder keine passende Sportkleidung), gewählt werden. Im Allgemeinen können inaktive Schüler*innen gut in die einzelnen Unterrichtsstunden integriert werden. Bei längerer Inaktivität bieten sich die oben genannten Referate oder fortlaufende Stundenprotokolle (**AB_08_Stundenprotokoll**) an. Zusätzlich können Schüler*innen in jeder Stunde einen Beobachtungsauftrag hinsichtlich der Bewegungsausführung bei den Übungen in den Workouts erhalten, um falsche Ausführungen und Verletzungen zu vermeiden. Da dieses Unterrichtsvorhaben auch einen großen Theorie- und Reflexionsanteil hat, gibt es ausreichend Möglichkeiten für inaktive Schüler*innen, am laufenden Unterrichtsgeschehen teilzuhaben (zusätzlich verwendbares Arbeitsblatt **AB_09_Influencer_Rating**).

1. Doppelstunde

Thema:

Theoretischer und praktischer Einstieg ins Unterrichtsvorhaben

Lernziel:

Die Schüler*innen beschreiben und verorten Hauptmuskelgruppen, indem ein gesundheitsorientierter Fitnesszirkel durchlaufen und angepasst wird.

Vorbereitung/Material:

Smartboard oder Tafel, *Advanced Organizer*, Materialien für einen Fitnesszirkel (abhängig von der Hallenausstattung), Arbeitsblätter (AB_01, AB_02, AB_03)

Sozialformen:

Partner-Gruppenarbeiten, Reflexionsphasen im Plenum

Kompetenzbereich:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (Erlernen neuer Bewegungen)

Einführung

Zum Einstieg in das Unterrichtsvorhaben eignet sich eine kurze theoretische Phase. Hierbei können z. B. in Form einer Mindmap Vorerfahrungen und Erwartungen zum Thema „Fitness und ein gesunder Körper“ gesammelt und thematisiert werden. Außerdem ist es sinnvoll, gleich zu Beginn des Vorhabens einen *Advanced Organizer* (**AB_01_Advanced_Organizer**) einzuführen. Dieser bietet den Schüler*innen gleich zu Anfang einen strukturierten Überblick über die einzelnen Doppelstunden. Anhand des *Advanced Organizers* können ebenso zum Ende der einzelnen Stunden auch von Schüler*innen, Fortschritte und aufgetretene Probleme reflektiert und diskutiert werden.

Erwärmung

Die motorische Erwärmung kann an dieser Stelle individuell gewählt werden. Wichtig ist hierbei eine Erwärmung des gesamten Körpers. Beispielsweise könnte folgende Erwärmung stattfinden:

- Die Schüler*innen bilden Zweiergruppen. Jede Gruppe hat an der Hallenstirnseite je 10 Karten mit Kraftübungen. Nun spielen sie *Schere, Stein, Papier*. Wer verliert, muss einen Zettel ziehen und die gezogene Kraftübung ausführen. Die ausgeführte Übung darf aus dem Stapel genommen werden. Anschließend laufen beide zwei Hallenrunden. Jetzt spielen sie wieder *Schere, Stein, Papier* und der/die Verlierer*in muss wieder eine Karte aus dem Stapel ziehen und die entsprechende Kraftübung ausführen. Bei einem Unentschieden (z. B. beide zeigen die Schere) müssen beide eine gezogene Übung machen. Die Schüler*innen sind fertig, wenn sie alle Übungen gemacht haben.
- Mögliche Übungen: Mountain Climber, Lunges, Plank, Squat, Push-Up, Burpees, Superman, Side-Plank (Wiederholung bzw. Dauer muss von der Lehrkraft an die Gruppe angepasst werden)

Erarbeitungsphase I

Die Erarbeitungsphase zielt darauf ab, den Schüler*innen einen ersten Einblick in ein Kraft- bzw. Kraftausdauertraining zu geben. Hierbei bietet es sich an, die Durchführung in einem Kraftzirkel zu organisieren. Die Auswahl und die Anzahl der Übungen hängt stark von der Ausstattung der Sporthalle und der Lerngruppe ab und muss von der Lehrkraft individuell bestimmt werden. Dennoch ist es sinnvoll, Compound-Übungen auszuwählen, da dort zum einen große Muskelgruppen beansprucht werden und zum anderen Muskeln funktional in Zusammenarbeit agieren müssen. Außerdem sollten die Übungen so gewählt werden, dass 2–3 Durchgänge des Zirkels möglich sind.

- Mögliche Compound-Übungen für einen Kraftzirkel sind: Klimmzüge, Rudern, Squats, Box Jumps, Liegestütz, Rückenstrecker, Schulterdrücken oder Kreuzheben mit Turnbänken, Dips usw.
- Vertiefende Materialien können auch hier gefunden werden:
https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Fitness/Gymnastikprogramme/Sporthalle_als_Fitnessstudio.pdf
<https://www.vlamingo.de/fitness-mit-turngeraeten-stationen/>
<https://www.youtube.com/@WIMASU/videos>
<https://wimasu.de/shop/crossover-fitness/>
- Die Übungen sollten auf jeden Fall entweder durch die Lehrkraft oder durch Videos (z. B. von Wimasu; siehe oben genannten YouTube Link) angeleitet werden. Diese Phase ist besonders wichtig, da spätere Bewegungsphasen darauf aufbauen und eine korrekte Übungsausführung Verletzungen vorbeugt.
- Um den Schüler*innen zu vermitteln, welche Übungen welche Muskeln beanspruchen, wird das Arbeitsblatt **AB_02_Hauptmuskelgruppen** ausgehändigt. In Partner- oder Gruppenarbeit kann dies während des Kraftzirkels ausgeführt werden.

Zwischenreflexion

Nach der Durchführung erfolgt eine Gesprächsphase, in der die Schüler*innen zunächst ihre Erfahrungen mit dem Kraftzirkel äußern und anschließend ihre Ergebnisse des Arbeitsblatts **AB_02_Hauptmuskelgruppen** präsentieren. Mögliche Reflexionsimpulse sind:

- Beschreibt eure Eindrücke nach der Durchführung.
- Sind Schwierigkeiten beim Ausführen der Übungen aufgetreten?
- Konntet ihr die beanspruchten Muskeln auf dem Arbeitsblatt finden/eintragen?

- Waren die Übungen zu leicht/zu anstrengend/ angemessen? (Bei dem letzten Impuls ist mit unterschiedlichen Aussagen zu rechnen, womit in die zweite Erarbeitungsphase übergeleitet werden kann.)

Erarbeitungsphase II

In Partner- oder Gruppenarbeit sollen die Schüler*innen nun die einzelnen Übungen aus dem Kraftzirkel auf verschiedene Schwierigkeitsniveaus anpassen und erproben. In der Regel sollten hier drei Niveaustufen verwendet werden. (Beispiel Liegestütz: Niveau 1: Liegestütz auf den Knien oder im Stehen an der Wand, Niveau 2: Liegestütz mit dem eigenen Gewicht auf dem Boden, Niveau 3: Liegestütz mit erhöhten Beinen, Liegestütz mit Zusatzgewicht oder schwere Liegestützvarianten wie Archer Push Ups) Die Ergebnisse werden auf dem Arbeitsblatt **AB_03_Vorlage_Übungsvariationen** für die Mitschüler*innen nachvollziehbar dokumentiert bzw. visualisiert.

- In dieser Phase sollte die Lehrkraft in den einzelnen Gruppen viel Hilfestellung geben, damit realistische Niveaustufen entstehen können.
- **Differenzierung:** Lernstarke Schüler*innen können als Expert*innen anderen Gruppen bei der Erstellung oder Bewertung der Niveaustufen helfen
- Zur Sicherung der Ergebnisse bietet es sich an, die Gruppen reihum die verschiedenen Niveau im Plenum zu präsentieren.
- Alternativ können bei Zeitmangel die Ergebnisse den Schüler*innen digital (z. B. bei MS Teams oder ähnlichen Plattformen) zur Verfügung gestellt werden.

Abschluss/Reflexion

In der abschließenden Reflexion können die Inhalte der ersten Einheit von den Schüler*innen gedanklich durchdrungen und Lernfortschritte kritisch reflektiert werden. Der Advanced Organizer kann hier wieder eingesetzt werden, um Transparenz für den Verlauf der Reihe zu gewährleisten. Mögliche Reflexionsimpulse sind:

- Erläutert bitte, warum wir unterschiedliche Niveaustufen brauchen.
- Welche Aspekte müssen in den nächsten Stunden erarbeitet werden, um ein Training „gesund“ zu gestalten?

Bei Bedarf kann hier schon die Verwendung der OMNI-Skala (**04_OMNI_Skala**) eingeführt werden, um die Belastungen in den jeweiligen Stunden vergleichbar zu bewerten. Eine mögliche Hausaufgabe wäre, dass Schüler*innen zuhause oder beim privaten Sport darauf achten, welche Belastungen zu den verschiedenen Werten auf der OMNI-Skala führen. Eventuell können auch hier bereits die ersten Kriterien für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining thematisiert und gesichert werden. Mögliche Kriterien sind:

- Ganzheitliches Training, das den gesamten Körper beansprucht
- Training von Agonisten und Antagonisten zur Vermeidung von Dysbalancen
- Ergänzendes Material: <https://www.sportunterricht.ch/Theorie/kraft.php>

2. Doppelstunde

Thema:

Entwicklung/Steuerung eines gesundheitsorientierten Kraft- bzw. Kraftausdauertrainings

Lernziel:

Die Schüler*innen passen ihren Fitnesszirkel individuell an, indem sie die Belastungsparameter Intensität, Dichte und Umfang zielgerichtet verändern.

Vorbereitung/Material:

Smartboard oder Tafel, *Advanced Organizer*, Materialien für einen Fitnesszirkel (abhängig von der Hallenausstattung), Arbeitsblätter (AB_01, AB_04, AB_05)

Sozialformen:

Partner-Gruppenarbeiten, Reflexionsphasen im Plenum

Kompetenzbereich:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (Auswirkungen von Krafttraining wahrnehmen)

Methodenkompetenz (ein individuell angepasstes Training mit Hilfe von Bewegungsparametern planen und durchführen)

Urteilskompetenz (das entwickelte Training bezüglich des körperlichen Wohlbefindens reflektieren und beurteilen)

Einführung

Zum Einstieg eignet sich eine kurze Wiederholung der wichtigsten Erkenntnisse aus der vorherigen Stunde. Hierfür sollte der *Advanced Organizer* benutzt werden. Zum einen hilft er den Schüler*innen, einen Rückbezug zur vorherigen Stunde herzustellen, und zum anderen kann er benutzt werden, um die Schüler*innen das Stundenziel der heutigen Unterrichtseinheit formulieren zu lassen. Die Lehrkraft sollte in dieser Phase nur eine moderierende Rolle einnehmen.

Erwärmung

Die motorische Erwärmung kann an dieser Stelle individuell gewählt werden. Wichtig ist hierbei eine Erwärmung des gesamten Körpers. Beispielsweise könnte folgende Erwärmung stattfinden:

- Jede*r Schüler*in erhält eine Karte (Karten sind zu finden unter: https://www.sportunterricht.ch/download/aufwaermen_karten-print.pdf). Die Lehrperson lässt Musik laufen, alle Schüler*innen laufen quer durch die Halle und studieren die Aufgabe auf ihrer Karte. Wenn die Musik leise wird (ca. 20 Sekunden), machen alle die Aufgabe, welche auf ihrer Karte steht. Wird die Musik wieder laut, laufen alle wieder quer durch die Halle und tauschen ihre Karte ihren Mitschüler*innen.
- Falls für ein weiteres Aufwärmen oder Spiel Kleingruppen benötigt werden, können die Karten hierfür auch zusätzlich benutzt werden.
- Braucht es zwei Kleingruppen, wird nur auf die Farbe geachtet (Wer ist blau, wer ist rot?). Braucht es drei Kleingruppen, wird das Symbol unten rechts beachtet. Bei vier Kleingruppen wird zwischen Alpha, Beta, Delta und Omega unterschieden (Farben und Symbole sind auf den Karten vorgegeben).

Erarbeitung I

Die heutige Erarbeitungsphase soll vor allem darauf abzielen, dass die Schüler*innen verschiedene Belastungsparameter (Belastungsintensität, Belastungsdichte und Belastungsumfang) erfahren und diese mit Hilfe der OMNI-Skala bewerten und reflektieren. Bevor die Schüler*innen mit den Kraftzirkeln anfangen, wird kurz im Plenum die OMNI-Skala (**AB_04_OMNI_Skala**) erläutert und eventuelle Rückfragen zur Verwendung werden geklärt.

- Der grundsätzliche Aufbau ähnelt der vorherigen Stunde und besteht aus einem Kraft- bzw. Kraftausdauerzirkel. Eine abwechslungsreiche Auswahl an Übungen und die Verwendung von Musik während des Zirkels kann zu einer

gesteigerten Motivation beitragen. Die Übungen müssen aber auch hier wieder von der Lehrkraft individuell an Material und Lerngruppe angepasst werden.

- Als nächstes werden die Kleingruppen aus der Einteilung aus dem Aufwärmen verwendet. Alternativ können auch neue Kleingruppen gebildet werden und das Arbeitsblatt **AB_05_Reflexion_Belastungsparameter** wird ausgehändigt. Hier werden durch die Lehrkraft verschiedene Zirkel vorgegeben, die besonders einen der Parameter fokussieren.
- **Belastungsintensität:** Übungen (fast) nur Niveaustufe 3, moderate Pausen, weniger Wiederholung bzw. kürzere Dauer
- **Belastungsdichte:** Übungen Niveaustufe 1–2, sehr kurze bzw. keine Pausen, mittlere Anzahl an Wiederholungen bzw. Dauer
- **Belastungsumfang:** Übungen Niveaustufe 1–2, (fast) nur Niveaustufe 1, längere Pausen, sehr hohe Anzahl an Wiederholung bzw. Dauer
- Die Ausführung und Reflexion erfolgt von den Schüler*innen selbstständig mit Hilfe des Arbeitsblatt **AB_05_Reflexion_Belastungsparameter**. Die Lehrkraft sollte in dieser Phase wieder auf eine korrekte Ausführung der Übungen bei den Schüler*innen achten.

Zwischenreflexion

In dieser Reflexionsphase können die Schüler*innen ihre verschiedenen Erfahrungen im Plenum teilen und diese auch mit Hilfe der OMNI-Skala bewerten. Hierbei sollte von der Lehrkraft die Relevanz der Belastungsparameter auf die Art des Trainings (z. B. hohe Intensität fokussiert Maximalkraft bzw. Hypertrophie und hoher Umfang fokussiert Ausdauer- bzw. Kraftausdauer) im Verlauf des Gespräches verdeutlicht werden. Mögliche Impulsfragen sind:

- Beschreibt, wie sich euer Training z. B. im Vergleich zur vorherigen Stunde verändert hat.

- War das Training für euch leichter/anstrengender als die vorherige Stunde?
- Was genau hat es leichter/anstrengender gemacht?
- Warum ist es für unser gesundes Training wichtig Begriffe wie z. B. Belastungsintensität zu kennen?
- Wie können wir unser Training steuern?

Erarbeitung II

Jetzt sollen die Schüler*innen mit Hilfe der drei Belastungsparameter einen individuellen Zirkel erstellen, der darauf abzielt, im Bereich von sechs bis acht der OMNI-Skala zu trainieren.

Abschluss/Reflexion

In der abschließenden Reflexion sollen die Schüler*innen bewerten, ob sie den angestrebten Bereich der OMNI-Skala erreichen konnten. Zusätzlich sollte wiederholend aufgegriffen werden, wie man sein Training durch die Belastungsparameter steuern kann. Mögliche Impulsfragen sind:

- Habt ihr mit eurem individuellen Training den Bereich auf der OMNI-Skala erreicht? Wenn nein, was müsstet ihr verändern?
- Was ist dabei leicht/schwergefallen?
- Wie müssen wir unsere Belastungsparameter verändern, wenn wir z. B. ein Ausdauertraining erstellen wollen?

Anschließend sollte mit dem *Advanced Organizer* ein Ausblick auf die nächsten Einheiten gegeben werden. **Für die nächste Unterrichtseinheit ist die vorbereitende Hausaufgabe notwendig!**

- Schüler*innen sollen für sie erstrebenswerte/schöne Körper(formen) aus sozialen Medien abfotografieren oder per Screenshot sammeln und bei einer gemeinsam genutzten Plattform wie MS Team/Moodle hochladen oder der Lehrkraft per E-Mail schicken.

3. Doppelstunde

Thema:

Analyse von in sozialen Medien dargestellten Körper(formen) und das Erstellen von darauf abgezieltem Training

Lernziel:

Die Schüler*innen bewerten und reflektieren in sozialen Medien gezeigte Körperformen, indem sie kooperative Übungen zum Erreichen dieser Körperformen entwickeln.

Vorbereitung/Material:

Smartboard oder Tafel, *Advanced Organizer*, Materialien für einen Fitnesszirkel (abhängig von der Hallenausstattung), Arbeitsblätter (AB_01, AB_06)

Sozialformen:

Partner-Gruppenarbeiten, Reflexionsphasen im Plenum

Kompetenzbereich:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (Auswirkungen von Krafttraining wahrnehmen)

Urteilskompetenz (die in sozialen Medien verbreiteten Körperideale kritisch reflektieren und mit Blick auf das eigene Sporttreiben beurteilen)

Einführung

In dieser Einheit werden vor allem Körperbilder aus sozialen Medien behandelt, weshalb sich eine längere theoretische Einführungsphase im Vergleich zu den vorherigen Stunden ergibt. Die Stunde sollte thematisch auch wieder mit dem *Advanced Organizer* für die Schüler*innen verankert werden. Alternativ (je nach Taktung der Stunden) bietet es sich auch an, diese Unterrichtseinheit als theoretische Einzelstunde zu planen.

- Falls die Hallenausstattung es möglich macht, ist für diese Phase die Nutzung von einem SmartTV, Beamer oder Theorieraum sinnvoll.
- Zunächst wirft die Lehrkraft eine Collage von den Hausaufgaben der Schüler*innen an und die verschiedenen Körper(formen) werden im Plenum diskutiert.
- **Wichtig!** In dieser Phase ist ein sensibler Umgang seitens der Lehrkraft notwendig. Es ist sinnvoll die Hausaufgaben der Schüler*innen vorher zu sichten und neu zusammenzustellen, damit die Anonymität gewährleistet bleibt und die Hausaufgaben nicht auf einzelne Schüler*innen zurückzuführen ist.
- **Wichtig!** Außerdem ist zu erwarten, dass vor allem schlanke Körper(formen) (weiblich) und muskulöse Körper(formen) (männlich) als erstrebenswert genannt werden und Übergewicht als weniger erstrebenswert angesehen wird. Eine sensible und respektvolle Moderation der Lehrkraft ist notwendig, damit sich Schüler*innen nicht bloßgestellt fühlen. Lehrkräfte sollten Schüler*innen vermitteln, dass die in den sozialen Medien repräsentierten Körper häufig technisch bearbeitet sind und nicht die Norm(alität) darstellen.

Mögliche Impulsfragen sind:

- Warum haben Mitschüler*innen wohl diese Bilder ausgewählt?
- Was davon ist für euch genau erstrebenswert?
- Was fällt euch bei der Bildersammlung auf? Gibt es besondere Gemeinsamkeiten/Unterschiede?
- Was davon ist für euch eventuell nicht erstrebenswert?

Alternativ (z. B. für den Fall, dass Schüler*innen ihre Hausaufgabe nicht einreichen) kann hier die Lehrkraft verschiedene Körperbilder aus sozialen Medien zusammenstellen und so vorbereiten, dass die Schüler*innen in der Stunde abstimmen, welche der gezeigten Körper sie als schön empfinden. Eine anonyme Abfrage wäre digital mit einem Tool wie z. B. *Mentimeter*, während der Unterrichtseinheit möglich.

Erwärmung

Um an die Thematik der sozialen Medien anzuknüpfen, bietet es sich an der Stelle an, eine oder mehrere Erwärmungen von z. B. YouTube zu benutzen und zu zeigen (unter der Voraussetzung, dass die Ausstattung der Halle dies ermöglicht). Mögliche Videos sind z. B.

- Pamela Reif: *5 min Warm Up*
(<https://www.youtube.com/watch?v=wswdAzOfU1Y>)
- Sasha Huber: *5 min Ganzkörper Warm Up*
(<https://www.youtube.com/watch?v=kic4EeXOfNw>)
- Coach Stef: *das perfekte Warm Up*
(https://www.youtube.com/watch?v=p-v_obY-IYw)

Erarbeitung I

In der folgenden Erarbeitungsphase (in Kleingruppen) erstellen bzw. verändern die Schüler*innen ihre bestehenden Workouts mit dem Fokus, die von ihnen als erstrebenswerten Körper(formen) zu erreichen. Das Erstellen der Workouts erfolgt mit dem Arbeitsblatt **AB_06_eigenes_Workout**. Für diese Phase ist es hilfreich den Schüler*innen ein möglichst großes Repertoire an Materialien über Plattformen wie z. B. MS Teams oder Moodle zur Verfügung zu stellen.

- Zusätzlich kann für diese Phase viel Zeit eingeplant werden, da die Schüler*innen sich die Übungen überlegen, selbst erproben und anschließend eventuell noch abändern. Hinzu kommt, dass eventuell viele Materialien und Geräte benötigt werden.
- Die Lehrkraft sollte hier wieder unterstützend fungieren, indem Hilfestellungen oder Vorschläge für Übungen gegeben werden.

- **Wichtig!** Die Schüler*innen sollen ihr eigenes Workout auf jeden Fall einmal mit allen Übungen, Wiederholungen und Sätzen selbst erproben. Die Dokumentation muss für alle anderen Schüler*innen verständlich sein, da die Workouts Grundlage für die nächste Einheit (siehe Erarbeitung Doppelstunde 4) sind.

Abschluss/Reflexion

Wie gewohnt wird mit dem Advanced Organizer das Stundeziel reflektiert. An dieser Stelle sollte noch einmal wiederholend aufgegriffen werden, dass die Körperbilder aus den sozialen Medien nicht der Norm(alität) entsprechen, um die Schüler*innen dafür zu sensibilisieren. Zusätzlich kann ein Ausblick zur nächsten Einheit gegeben werden, in der zum einen die Funktionalität der heute erstellten Videos und zum anderen die Qualität von Fitnessinhalten aus sozialen Medien geprüft wird. Mögliche Reflexionsimpulse sind:

- Beurteilt, ob ihr euer Ziel für heute (Workout für „ideale“ Körper(formen) erstellen) erreicht habt.
- Beurteilt, inwieweit die von euch ausgesuchten Körper(formen) realistisch bzw. erreichbar sind.
- Inwieweit können Fitness-Influencer helfen, diese Körper(formen) zu erreichen?

4. Doppelstunde

Thema:

Durchführung und Bewertung der selbsterstellten Workouts – „Bekomme ich mit den Übungen einen „schönen“ Körper?“

Lernziel:

Die Schüler*innen bewerten die Erreichbarkeit von Körperformen aus sozialen Medien anhand ihrer selbsterstellten kooperativen Übungsformen.

Vorbereitung/Material:

Smartboard oder Tafel, *Advanced Organizer*, Materialien für einen Fitnesszirkel (abhängig von der Hallenausstattung), Arbeitsblätter (AB_01, AB_06)

Sozialformen:

Partner-Gruppenarbeiten, Reflexionsphasen im Plenum, Präsentation von Schüler*innen

Kompetenzbereich:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (Auswirkungen von Krafttraining wahrnehmen)

Methodenkompetenz (Anleiten von Mitschüler*innen)

Urteilskompetenz (die in sozialen Medien verbreiteten Körperideale kritisch reflektieren und mit Blick auf das eigene Sporttreiben beurteilen)

Einstieg

Zum Einstieg in diese Einheit wird der *Advanced Organizer* und die Collage von den idealen Körperformen benötigt. Diese Materialien helfen den Schüler*innen, das Ziel der Einheit selbst zu formulieren und ermöglichen vor allem durch die Collage einen Rückbezug zum Thema.

Erwärmung

(Gleicht der letzten Einheit. Alternativ können auch andere Aufwärmprogramme aus sozialen Medien verwendet werden, um eine Abwechslung für die Schüler*innen zu ermöglichen.) Um an die Thematik der sozialen Medien anzuknüpfen, bietet es sich an der Stelle an eine oder mehrere Erwärmungen von z. B. YouTube zu benutzen und zu zeigen (unter der Voraussetzung, dass die Ausstattung der Halle dies ermöglicht). Mögliche Videos sind z. B.

- Pamela Reif: *5 min Warm Up*
(<https://www.youtube.com/watch?v=wswdAzOfU1Y>)
- Sasha Huber: *5 min Ganzkörper Warm Up*
(<https://www.youtube.com/watch?v=kie4EeXOfNw>)
- Coach Stef: *das perfekte Warm Up*
(https://www.youtube.com/watch?v=p-v_obY-IYw)

Erarbeitung

In der Erarbeitungsphase präsentieren verschiedene Schüler*innengruppen ihre Ergebnisse im Plenum. Anschließend wird jedes Workout kurz hinsichtlich des Erreichens eines „perfekten Körpers“ reflektiert und bewertet. Für die Durchführung gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Die einzelnen Gruppen fungieren als Trainer*innen und leiten den Rest der Klasse/Kurs an und übernehmen hier die Lehrer*innenrolle inklusive der Bewegungskorrektur.
- Die Workouts werden wieder als Zirkel von der gesamten Klasse mit Hilfe der ausgefüllten Arbeitsblätter durchgeführt. Falls nur mit den erstellten Arbeitsblättern gearbeitet wird, muss die Lehrkraft auf eine detaillierte und nachvollziehbare Dokumentation achten. Zusätzlich hat die Lehrkraft wieder die Aufgabe, notwendige Bewegungskorrekturen zu geben.

- Es sollten auf jeden Fall mehrere Gruppen präsentieren und es sollte darauf geachtet werden, dass die Gruppeninhalte, wenn vorhanden, möglichst unterschiedlich sind (z. B. unterschiedliche Körperideale von Frauen und Männern). Eine möglichst breite Auswahl an Gruppenergebnissen bzw. Workouts hilft, die Beteiligung in den darauffolgenden Reflexionsphasen zu verbessern.
- Nach jedem Workout findet anschließend eine kurze Reflexionsphase statt. Zum einen ist es sinnvoll, die Reflexion gleich im Anschluss zu machen, damit sich die Eindrücke der Schüler*innen nicht mit denen von weiteren Workouts der anderen Gruppen vermischen. Zum anderen dient die Reflexionsphase auch gleichzeitig als Erholungspause.

Zwischenreflexion

Wie bereits oben erwähnt, wird nach jedem Workout in einer kurzen Reflexionsphase das Workout beurteilt. Hierbei ist es für eine möglichst hohe Beteiligung sinnvoll, die Collage mit „idealen“ Körper(formen) zu zeigen. Mögliche Reflexionsimpulse sind:

- Wie wahrscheinlich ist es, mit den Übungen einen „idealen“ Körper zu erreichen?
- Könnt ihr Unterschiede/Gemeinsamkeiten zwischen einem gesundheitsorientierten Training und den heutigen Workouts erkennen?
- Wie müssen wir eine/mehrere Workouts verändern, um diese Körper(formen) zu erreichen?
- Können uns Fitness-Influencer beim Erreichen dieser Körper(formen) helfen?

Abschluss/Reflexion

Wie gewohnt wird der Advanced Organizer genutzt, um die gesamte Einheit abschließend zu reflektieren. Falls in den Zwischenreflexionen noch nicht die Rolle von Fitness-Influencern thematisiert wurde, wird nun der Bezug hergestellt und ein Ausblick auf die nächste Einheit gegeben. **Wichtig!** Als Hausaufgabe bis zur nächsten Einheit sollen die Schüler*innen *Beginner/Anfänger/low level Workouts* bei YouTube heraussuchen und der Lehrkraft per Teams/Moodle/E-Mail schicken.

5. Doppelstunde

Thema:

Durchführung und Bewertung von ausgewählten Anfängerworkouts aus sozialen Medien

Lernziel:

Die Schüler*innen bewerten und reflektieren die Aussagekraft und den Wahrheitsgehalt von fitnessbezogenen Inhalten in sozialen Medien (Beispiel YouTube), indem Anfängerworkouts durchgeführt werden und hinsichtlich ihrer Eignung für Anfänger kritisch reflektiert werden.

Vorbereitung/Material:

Smartboard oder Tafel, *Advanced Organizer*, Materialien für einen Fitnesszirkel (abhängig von der Hallenausstattung), Arbeitsblätter (AB_01, AB_07)

Sozialformen:

Partner-Gruppenarbeiten, Reflexionsphasen im Plenum

Kompetenzbereich:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (Auswirkungen von Krafttraining wahrnehmen)

Urteilskompetenz (die in sozialen Medien angebotenen Workouts hinsichtlich ihrer Inhalte und Eignung für Anfänger bewerten)

Einstieg

Zum Einstieg wird wie gewohnt der *Advanced Organizer* benutzt, um kurz die Einheit im Unterrichtsvorhaben zu verorten und das Ziel für die heutige Einheit zu formulieren. Im Sinne der Schüler*innenaktivierung kann an dieser Stelle auch aus einer Auswahl (die von der Lehrkraft natürlich vorsortiert wurde) von Anfängerworkouts im Plenum abgestimmt werden.

Erwärmung

(Gleicht der letzten Einheit. Alternativ können auch andere Aufwärmprogramme aus sozialen Medien verwendet werden, um eine Abwechslung für die Schüler*innen zu ermöglichen.) Um an die Thematik der sozialen Medien anzuknüpfen, bietet es sich an der Stelle an eine oder mehrere Erwärmungen von z. B. YouTube zu benutzen und zu zeigen (unter der Voraussetzung, dass die Ausstattung der Halle dies ermöglicht). Mögliche Videos sind z. B.

- Pamela Reif: *5 min Warm Up*
(<https://www.youtube.com/watch?v=wswdAzOfU1Y>)
- Sasha Huber: *5 min Ganzkörper Warm Up*
(<https://www.youtube.com/watch?v=kic4EeXOfNw>)
- Coach Stef: *das perfekte Warm Up*
(https://www.youtube.com/watch?v=p-v_obY-IYw)
- Falls man diese Form der Erwärmung in den letzten Stunden noch nicht verwendet hat, sollte man es auf jeden Fall in dieser Einheit machen, da es sich als positives Beispiel für fitnessbezogene Inhalte aus sozialen Medien eignet.

Erarbeitung I

Für die heutige Erarbeitung sucht die Lehrkraft aus den vorher eingereichten Hausaufgaben zwei bis drei Videos (mehr oder weniger sind natürlich auch möglich und kann an dieser Stelle individuell angepasst werden) aus. Diese werden dann entweder von der gesamten Klasse/Kurs gemeinsam durchgeführt oder alternativ (falls es die technische Ausstattung der Sporthalle möglich macht) in mehreren Kleingruppen parallel durchgeführt. Hierbei wird das Arbeitsblatt **AB_07_Reflexion_Training_Social_Media** ausgehändigt, damit die Schüler*innen ihre Eindrücke notieren können.

Zwischenreflexion

Um die Workouts kritisch zu hinterfragen und zu bewerten wird das Arbeitsblatt **AB_07_Reflexion_Training_Social_Media** genutzt. In dieser Reflexionsphase sollte mit den Schüler*innen erarbeitet werden, welche Kriterien denn überhaupt erfüllt sein müssen, damit ein Workout als Anfänger/Beginner passend ist. Mögliche Reflexionsimpulse:

- Wie habt ihr euch während des Workouts gefühlt?
- Wie gut konntet ihr alle Übungen ausführen (Technik, Wiederholungen, Dauer)?
- Habt ihr euch überfordert/unterfordert oder genau richtig gefordert gefühlt?
Wovon hängt das ab?
- Beurteilt, inwieweit das Workout für Anfänger/Beginner geeignet ist.
- Beschreibt wie ein Workout für Anfänger/Beginner aussehen sollte?
- Welche Aspekte und Kriterien (siehe Ende 5. Doppelstunde) müssen auf jeden Fall erfüllt sein?

Erarbeitung II

Falls sich schon kritische Meinungen in der Zwischenreflexion abzeichnen, kann damit direkt zur nächsten Phase übergeleitet werden. Hierbei handelt es sich um eine längere Theorie- bzw. Reflexionsphase bei der die Lehrkraft ähnlich wie zu den Körper(formen) einen sensiblen Umgang mit der Thematik gewährleisten muss. Die Lehrkraft zeigt Ausschnitte eines Videos (<https://www.youtube.com/watch?v=WXS7DH-1fLhM>) von Coach Stef, in dem ein Sportwissenschaftler/Physiotherapeut ein Workout von Pamela Reif (Booty – 10 min) kritisch analysiert. Basierend auf diesem Video ist folgende Einteilung mit anschließenden Reflexionsimpulsen möglich:

- Das gesamte Video dauert ca. 20 min und daher ist es sinnvoll, zwei bis drei Übungen analysieren zu lassen (Start bis ca. 6:20 min) und dann zum Fazit (ab ca. 15:10 min) des Videos zu wechseln.

- **Achtung!** Werbung von ca. 1:20 min bis ca. 1:35 min.
- Welche Probleme werden im Video angesprochen?
- Wie müsste laut Coach Stef ein Video aussehen, um qualitativ besser zu sein?
- Gibt es Aspekte, die er grundsätzlich an Plattformen wie z. B. YouTube kritisiert?

An dieser Stelle bietet es sich an, erneut die Collage von den „idealen“ Körper(formen) zu zeigen und mit Hilfe von der Collage, dem Analysevideo von Coach Stef und den Ergebnissen nach den Anfänger/Beginner Workouts grundlegende Aspekte zu Fitnessinhalten aus sozialen Medien zu besprechen. Mögliche Aspekte sind:

- Die Darstellung von perfekten Körpern repräsentiert nicht die Realität.
- Der Inhalt zielt oft nur auf das Erreichen eines bestimmten Aussehens ab und die Gesundheit ist zweitrangig.
- Der Titel von Videos soll in erster Linie Clicks generieren und hält teilweise (z. B. Pamela Reif) nicht ein, was er verspricht.
- Der gezeigte Sport ist nur ein Baustein, um eine/n Körper(form), wie sie in sozialen Medien gezeigt wird, zu erreichen. Aspekte wie der Lebensstil, Ernährung und genetische Voraussetzungen müssen zusätzlich beachtet werden.
- **Achtung!** Die oberste Priorität von Influencern ist es Clicks und Reichweite zu generieren und nicht korrekte Informationen zu vermitteln. Soziale Medien können durchaus gute Inhalte (wie z. B. bei den Videos zum Aufwärmen oder der Analyse von Coach Stef) vermitteln, aber die gängigen Parameter wie Bekanntheit oder die Anzahl der Follower ist keine Garantie für Qualität (wie z. B. Pamela Reifs Booty Workout oder die Anfänger/Beginner Workouts).
- Auch das Bewerben von Nahrungsergänzungsmitteln (Supplements) sollte thematisiert werden, da Influencer oft in Kooperation mit Werbepartnern arbeiten und somit fremde Interessen vertreten und Produkte empfehlen, die nicht per se zum Erfolg beitragen oder sogar gesundheitsschädlich sein können.

Abschluss/Reflexion

Zum Ende wird das Lernziel dieser Einheit mit Hilfe des *Advanced Organizers* **kurz** reflektiert. Mögliche Reflexionsimpulse sind:

- Wie vertrauenswürdig sind die (heute thematisierten) Influencer?
- Worauf müssen wir achten, wenn wir uns Workouts bei YouTube aussuchen?

Hausaufgabe

Zum Abschluss der Einheit sollen die Schüler*innen erneut Anfänger/Beginner Workouts auf YouTube suchen und den Link der Lehrkraft schicken. Dabei sollten sie darauf achten, dass möglichst viele der gemeinsam erarbeiteten Kriterien für die Videos zutreffen.

Mögliche Kriterien für Anfänger/Beginner Workouts

- Korrekte und detaillierte Bewegungsausführung inklusive einer Beschreibung der Bewegungsausführung
- Hinweis auf gängige Fehler bei der Bewegungsausführung (z. B. gerader Rücken)
- Skalierungsmöglichkeiten von Übungen werden beschrieben, sodass auch Online-Workouts individuell angepasst werden können
- Eine angemessene Belastung, die Anfänger auch über die gesamte Dauer des Workouts nicht überfordert
- Fokus des Videos sollte auf den sportlich-motorischen Aspekten liegen und nicht auf Äußerlichkeiten (wie z. B. bei Sasha Huber, der häufig oberkörperfrei trainiert)
- Der Hintergrund sollte möglichst neutral gehalten werden

6. Doppelstunde

Thema:

Durchführung und Bewertung von neu ausgewählten Anfängerworkouts aus sozialen Medien

Lernziel:

Die Schüler*innen erproben erneut ein Anfängerworkout und reflektieren dies anhand der erstellten Kriterien hinsichtlich der Eignung für Anfänger (als Positivbeispiel) für fitnessbezogene Inhalte in sozialen Medien.

Vorbereitung/Material:

Smartboard oder Tafel, *Advanced Organizer*, Materialien für einen Fitnesszirkel (abhängig von der Hallenausstattung), Arbeitsblätter (AB_07, AB_10)

Sozialformen:

Partner-Gruppenarbeiten, Reflexionsphasen im Plenum

Kompetenzbereich:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (Auswirkungen von Krafttraining wahrnehmen)

Urteilskompetenz (die in sozialen Medien angebotenen Workouts hinsichtlich ihrer Inhalte und Eignung anhand gemeinsam erstellter Kriterien bewerten)

Einstieg

Diese Einheit verläuft ähnlich zur vorherigen. Zum Einstieg wird wie gewohnt der *Advanced Organizer* benutzt, um kurz die Einheit im Unterrichtsvorhaben zu verorten und das Ziel für die heutige Einheit zu formulieren.

Erwärmung

(Gleicht der letzten Einheit. Alternativ können auch andere Aufwärmprogramme aus sozialen Medien verwendet werden, um eine Abwechslung für die Schüler*innen zu ermöglichen.) Um an die Thematik der sozialen Medien anzuknüpfen, bietet es sich an der Stelle an eine oder mehrere Erwärmungen von z. B. YouTube zu benutzen und zu zeigen (unter der Voraussetzung, dass die Ausstattung der Halle dies ermöglicht). Mögliche Videos sind z. B.

- Pamela Reif: *5 min Warm Up*
(<https://www.youtube.com/watch?v=jkv-RMuigaA>)
- Sasha Huber: *5 min Ganzkörper Warm Up*
(<https://www.youtube.com/watch?v=kic4EeXOfNw>)
- Coach Stef: *das perfekte Warm Up*
(https://www.youtube.com/watch?v=p-v_obY-IYw)
- Falls man diese Form der Erwärmung in den letzten Stunden noch nicht verwendet hat, sollte man es auf jeden Fall in dieser Einheit machen, da es sich als positives Beispiel für fitnessbezogene Inhalte in sozialen Medien eignet.

Erarbeitung I

Die grundlegende Struktur für diese Unterrichtseinheit gleicht der letzten. Im Vorfeld sucht die Lehrkraft aus den vorher eingereichten Hausaufgaben zwei bis drei Videos (mehr oder weniger sind natürlich auch möglich und kann an dieser Stelle individuell angepasst werden) aus. Diese werden dann entweder von der gesamten Klasse/Kurs gemeinsam durchgeführt oder alternativ (falls es die technische Ausstattung der Sporthalle möglich macht) in mehreren Kleingruppen parallel durchführt. Hierbei wird erneut das Arbeitsblatt **AB_07_Reflexion_Training_Social_Media** ausgehändigt, damit die Schüler*innen ihre Eindrücke notieren können.

Anmerkung zur Aufgabe: Diese Hausaufgabe dient sowohl den Schüler*innen als auch der Lehrkraft als einfache und schnelle Überprüfung, ob die thematisierten Inhalte verstanden wurden und auch umgesetzt werden können.

Abschlussreflexion

Um die Workouts kritisch zu hinterfragen und zu bewerten wird das Arbeitsblatt **AB_07_Reflexion_Training_Social_Media** genutzt. Mögliche Reflexionsimpulse:

- Wie habt ihr euch während des Workouts gefühlt?
- Wie gut konntet ihr alle Übungen ausführen (Technik, Wiederholungen, Dauer)?
- Habt ihr euch überfordert/unterfordert oder genau richtig gefordert gefühlt? Wovon hängt das ab?
- Beurteilt, inwieweit das Workout für Anfänger/Beginner geeignet ist.

Das Unterrichtsvorhaben ist mit dieser Einheit beendet. Anknüpfend an diese Reihe können weitere gesundheitsorientierte Themen wie z. B. Yoga, individuelles Krafttraining (Fokus auf individuelle Zielsetzung und nicht der Optik) oder ausdauerorientiertes Training behandelt werden. Alternativ kann das Unterrichtsvorhaben an dieser Stelle auch beendet werden. Bei Bedarf auch das gesamte Unterrichtsvorhaben gemeinsam mit den Schüler*innen reflektiert werden. Hierbei kann das Arbeitsblatt **AB_10_Evaluation_Unterrichtsvorhaben** genutzt werden. Es bietet sich an, das Arbeitsblatt als Poster auszudrucken, sodass die Schüler*innen zu jedem Unterthema ein Kreuz setzen können, um ihre Meinung auszudrücken: Alternativ bzw. zusätzlich können auch folgende Reflexionsimpulse im Plenum genutzt werden:

- Schildert eure Erfahrungen zu dem gesamten Unterrichtsvorhaben?
- Wie wichtig/relevant ist dieses Unterrichtsvorhaben für euren Alltag?
- Gibt es Aspekte aus diesem Unterrichtsvorhaben, die euch vorher noch gar nicht bewusst waren?

- Geht ihr jetzt anders mit fitnessbezogenen Inhalten in sozialen Medien um?
- Beschreibt mal, was euch an dem Unterrichtsvorhaben am besten/schlechtesten gefallen hat.