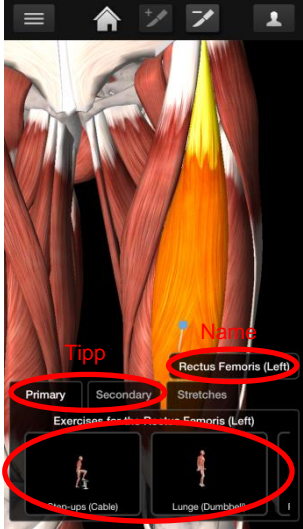


iMuscle 2: Muskeln unseres Körpers

Steckbrief

	<p>Lernbereich Körper erfahren, wahrnehmen und sich ausdrücken</p> <p>Fachbereich Sport</p> <p>Kompetenz ICT und Medien Die Schülerinnen und Schüler kennen sich mit einem iPad/Tablet aus und können dieses auch nutzen.</p> <p>Grobziel (Fachbereich Natur und Technik) Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung in allen Lernbereichen erweitern und vertiefen</p> <p>Angepasst trainieren und der muskulären Dysbalance gezielt entgegenwirken</p>
<p>Autor/Autorenteam</p>	<p>Irene Thoma, Sara Forster und Martina Schuler</p>
<p>ICT-Voraussetzungen</p>	<p>Benutzen eines iPads/Tablets, App selbstständig öffnen und der Anleitung folgen können.</p>
<p>Software</p>	<p>iPad, Tablet</p>
<p>Zeitbedarf</p>	<p>3 Lektionen</p>
<p>Zielsetzung</p>	<p>Die Lernenden untersuchen mit Hilfe von iMuscle2 ihren eigenen Körper und lernen, welche Muskeln für welche Bewegungen gebraucht werden.</p>
<p>Einführung Umsetzung Reflexion</p>	<p>Einführung Die SuS werden in die Funktionsweise von iMuscle 2 eingeführt.</p> <p>Umsetzung In GA(3) sollen sie Muskeln suchen und entsprechende Übungen ausprobieren, um diese Muskeln zu stärken.</p> <p>Um die SuS etwas vertrauter damit zu machen, werden ihnen Übungen gegeben. Zum Beispiel haben sie eine Übung und müssen herausfinden, welcher Muskel damit gestärkt wird.</p> <p>Reflexion Die Lehrperson muss die Lernenden immer wieder kontrollieren und ihnen helfen oder Tipps geben</p>
<p>Zusatzmaterial</p>	<p>Arbeitsblätter</p>
<p>Bemerkungen</p>	<p>Könnte auch für die Humanbiologie genutzt und eventuell gleichzeitig behandelt werden.</p>

iMuscle 2: Muskeln unseres Körpers

Beschreibung der Lektionsreihe

Lektion	Sozialform/ Arbeitsform	Durchführung, Ablauf der Lektionen	Medien Material
1	GA(3)	<u>Einführung</u> Die Lernenden erhalten die Instruktion und gehen der Anleitung nach. Sie suchen den Oberschenkelmuskel.	Laminierte Instruktion, Tablet
	GA(3)	<u>Übungen zum gefundenen Muskel</u> Die SuS finden Übungen, um den Oberschenkelmuskel zu trainieren. Sie suchen sich drei Übungen aus und machen zu jeder Übung zehn Wiederholungen (beide Seiten zehnmal).	Instruktion, Tablet, Arbeitsblatt
	GA(3)	<u>Muskel- und Übungssuche</u> Zehn Muskeln aussuchen und je drei Übungen dazu machen. Schriftlich festhalten, welche Übungen zu welchen Muskeln gemacht wurden.	Instruktion, Tablet, Arbeitsblatt
2	GA(3)	<u>Muskelsuche</u> Übungen werden vorgegeben (Übungen aus dem Programm), SuS überlegen sich, welcher Muskel gestärkt wird und kontrollieren mit den Übungen von iMuscle 2.	Instruktion, Tablet, Tabelle mit Übungen
	2 GA(3)	Zwei 3er Gruppen schliessen sich zusammen. Sie zeigen sich gegenseitig eine Übung vor und die andere Gruppe muss jeweils den passenden Muskel dazu finden.	Instruktion, Tablet,
	2 GA(3)	Zweimal mit anderen Gruppen tauschen.	Instruktion, Tablet,
3	GA (3)	<u>Eigene Übungen</u> Jede Gruppe erhält einen Muskel und soll dazu mit Hilfe der Materialien aus dem Geräteraum eine Übung erfinden, die genau diesen Muskel stärkt. Sie dürfen iMuscle 2 als Hilfe benutzen. Jede Gruppe probiert jede Übung aus. Zusammen kontrollieren, ob damit der richtige Muskel gestärkt wird.	Tablet, Arbeitsblatt, Material aus dem Geräteraum
	K	<u>Wettkampf</u> SuS setzen sich in 3er Gruppen zusammen. Lehrperson gibt eine Übung vor. Die Gruppe, die zuerst den passenden Muskel gefunden hat, erhält einen Punkt. Am Schluss werden die Punkte zusammen gezählt und ausgewertet.	Tablet

K = Arbeit mit der ganzen Klasse, GA = Gruppenarbeit mit Anzahl Personen, PA = Partnerarbeit, EA = Einzelarbeit

iMuscle 2: Muskeln unseres Körpers


Auftrag

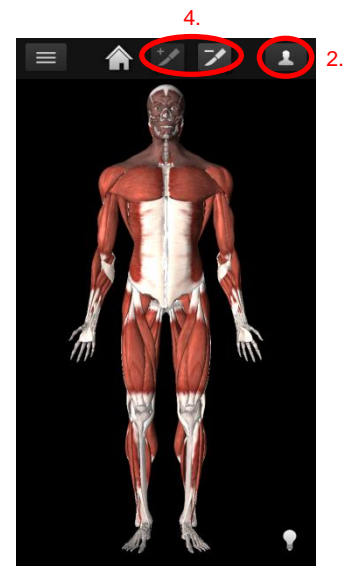
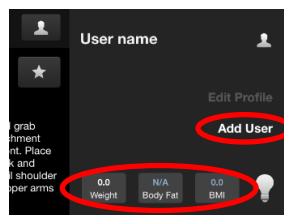
Erstelle mit Hilfe der App iMuscle 2 eine Übungsserie zu einem von dir gewählten Muskel.




Methode

Zu einem ausgewählten Muskel soll eine kurze Übungssequenz von ungefähr fünf bis zehn Minuten zusammengestellt und vor der Klasse präsentiert werden.

Anleitung

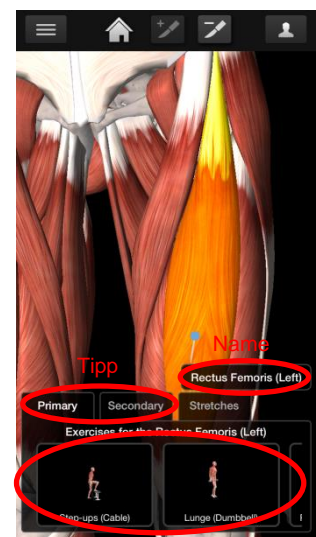
1. Hole dir ein iPad und öffne die App **iMuscle 2**.
2. Du siehst nun einen menschlichen Körper mit den verschiedenen Muskelschichten. Melde dich vorerst als User an, indem du auf das Männchen  oben rechts klickst.
3. Klicke nun **Add User** an und erstelle dein persönliches Profil mit Name, ev. Profilbild, Alter, Geschlecht, Gewicht (kg) und Grösse (m). Danach werden dir dein Gewicht, dein Körperfettanteil und dein BMI angezeigt.



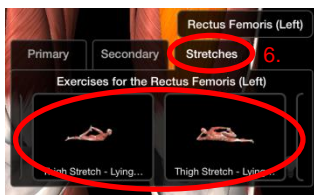
4. Gehe nun mit  zurück zum menschlichen Körper und studiere die Muskeln. Verschaffe dir einen ersten Überblick über die Funktionsweise der App. Mit den Skalpellensymbolen   kannst du eine Muskelschicht wegnehmen oder hinzufügen.
5. Sobald du auf einen Muskel klickst, werden dir sein Name und mögliche Übungen zum Aufbau dieses Muskels angezeigt. Suche einige Übungen, die mit den Geräten machbar sind, die wir zur Verfügung haben.

👉 Tipp:

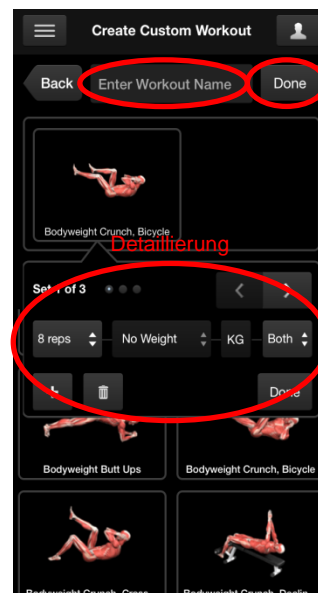
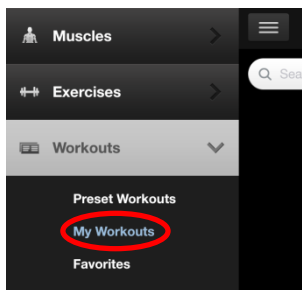
- Die Übungen können leicht abgeändert werden. Anstatt einem Aerobic Stepper kann beispielsweise eine Bank genommen werden.
- Es wird zwischen primären und sekundären Übungen unterschieden. Bei den primären Übungen wird gezielt dieser Muskel trainiert, bei den sekundären Übungen hilft der ausgewählte Muskel lediglich unterstützend mit.



6. Wähle für deine Trainingseinheit auch zwei oder maximal drei Stretching-Übungen aus.



7. Stelle alle deine Übungen zusammen, indem du sie als neues Workout abspeicherst. Wähle dafür **Workouts** und danach **My Workouts** an. Klicke danach auf das **+** oben rechts. Gib deinem Workout einen Titel und ziehe deine ausgewählten Übungen ins Feld nach oben. In einem zweiten Schritt kannst du deine Übungen jeweils noch detaillieren. Zum Abschluss klicke auf **Done**, um dein Workout abzuspeichern.



Erweiterte Aufgabe

Entwickle eine eigene Übung zu dem von dir gewählten Muskel. Klicke dafür auf **+** oben links und wähle **Exercises** an. Unter **Add Exercise** kannst du deine eigene Übung zusammenstellen und speichern. Du benötigst dafür ein Bild der ausgeführten Übung.

