

Fitness-Apps – die Qual der Wahl

Aufgabe(n)

Teste verschiedene Fitness-Apps und entscheide, welche du im Alltag verwenden würdest. Begründe deine Entscheidung mit einem selbst gewählten Produkt: Kurzvortrag, Poster, SimpleShow, Werbeflyer...

1.1 Wähle drei Fitness-Apps aus. Beachte dabei folgende Auswahlkriterien.

Die App muss

- über einen anerkannten Store geladen werden (Appstore, Playstore)
- kostenfrei sein
- mindestens 1 Millionen Mal geladen worden sein
- mit mindestens 3,5 Sternen bewertet sein
- möglichst keine InApp-Käufe zulassen

Dabei entscheidest du, ob alle Muskelgruppen trainiert werden oder nur ausgewählte Bereiche eine Rolle spielen (z. B. Arm- und Bauchmuskulatur). Achte auf eventuell benötigte Materialien und kläre im Vorfeld mit der Sportlehrkraft, ob alles zur Verfügung steht, was die App vorgibt.

1.2. Lade die ausgewählten Apps auf dein Smartphone und Sorge dafür, dass ausreichend Akkulaufzeit zur Verfügung steht.

1.3 Beurteile die Eignung der Apps anhand folgender Kriterien:

Motivation – Nutzerfreundlichkeit – Auswahl der Übungen

Finde noch mindestens zwei weitere Kriterien, welche du an eine App stellst, damit sie in deinem Alltag gut nutzbar ist.

Vergleiche die Apps in Bezug auf diese Kriterien miteinander.

1.4. Teste die verschiedenen Apps während des Sportunterrichts. Nutze dabei die gesamte Unterrichtszeit. Der Einsatz von Musik ist erlaubt.

Hinweis: *Manchmal bedarf es mehrerer Tests, um eine Entscheidung treffen zu können.*

1.5. Entscheide, welche App du auch im Alltag verwenden würdest. Präsentiere dazu ein Produkt (Poster, SimpleShow, Werbeflyer...), welches die gewählte App vorstellt und deren Vorteile gegenüber anderen Fitness-Apps aufzeigt.

Material(ien)

- Smartphone/ Tablet für jeden Schüler mit Internetzugang
- Je nach Wahl der App evtl. Matten, Sprungseile usw.

Quellennachweis

