

M2.1.7 Sportkonsolen auf der Borg-Skala

Sportkonsolen wie Arcade oder Wii werden von unterschiedlichen Interessengruppen sehr kontrovers diskutiert. Fakt ist, dass sie von Jugendlichen genutzt werden. Diese optionale Hausaufgabe bietet zusätzlich die Möglichkeit, aktuelle und beliebte Entwicklungen von Konsolenspielen mit traditioneller sportlicher Betätigung zu vergleichen.

Organisationsform: Gruppenhausaufgabe
Ort: zu Hause
Materialien: Arcade, Wii Fit, Wii Motion oder Ähnliche
Arbeitsblatt M7.1
Tafel oder Overhead-Folie

Schritt für Schritt

Zunächst werden die Jugendlichen gefragt, wer eine Konsole und die entsprechenden Spiele zu Hause hat und wie sie die Spielangebote beurteilen. Dann werden Gruppen gebildet, die die Hausaufgabe gemeinsam erledigen. Die Schüler erhalten dazu **Arbeitsblatt M7.1**, das sie individuell ausfüllen, während sie gemeinsam ausgewählte Übungen an einer Sportkonsole durchführen. Die Ergebnisse werden in der nächsten Unterrichtseinheit besprochen.

Die Übung kann auch im Sportunterricht neben anderen Übungen eingebaut werden.

M7.1 Sportkonsole und Borg-Skala

Training mit _____

Sucht gemeinsam fünf Übungen aus und spielt je drei Runden.

Schreibe deine Anstrengungsempfindung nach der Borg-Skala auf:

Sportart	Dauer in Minuten	Anstrengungsempfinden

Vergleiche die Werte mit deinen Ergebnissen, die du auf dem Arbeitsblatt **Sport und Borg-Skala** eingetragen hast.