|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Schulart:** Mittelschule  **Schulart:** Realschule  **Schulart:** Gymnasium | **Jahrgangsstufe:** 8  **Jahrgangsstufe:** 8  **Jahrgangsstufe:** 10 | **Thema der Unterrichtseinheit:**  Selbstvermessung im Rahmen von Fitness | | **Planung/**  **Unterrichtsentwurf** | | |
|  | | | | | | |
| **Wesentliche Lernziele:** | Grobziel: Die Schülerinnen und Schüler können Selbstvermessung in ihrem Leben sinnvoll anwenden und die Potentiale und Grenzen der Selbstvermessung darstellen.  Feinziele: Die Schülerinnen und Schüler können…   1. Arten und Mechanismen der Selbstvermessung sowie die Grundidee der Selbstvermessung nennen und erklären. 2. gezielt Selbstvermessung einsetzen. 3. aus an sich selbst gemessenen Daten Rückschlüsse auf sich und ihren Körper ziehen. 4. Vor- und Nachteile, Potentiale und Grenzen der Selbstvermessung darstellen. | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Phase** | **Unterrichtsgegenstand** (Lehrertätigkeit, SuS-Tätigkeit, Inhalte, zentrale Fragestellung) | | **Lehr-Lern-Formen (Sozialform/Methode)** | | **Medien** | **Zeit (ca.)** |
| **Vorbereitung (z.B. am Ende der vorherigen Unterrichtsstunde)** | Verteilung von Fragebögen verbunden mit einem Arbeitsauftrag zur Selbstvermessung im Rahmen einer Woche. | | Lehrervortrag | | AB | 2‘ |
| **Eröffnung** | Begrüßung | |  | |  | 1‘ |
| **Einstieg I** | Video „Selbstvermessung“ (erstes Segment, 0:00-1:25).  Fragestellung: „Was ist Selbstvermessung?“, Arten der Selbstvermessung, etc., damit Sammeln erster Impulse. | | Gruppenaktivität  Mindmap | | Laptop  Beamer  Tafel | 8‘ |
| **Erarbeitung I / Sicherung I** | AB „Theorie der Selbstvermessung“ austeilen, vorlesen lassen, mit SuS besprechen.  Wichtige Infos durch die SuS auf ihren Blättern markieren lassen.  Spätestens hier Identifikation der Fragebögen als Selbstvermessung. | | Gruppenaktivität  Unterrichtsgespräch | | AB | 10‘ |
| **Erarbeitung II** | Video „Selbstvermessung“ (zweites Segment, 1:26-2:01).  Fragestellung: „Wieso vermessen wir uns selbst?“, Vorteile der Selbstvermessung, etc. | | Lehrervortrag  Unterrichtsgespräch | | AB  Tafel  Diktat | 7‘ |
| **Erarbeitung III** | Auswertung der Fragebögen hinsichtlich der verbrauchten Kalorienzahl.  Entweder durch Kalorienrechner-Applikation oder durch Angabe der Formel und händischer Berechnung. | | Einzelarbeit | | Laptop  Beamer  AB | 8‘ |
| **Erarbeitung IV / Sicherung II** | Freie Diskussion über Nutzen der gewonnen Daten und Potentiale und Grenzen der Selbstvermessung.  Als Vergleich kann eine Tabelle von Kalorienzahlen bekannter Lebensmittel zugezogen werden.  Sammlung der Vor- und Nachteile von Selbstvermessung im entsprechenden Pro/Contra-Abschnitt des AB. | | Gruppenaktivität  Unterrichtsgespräch | | Laptop  Beamer  AB  Diktat | 9‘ |
| **Hausaufgabe** | Online-Übungen: Kalorienzahl in Lebensmitteln/sportlicher Betätigung.  Learningapps.org: App „Thema: Ernährung und Bewegung“ von philm!nd | | Lehrervortrag | | Laptops (Klassen-satz) | 1‘ |
| **Ende der Stunde** | Verabschiedung | |  | |  | 1‘ |