



## 1. Was denkst du? Was sind digitale Fitness-Angebote?



Sprechen



Schreiben



Einzelarbeit



Partnerarbeit

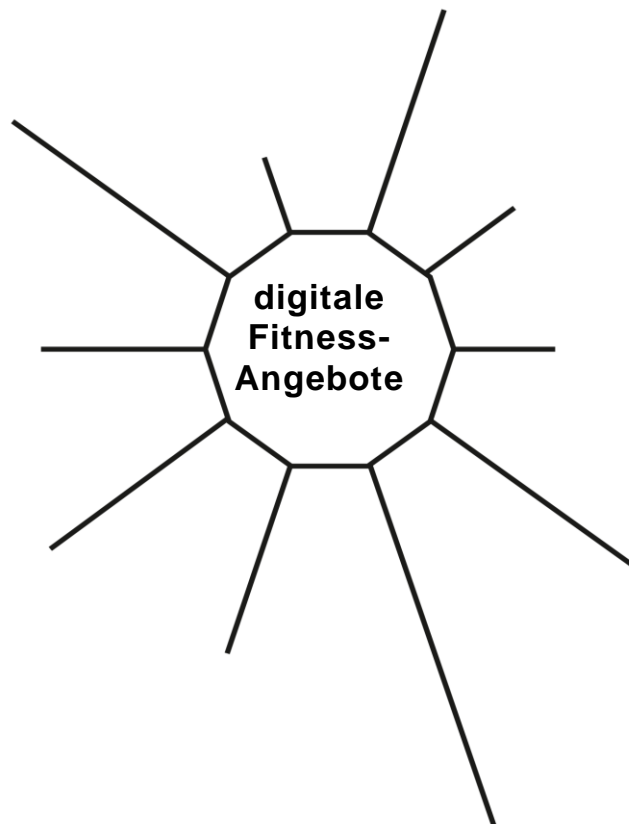


Quelle: <https://pixabay.com/de/marathon-laufen-sport-wettbewerb-2346948/>

Schreibe deine Ideen  
in die Mindmap.

Vergleiche dann mit  
deinem Nachbarn oder  
deiner Nachbarin.  
Was ist gleich, was ist  
anders?

Ergänzt eure  
Mindmaps.



Lest gemeinsam auf der folgenden Seite die Beschreibung von digitalen Fitness-Angeboten. Waren eure Vermutungen richtig? Berichtet in der Klasse.

## Was sind digitale Fitness-Angebote?



„Immer mehr Menschen nutzen Online-Angebote und Apps, um fitter, gesünder oder schlanker zu werden. Sie zählen zum Beispiel die Schritte, die sie am Tag zurücklegen, sie messen ihr Tempo beim Joggen oder kontrollieren, ob sie genug Vitamine zu sich nehmen.“



## 2. Hier lernst du wichtige Wörter zum Thema „digitale Fitness-Angebote“ kennen.



Lesen



Schreiben



Einzelarbeit

### 2.a) Finde die richtige Erklärung:

der Fitnesstracker

rechnet die Kalorien- und Nährwertangaben aus

das Online-Tutorial auf YouTube

kann man als Armband oder Clip an der Kleidung befestigen.

die Ernährungs-App

misst die Länge der Strecke, die man zurückgelegt hat und die Zeit, die man dafür gebraucht hat.

die Lauf-App

ist ein Video, mit dessen Hilfe man etwas lernt oder trainieren kann.

**2.b) Ergänze die Sätze mit dem passenden Verb. (Manchmal sind mehrere Lösungen möglich).**

zählen – stärken – ~~messen~~ – steigern – ausrechnen  
aufzeichnen – unterstützen

Wenn du wissen willst, wie viele Meter du gelaufen bist, dann musst du die Strecke messen.

Wenn du aber wissen möchtest, wie viele Schritte du gemacht hast, dann musst du sie \_\_\_\_\_.

Mit Sport kann man die persönliche Kraft und Ausdauer \_\_\_\_\_.

Wichtig ist, die eigene Disziplin und Motivation zu \_\_\_\_\_.

Gemeinsam geht auch Sport leichter. Man kann sich bei sportlichen Übungen gegenseitig \_\_\_\_\_.

Wer auf seine Ernährung achtet, sollte sich mit einer Ernährungs-App die Kalorienangaben \_\_\_\_\_.

Die Ernährungs-App kann auch das Essverhalten oder bestimmte Körperwerte \_\_\_\_\_.

**2.c) Ergänze den Lückentext mit den Wörtern aus dem Kasten.**

Kalorienverbrauch – Sensoren – Kleidung – schläft -  
Aussagen – Fitnesstracker – spricht – ~~boomt~~

Klar ist: Der digitale Gesundheitsmarkt boomt. Nicht nur Apps verkaufen sich gut, sondern auch \_\_\_\_\_. Das sind Armbänder oder Clips, die man an der \_\_\_\_\_ befestigen kann. Die Fitnesstracker sind mit \_\_\_\_\_ ausgestattet. Sie messen zum Beispiel den Herzschlag, zählen die Schritte oder den \_\_\_\_\_ des Nutzers. Es gibt auch Fitnesstracker, die Schlafphasen aufzeichnen und erfassen, wann der Nutzer besonders tief und fest \_\_\_\_\_ oder ob er im Schlaf \_\_\_\_\_. Aus diesen Daten errechnen die dazugehörigen Apps dann sinnvolle \_\_\_\_\_.



### 3. Hörtext: Höre Hennings Antworten auf folgende Fragen:

1. Du trainierst mithilfe von Online-Tutorials und Videos. Wie sind deine Erfahrungen?
2. Welche Erfahrungen hast du mit Ernährungs-Apps gemacht?



Hören



Schreiben



Einzelarbeit

#### 3a) Entscheide, ob folgende Aussagen richtig oder falsch sind.

	Richtig	Falsch
Für Henning sind die Videos sehr hilfreich, weil er die Übungen direkt nachmachen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Online-Videos helfen Henning, disziplinierter zu trainieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Henning hat auch negative Erfahrungen mit einer Ernährungs-App gemacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mithilfe einer Ernährungs-App kann sich Henning bewusster ernähren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 3b) Höre den Text noch einmal und notiere dir, welche Vorteile von Online-Tutorials, Videos und Ernährungs-Apps genannt werden.





#### 4. Formuliere Fragen zum Thema Sport, bewege dich danach in der Klasse und interviewe deine Mitschüler.

Berichte danach in der Klasse über deine Ergebnisse.



Hören



Sprechen



Schreiben



Einzelarbeit



Klassengespräch

Du findest hier einige Stichwörter, mit denen du die Fragen formulieren kannst.

Beispiel: Sport wichtig finden – *Wie wichtig findest du Sport?*

oft in der Woche Sport treiben


Kraft und Ausdauer trainieren

YouTube oder eine Fitness-App benutzen für das Training

sein Smartphone beim Sporttreiben nutzen

seine Ernährung mit seinem Smartphone kontrollieren

**Schreibe hier mindestens 4 Fragen auf:**



**Notiere hier die Antworten deiner Mitschüler:**

Name	Antworten



## 5. Leseverstehen und Platzdeckchen-Diskussion: Pro / Contra der „digitalen Selbstvermessung“.



Lesen



Sprechen



Schreiben



Einzelarbeit



Gruppenarbeit



Klassengespräch

### Schüler der Gruppe Pro

1. Suche im Text mindestens drei Pro-Argumente für die „digitale Selbstvermessung“.
2. Schreibe deine Ergebnisse in dein Feld im Platzdeckchen.
3. Vergleiche die Ergebnisse in der Gruppe und einigt euch auf drei bis vier Argumente. Schreibt diese in die Mitte des Platzdeckchens.

### Schüler der Gruppe Contra

1. Suche im Text mindestens drei Contra-Argumente gegen die „digitale Selbstvermessung“.
2. Schreibe deine Ergebnisse in dein Feld im Platzdeckchen.
3. Vergleiche die Ergebnisse in der Gruppe und einigt euch auf die drei bis vier wichtigsten Argumente. Schreibt diese in die Mitte des Platzdeckchens.

Notiere dir nach der Auswertung in der Klasse hier die wichtigsten Argumente:

### Pro-Argumente: Für die „digitale Selbstvermessung“



### Contra-Argumente: Gegen die „digitale Selbstvermessung“





**6. Schreibe in einem Kurztext deine persönliche Meinung: Was hältst du von der „digitalen Selbstvermessung“? Begründe deine Meinung.**



Schreiben



Einzelarbeit



#### WICHTIGE AUSDRÜCKE

Ich bin der Meinung, dass ...

Ich glaube, dass ...

Meiner Meinung nach ...

Ich bin davon überzeugt, dass ...

Ich bin mir ganz sicher, dass ...  
(nicht sicher, ob)

Folgende Gründe möchte ich dafür  
/ dagegen anführen / nennen ...

Die / Eine Ursache sehe ich in...

Aus diesem Grund ...

Diese Ansicht / Meinung /  
Behauptung wird durch ... /  
dadurch belegt ...



**7. Es gibt vier Gründe, warum es inzwischen zum Alltag vieler Menschen in Deutschland gehört, die eigenen Körperwerte genau zu erfassen. Leider sind diese Gründe im folgenden Text durcheinandergelassen. Finde die richtigen Sätze.**



Lesen



Hören



Sprechen



Schreiben



Einzelarbeit



Partnerarbeit



Gruppenarbeit



Klassengespräch

**Finde die richtige Erklärung:**

Die Deutschen achten immer mehr

Smartphones sind

Die Sensoren, die bestimmte Werte messen,

Neue digitale Technologien können die

... mittlerweile weit verbreitet.

... sind in den letzten Jahren immer billiger geworden.

... Daten sammeln und optisch aufbereiten. Diese Ergebnisse lassen sich bequem per Smartphone abrufen.

... auf ihre Gesundheit und Fitness.





**8. Erläutere in 3–5 Minuten deinem Nachbarn die Vor- und Nachteile der „digitalen Selbstvermessung“.**

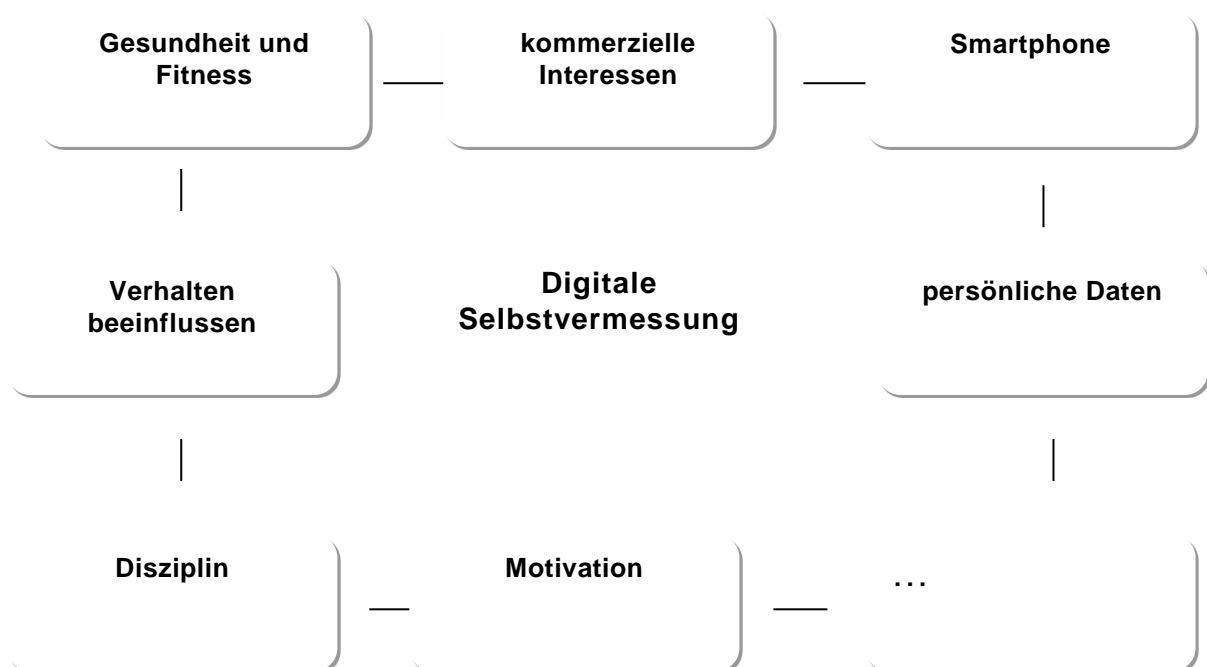


Sprechen



Partnerarbeit

**Sprich über das Thema mithilfe folgender Stichpunkte. Berücksichtige dabei mindestens fünf der folgenden Aspekte. Du kannst auch eigene Stichwörter nutzen.**



## Platzdeckchen

