

Den Unterrichtseinstieg hin und wieder genauer planen

Von Paul Kligen

ABBILDUNG 1

Fitness – was ist das? – Mögliche Schülerbeteiligung

Hier bestehen Möglichkeiten, paarweise Wissen, Erfahrung oder Ideen einzubringen.

Tag und Thema
21. Januar (Fitnessbegriff und Ausdauer) Anleitung „So joggt man länger“ – eine kleine Laufschule in der Halle Kurzvortrag (max. 3–5 Minuten) zur Frage: Ist jemand, der fit ist, auch gesund? Namen: /
28. Januar (Kraft) Vorbereitung und Durchführung eines Kraft-Zirkels / Übungen nur mit Hilfe des Eigengewichtes und/oder kleinen Hilfsgeräten (z. B. Theraband, kleiner Kasten etc.) Namen: /
4. Februar (Beweglichkeit) Vorstellung von Dehnübungen zu 2–3 ausgewählten Muskelgruppen: So dehnt man richtig. Namen: /
11. Februar (Koordination) Wir führen einen im Internet gefunden Koordinationstest durch – und reflektieren ihn. Namen: /
18. Februar (Entspannung) 3–4 Entspannungsübungen auswählen und anleiten Namen: /