Arbeitsauftrag	**NR.:**	**Gegenstand:** BTU
	Klasse: ….	**Name:**
Auftragsdatum: .	**vorgesehene Zeit: 2 Stunden**	
Abgabedatum:	**benötigte Zeit:**	

Thema: Erasmus+ Projekt Gesund 4.0

Lernziel: **Umgang mit Stress - Fantasiereise**

Stresssituation und Stresssymptome identifizieren, Fertigkeiten zur Stressbewältigung kennenlernen

PFLICHT/ WAHL	*Aufgabenstellungen*	*Materialien*	*Art der Kontrolle*	*Sozialform*
!	***Schüler bilden Sesselkreis*** ***Lehrer liest die Traumreise vor***	-	-	☺
!	***Aufarbeitung der Traumreise*** ***Jeder Schüler berichtet über seine Empfindungen.*** ***Fragen dazu:*** ***Wie fühltest du dich im Urlaub?*** ***Woran hast du das an deinem Körper gemerkt?*** ***Wie fühltest du dich beim RWtest?*** ***Woran hast du das an deinem Körper gemerkt?*** ***Was hattest du für Gedanken?*** ***Konntest du dich am Ende wieder entspannen?***		*SK*	☺

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN:

! = Pflichtaufgabe; * = Wahlaufgabe

☺ = Einzelarbeit, ☺☺ = Partnerarbeit, ☺☺☺☺☺ = Gruppenarbeit (3-5 SchülerInnen)

SK = Selbstkontrolle, LK = Lehrerkontrolle, PK = Partnerkontrolle

P = Präsentation vor der Klasse, LS = Lehrer – Schüler – Gespräch

Vital4Brain fördert die Bewegung und die Stimmung in der Klasse.
Bringt neuen Schwung in den Unterricht, wenn die Konzentration der Schüler nachlässt.
Nach den Einheiten verbessert sich Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Motivation der Schüler – das Lernen fällt ihnen leichter.

Mit Vital4Brain, welches ein Bewegungsprogramm ist, kann die Merk- und Konzentrationsfähigkeit bei Schülern gesteigert werden.

Es gibt unterschiedliche Übungen - die direkt im Unterricht oder Zuhause gemacht werden können. Es ist kein Umziehen, kein zusätzlicher Platzbedarf und kein Trainingsgerät erforderlich.

Das Bewegungsprogramm eignet sich für Kinder und Jugendliche von 6-18 Jahren aller Schultypen.

Innerhalb von ca. 13 Minuten werden verschiedene Übungen zur Aktivierung, Koordination und Entspannung durchgeführt.
Vital4Brain Einheiten sollten optimal 2 bis 3 mal pro Woche über das ganze Schuljahr verteilt durchgeführt werden.

Diese Einheiten bestehen aus jeweils 3 Modulen: Dem Aktivierungs-, Koordinations- und Überleitungsmodul.

Aerobix - das Aktivierungsmodul
In diesem Modul werden 1 bis 3 Minuten lang aerobe Übungen ausgeführt. Die Belastungsintensität steigt bis auf 70% der maximalen Herzfrequenz.
Koordix – das Koordinationsmodul
Im Hauptteil werden koordinativ anspruchsvolle Übungen durchgeführt, die ungefähr 5 – 7 Minuten dauern. Der Übungsaufbau erfolgt nach den methodischen Grundsätzen „vom Leichten zum Schweren“, „vom Einfachen zum Zusammengesetzten“.
Relaxix – das Überleitungsmodul
Der abschließende Teil dauert 1 bis 3 Minuten und dient der Überleitung zum Unterricht. Die Übungen sind entspannend und beruhigend. Sie bringen die Schüler auf das optimale Aktivierungsniveau für die Lernstunde.