



VERLAUFSPLAN

MOBILITÄT

BEDEUTUNG FÜR KÖRPER UND PSYCHE



Dauer: 2 Lektionen à 45 Minuten	Unterrichtsinhalte/Reflexionsfragen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Was bewirkt Bewegung in meinem Körper, was löst sie in meiner Psyche aus? 2. Wie lege ich persönlich Distanzen zurück? 3. Wie nehme ich die heutige Mobilität wahr?
Ort: Klassenzimmer	
Sozialform: Partnerarbeit, Einzelarbeit, Klassengespräch	
Material: <ul style="list-style-type: none"> • A5-Blätter • Notizheft/Notizpapier • Internet (Laptop, Computer) • Beamer • Youtube-Film: <u>Mobilität in der Stadt von morgen</u> • GORILLA Arbeitsblatt <i>Meine Bewegungswoche</i> • Bewegungspause 	
Lernziele: Die SuS kennen die Auswirkungen von Bewegung auf ihren Körper und ihre Psyche. ... analysieren ihr eigenes Mobilitätsverhalten. ... analysieren die heutige Mobilitätslage aus ihrer Sicht.	

VORBEREITUNG

Lehrperson (LP)	Schüler*innen (SuS)
<ul style="list-style-type: none"> • Online informieren über Auswirkungen von Bewegung auf Körper und Psyche (beispielsweise mit Youtube-Film <u>Allheilmittel für Körper und Psyche: Bewegung!</u> (7:38 min) • GORILLA Arbeitsblatt <i>Meine Bewegungswoche</i> ausdrucken/kopieren • Ökologischen Fussabdruck online berechnen (beispielsweise auf www.wwf.ch) 	



PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Hilfsmittel
8'	<p>Einstieg Bezug nehmen auf vorangehende Lektion: Die SuS fragen, wer bei der Plakatarbeit ein Fortbewegungsmittel gewählt hat, welches mit Muskelkraft betrieben wird.</p> <p>Alternativ: Die SuS sollen Fortbewegungsmittel nennen, welche mit Muskelkraft betrieben werden.</p>	Evtl. Plakate aus der vergangenen Lektion
30'	<p>Bedeutung von Bewegung für unseren Körper In einer Partnerarbeit (10') gehen die SuS der Frage nach, weshalb Bewegung für unseren Körper so wichtig ist, und notieren auf A5-Blättern je eine ihrer Lösungen. Anschliessend suchen die SuS online nach mehr Informationen zu ihren Lösungen. Die erstellten Kärtchen werden an der Wandtafel aufgehängt und die SuS werden gebeten, doppelte zu entfernen. Allfällige Ergänzungen werden aufgenommen und notiert.</p>	A5-Kärtchen, PC/Laptop, Wandtafel
10'	<p>Bewegung im Alltag Mündlich wird aufgegriffen, wann und wo die SuS sich im Alltag bewegen. Das Arbeitsblatt wird verteilt und die SuS werden angehalten (als Hausaufgabe), während der kommenden Woche all ihre Bewegungsminuten zu protokollieren (dazu gehört nicht von der Couch zum Kühlschrank zu gehen oder Ähnliches).</p>	GORILLA Arbeitsblatt <i>Bewegungsminuten</i>
10'	<p>Bewegungsinput Beispielsweise den UGA-Tipp <u>Bodenlos</u> als 10-minütigen Bewegungsinput nutzen und mit den SuS durchführen. Alternativ können Ideen von der Webseite schulebewegt.ch entnommen werden.</p>	GORILLA UGA-Tipp Bodenlos
25'	<p>Heutige Mobilität Frage in die Klasse: Welche Wörter fallen euch ein, wenn ihr an die Fortbewegungsmittel von heute denkt?</p> <p>Alle SuS notieren je 10 Begriffe im Notizheft. LP sammelt diese Begriffe, während SuS sie nennen, an der Wandtafel.</p> <p>Rückfrage in Klasse: Was ist euer Eindruck, wenn ihr diese Begriffe lest? (Eindrücke mündlich sammeln) ⇒ Immer mehr mit Motor, wir müssen uns weniger anstrengen, so brauchen wir auch weniger Muskelkraft und bewegen uns auch weniger.</p>	Notizheft Wandtafel



7'	Mobilität der Zukunft Zum Abschluss schauen die SuS auf Youtube einen kurzen Film zur Mobilität der Zukunft: <u>Mobilität in der Stadt von morgen</u> (2:52). Was denkt ihr dazu? Was sind Vor- und Nachteile der Mobilität der Zukunft?	Beamer, Computer
----	---	------------------

Hinweis:

- Als Hausaufgabe protokollieren die SuS ihre Bewegungsminuten auf dem GORILLA Arbeitsblatt *Meine Bewegungswoche*.
- Falls in keiner der vorangegangenen Lektionen der ökologische Fussabdruck berechnet wurde, kann dies als Hausaufgabe oder als Ergänzung noch gemacht werden.

**Verknüpfungsmöglichkeit:**

GORILLA RZG-Lektion Mobilität: Eigenes Verhalten

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

