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

Thema: EUROPA Woche – Erasmus+ Projekt Gesund 4.0

Lernziel: **Selbstständige Erstellung von Arbeitsanweisungen und deren Umsetzung**

PFLICHT/ WAHL	*Aufgabenstellungen*	*Materialien*	*Art der Kontrolle*	*Sozialform*
!	***Als Projektleiter wähle zunächst aus deinen Mitschülern 3 Mitarbeiter aus***			☺
!	***Nach der Gruppenbildung schaut auch gemeinsam auf https://www.simplystrong.at/vital4brain*** ***Übungsbeispiel an und wählt aus jeder Gruppe 2 Übungen aus. Erstellt dazu eine schriftliche Arbeitsanweisung für alle Mitschüler.***	Internet PC Power Point	*SK, LK*	☺☺☺☺☺
!	***Übt dann auf Grund eurer Arbeitsanweisung die Übungen.***	PP Präsentation einsetzen	*SK*	☺☺☺☺☺
!	***Erasmus + Projekt Gesund 4.0 Übungen mit allen Mitschülern durchführen.***	PP Präsentation einsetzen	*P*	☺☺☺☺☺
!	***Danach führt ihr diese mit einer anderen Klasse durch.***	PP Präsentation einsetzen	*P*	☺☺☺☺☺

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.