



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



Sprechen



Schreiben



Einzelarbeit



Partnerarbeit

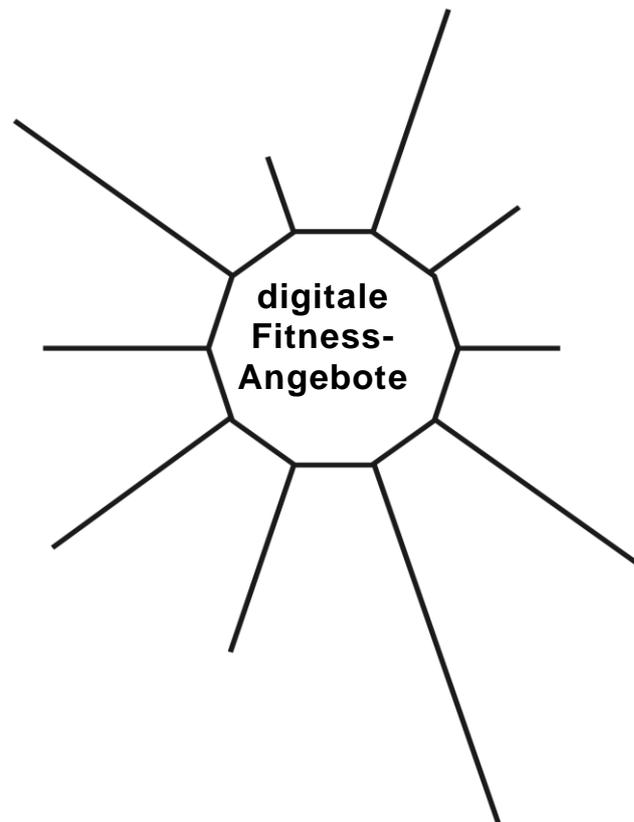


Quelle: <https://pixabay.com/de/marathon-laufen-sport-wettbewerb-2346948/>

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, was digitale Fitness-Angebote sind. 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

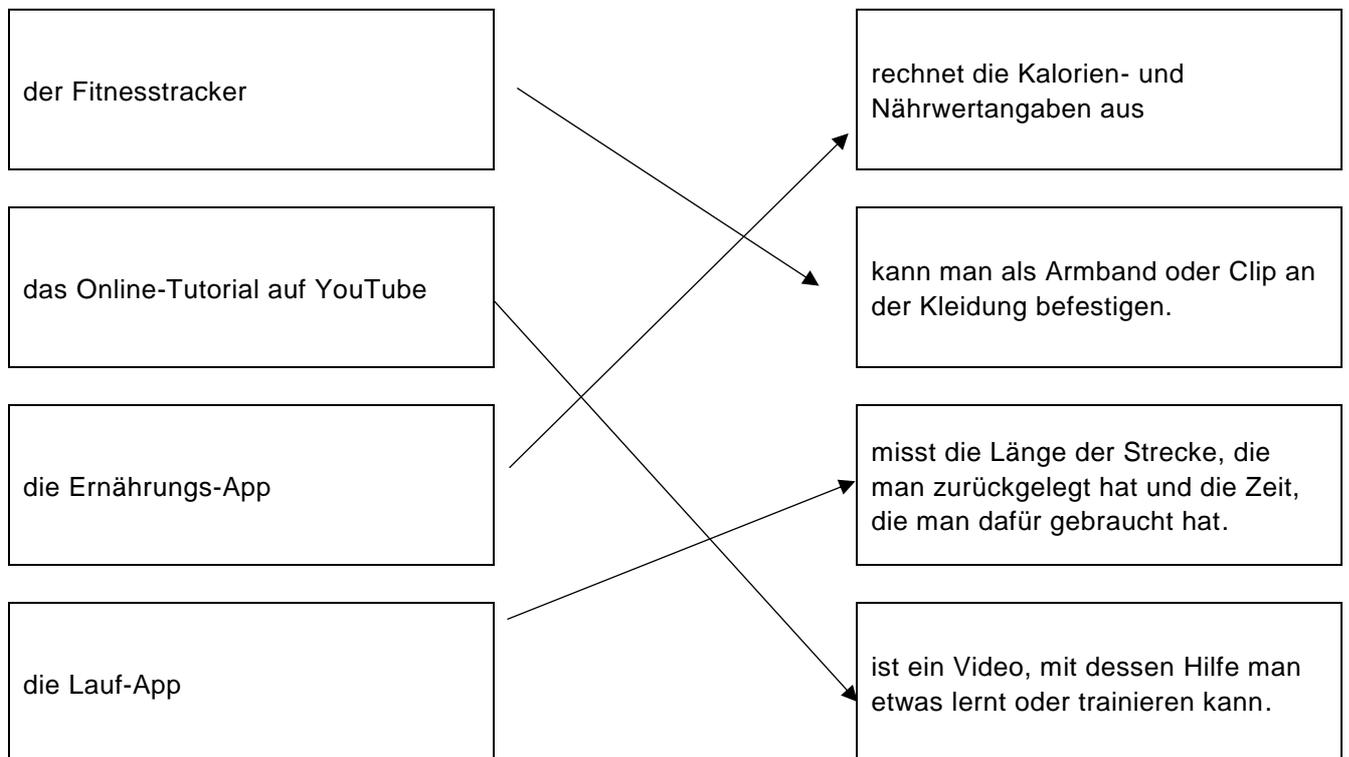


Schreiben



Einzelarbeit

2.a) Finde die richtige Erklärung:



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 zählen.

Mit Sport kann man die persönliche Kraft und Ausdauer stärken.

Wichtig ist, die eigene Disziplin und Motivation zu steigern.

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

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

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

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 Fitnesstracker. Das sind Armbänder oder Clips, die man an der Kleidung befestigen kann. Die Fitnesstracker sind mit Sensoren ausgestattet. Sie messen zum Beispiel den Herzschlag, zählen die Schritte oder den Kalorienverbrauch des Nutzers. Es gibt auch Fitnesstracker, die Schlafphasen aufzeichnen und erfassen, wann der Nutzer besonders tief und fest schläft oder ob er im Schlaf spricht. Aus diesen Daten errechnen die dazugehörigen Apps dann sinnvolle Aussagen.



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.	X	<input type="checkbox"/>
Online-Videos helfen Henning, disziplinierter zu trainieren.	X	<input type="checkbox"/>
Henning hat auch negative Erfahrungen mit der Ernährungs-App gemacht.	<input type="checkbox"/>	X
Durch Ernährungs-Apps kann sich Henning bewusster ernähren.	X	<input type="checkbox"/>

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



Mögliche Antworten:

Online-Tutorials, Videos

- Es werden die Möglichkeiten, Sport zu machen, aufgezeigt.
- Man hat erstmal überhaupt Übungen kennengelernt.
- relativ einfacher Einstieg
- Man war motiviert, „es fordert einen“.
- Man steigert die eigene Disziplin.

Ernährungs-Apps

- Man achtet darauf, dass man die richtigen Sachen isst. (Was)
- Das Dokumentieren hilft dabei, bewusster zu essen. (Wie viel)



4. Formuliere Fragen, 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 die Woche Sport treiben
- Kraft und Ausdauer trainieren
- YouTube oder eine Fitness-App benutzen für das Training
- sein Smartphone beim Sporttreiben nutzen
- seine Ernährung mithilfe seines Smartphones kontrollieren

Schreibe hier mindestens 4 Fragen auf:



Beispiele:

- Wie oft treibst du in der Woche Sport?
- Wie trainierst du deine Kraft und Ausdauer? Trainierst du ...?
- Benutzt du YouTube oder eine Fitness-App für das Training?
- Benutzt du dein Smartphone beim Sporttreiben?
- Kontrollierst du mithilfe deines Smartphones deine Ernährung?

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 drei bis vier Argumente. Schreibt diese in die Mitte des Platzdeckchens.

Pro-Argumente: Für die „digitale Selbstvermessung“



Die Sportergebnisse kann man mit anderen Nutzern teilen, sodass ein kleiner Wettbewerb entsteht, der motiviert.

Man kann zu Hause trainieren, weil Online-Tutorials und YouTube-Videos zeigen, wie man richtig trainiert.

Professionell gemachte Videos steigern die Disziplin und Motivation.

Ernährungs-Apps helfen dabei, sich bewusster zu ernähren.

Mithilfe von Fitnesstrackern erhält man Aussagen über den eigenen Körper und Gesundheit (Bewegung, Schlaf und Essverhalten).

Die Nützlichkeit von Fitness- und Ernährungs-Apps sind sogar wissenschaftlich nachweisbar.

Contra-Argumente: Gegen die „digitale Selbstvermessung“



Nur qualitativ hochwertige Angebote haben einen Nutzen. Es ist aber schwer, das richtige Angebot zu finden.

Es gibt noch keine Qualitätsstandards Fitness-Apps lenken von wichtigen Bewegungsabläufen ab. (Unfallgefahr)

Man braucht keine technische Hilfe, weil das eigene Körpergefühl ausreichend ist.

Man macht sich von Technik abhängig.

Datenschützer kritisieren, dass sorglos persönliche Daten weitergegeben werden. Solche Daten können von Unternehmen weiterverkauft werden.



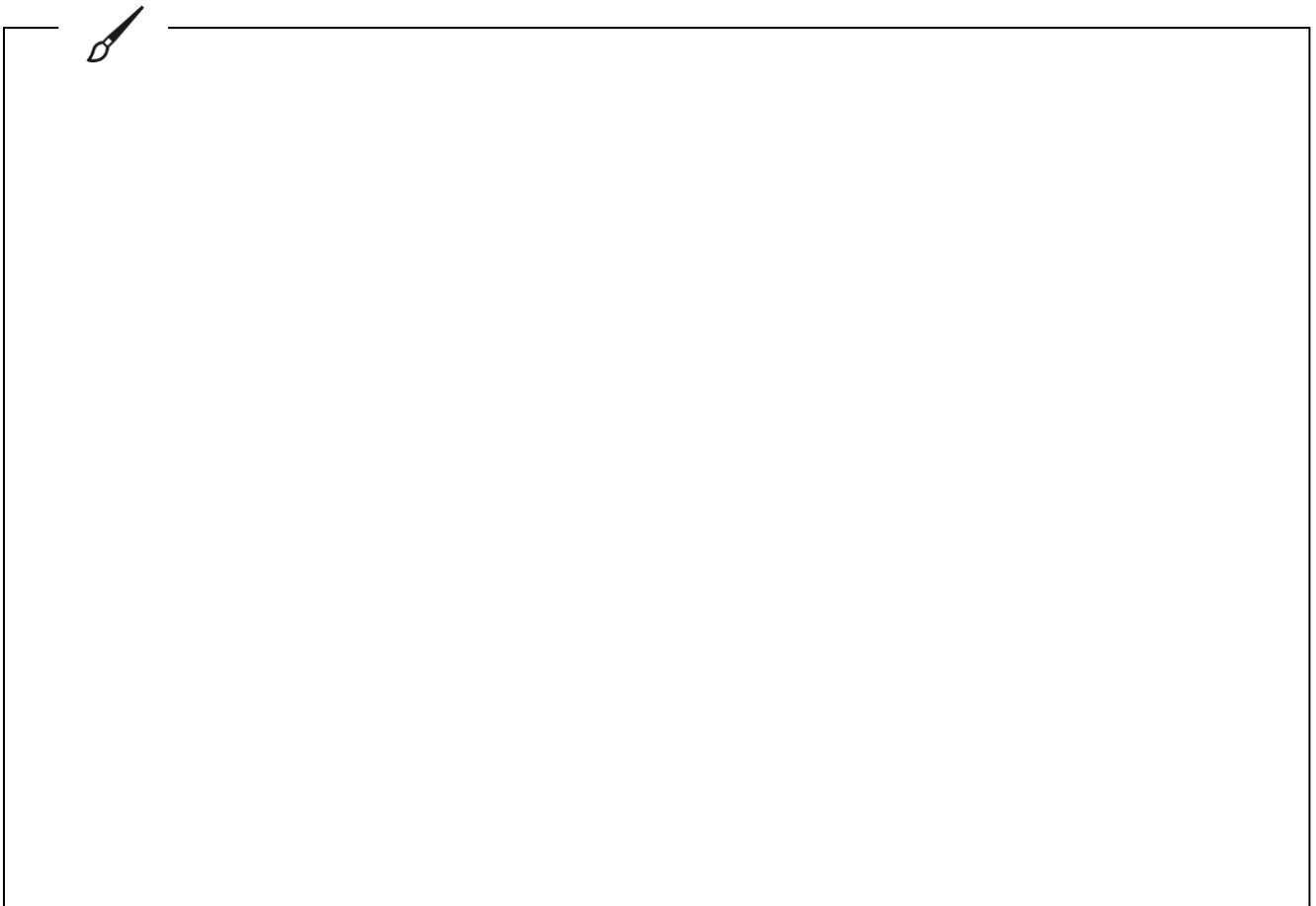
6. Schreibe in einem Kurztext deine persönliche Meinung: Was hältst du von der „digitalen Selbstvermessung“? Begründe deine Meinung.



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)

Folgende Gründe möchte ich dafür
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

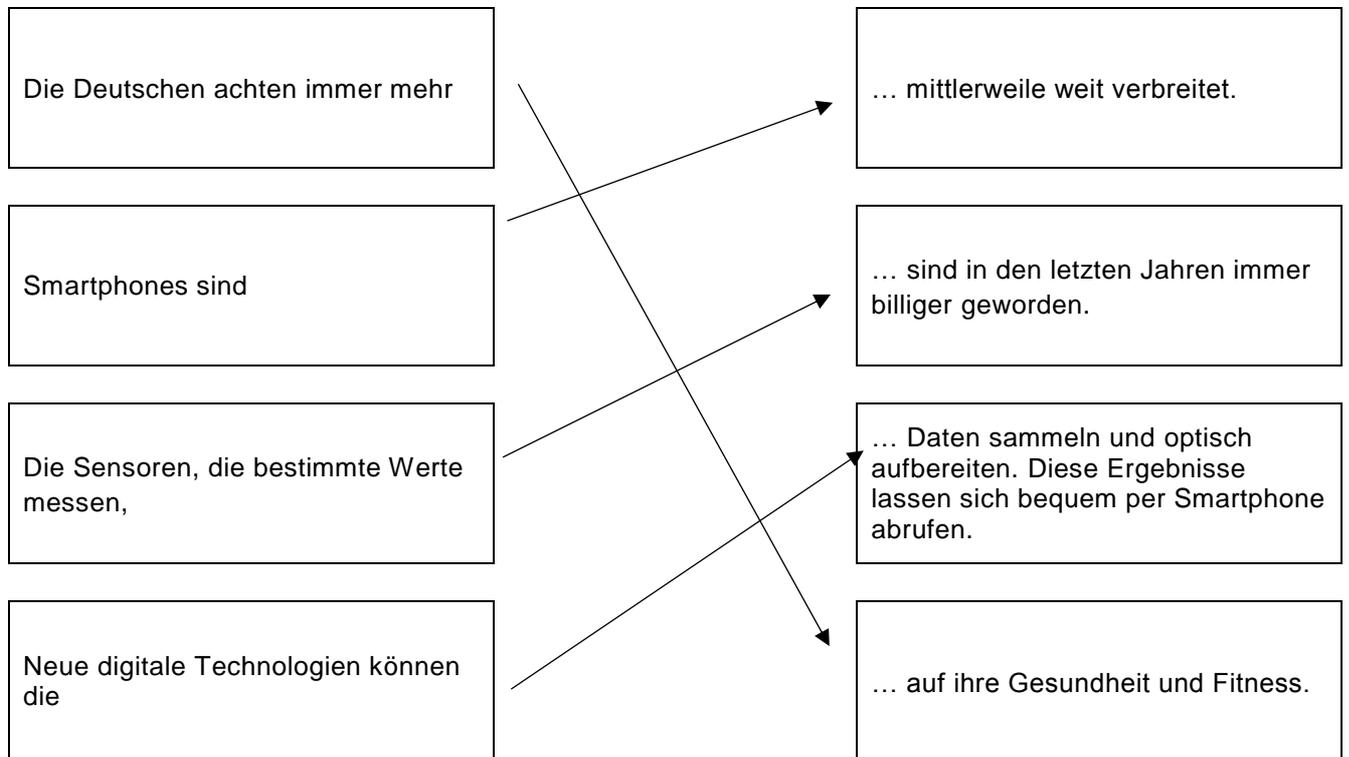


Gruppenarbeit



Klassengespräch

Finde die richtige Erklärung:



Hinweis: Die oben bestehende Lösung bezieht sich auf den Lesetext. Möglich wären auch die Zuordnungen: Smartphones sind (... sind) in den letzten Jahren immer billiger geworden. Die Sensoren, die bestimmte Werte messen, (sind) ... mittlerweile weit verbreitet.



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

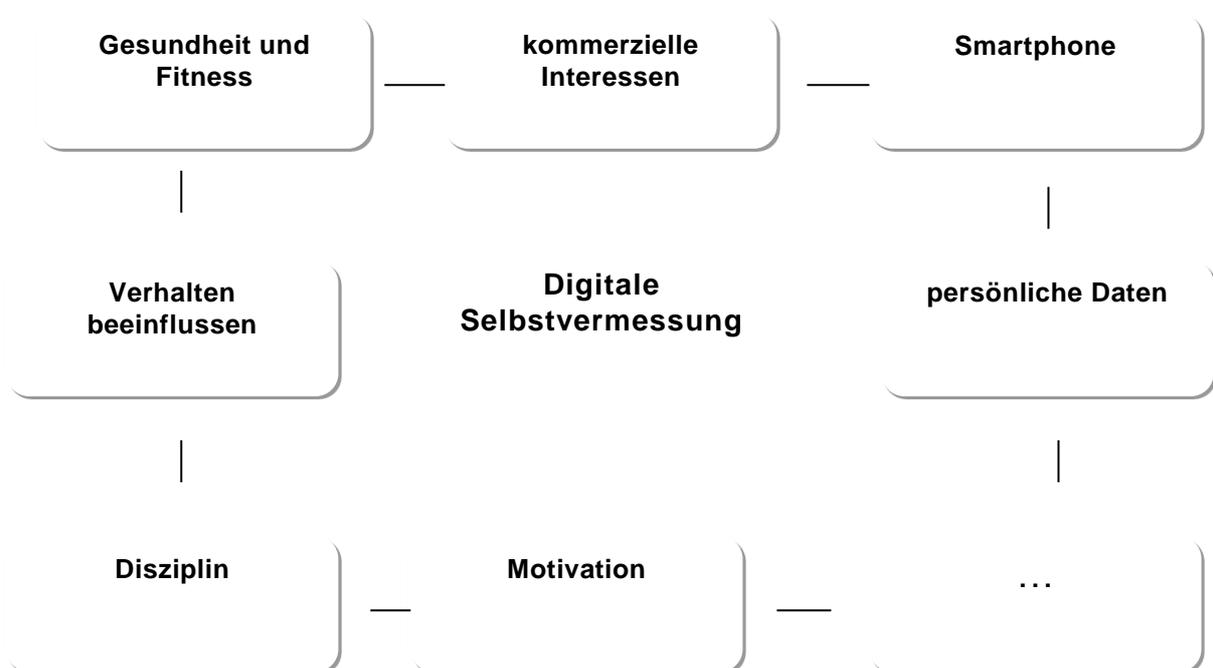


Sprechen



Partnerarbeit

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



Platzdeckchen

