

## Aufgabe

1. Gib [appcamps.link/Stretching](https://appcamps.link/Stretching) in deinen Browser ein.  
→ Dort kannst du programmieren.  
Wir haben schon Bilder und Klänge<sup>1</sup> eingefügt, die du verwenden kannst.  
→ *Hinweis: Um deine Projekte abzuspeichern, musst du dich mit Benutzername und Passwort anmelden. Wie das funktioniert, erfährst du von deiner Lehrkraft.*



2. Ändere die **Sprache** bei Bedarf links oben in der Ecke auf **Deutsch**.

### Wähle unten rechts die Figur Max aus.

3. Wird die grüne Fahne angeklickt, soll Max sich zeigen.
4. Dann wechselt Max zehnmal zum nächsten Kostüm. Damit man das auch sehen kann, wartet er dazwischen jeweils 0.2 Sekunden.
5. Anschließend begrüßt Max und fragt, ob der / die NutzerIn bereit ist.

## Tipp

In Scratch werden Kommazahlen mit einem **Punkt** geschrieben.

```
Wenn grüne Fahne angeklickt wird
  zeige dich
  wiederhole 10 mal
    wechsle zum nächsten Kostüm
    warte 0.2 Sekunden
  frage "Hallo! Bist du bereit für ein paar Stretch Übungen? Dann gib "Ja" ein!" und warte
```

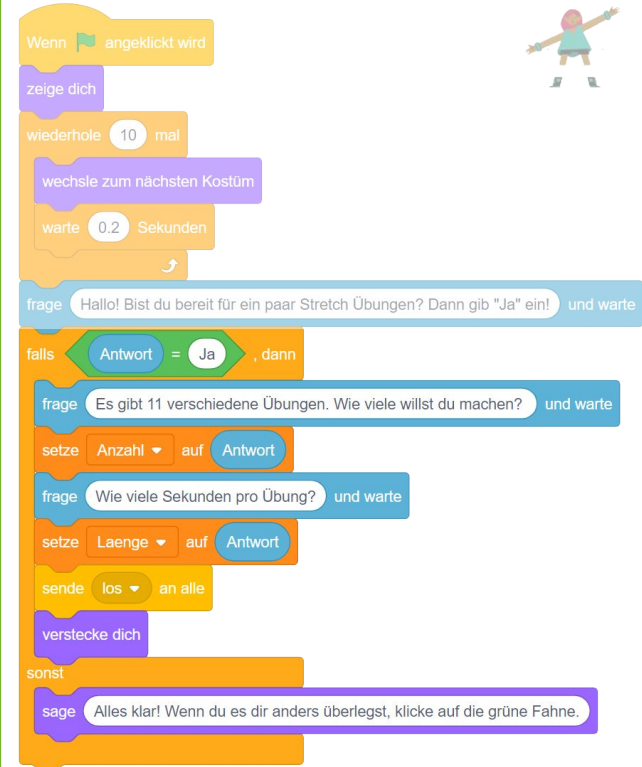
## Nächste Aufgabe

Wenn der / die NutzerIn als Antwort "Ja" eintippt, soll Max abfragen, wie viele Übungen gemacht werden sollen und wie lange eine Übung dauern soll. Nutze Variablen, um das zu speichern.



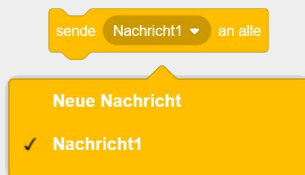
## Aufgabe

1. Tippt der / die NutzerIn als Antwort "Ja" ein, fragt Max nach der Anzahl der Übungen.
2. Lege eine neue Variable an und nenne sie *Anzahl*.
3. Speichere die Antwort des Nutzers / der Nutzerin in dieser Variablen.
4. Frage anschließend, wie lange eine Übung ausgeführt werden soll.
5. Merke dir dies in einer weiteren Variablen *Laenge*.
6. Sende danach eine Nachricht an alle, dass die Stretching-Übungen nun starten sollen. Schau dir dazu links den Tipp an.
7. Verstecke dich zum Schluss.
8. Falls der / die NutzerIn zu Beginn nicht "Ja" eingetippt hat, verabschiede ihn / sie und weise darauf hin, wie die Anwendung neu gestartet werden kann.



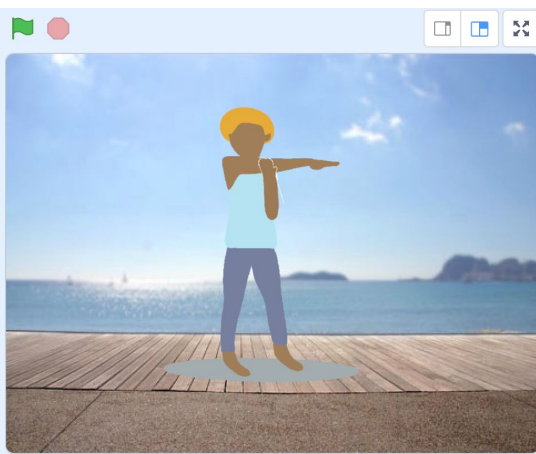
## Tipp

Um die Nachricht zu erstellen, nimm diesen Block und klicke auf *Neue Nachricht*. Tippe dann *los* ein.




## Nächste Aufgabe

Bevor Max sich versteckt, soll er eine Nachricht *los* an *Figur1* schicken, sodass diese sich zeigt, Musik abspielt und die gewünschte Anzahl der Übungen in der gewünschten Länge vormacht.



### Aufgabe

Wechsle zur *Figur1*. Diese macht die Übungen vor.

1. Wird bei Spielstart  geklickt, soll diese Figur sich verstecken, damit Max zunächst begrüßen kann.
2. Sobald diese Figur aber die Nachricht *los* von Max empfängt, soll sie sich zeigen und die Hintergrundmusik abspielen.
3. Die Anzahl, die sich Max eben gemerkt hat, bestimmt nun, wie oft die nächsten Anweisungen ausgeführt werden.
4. Die Figur soll zuerst zum nächsten Kostüm wechseln, welches die nächste Übung zeigt.
5. Um die Figur anschließend langsam einzublenden, ändere 50 mal den Effekt *Durchsichtigkeit* um  $-2$ .
6. Damit der / die NutzerIn die Übung dann so lange wie gewünscht durchführen kann, warte so viele Sekunden, wie sich Max eben als *Laenge* gemerkt hat.
7. Blende abschließend die Figur wieder aus, indem du den Effekt *Durchsichtigkeit* 50 mal um  $2$  änderst.
8. Sind alle Übungen durch, sende eine neue Nachricht *fertig* an alle.

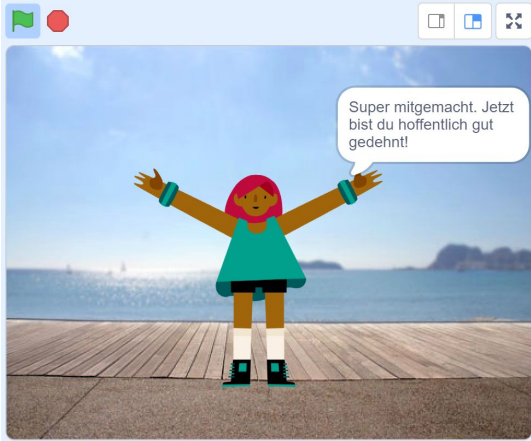
### Nächste Aufgabe

Empfängt Max die Nachricht *fertig*, soll er den / die NutzerIn loben und verabschieden. Abschließend wird alles beendet.



### Tipp

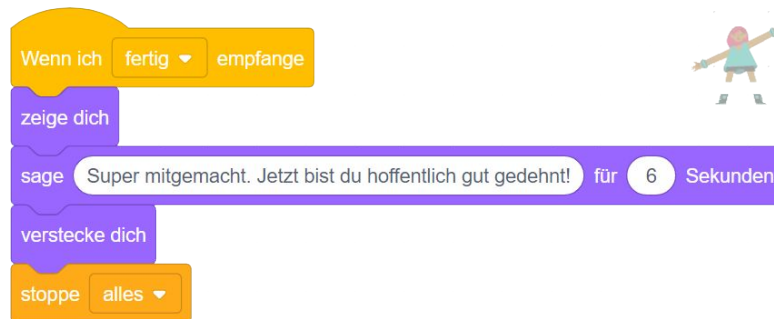
Ist der Effekt *Durchsichtigkeit* bei 100, ist die Figur gar nicht zu sehen. Ist er bei 0, sieht man die Figur ganz normal.



### Aufgabe

Wechsle nochmal zu **Max**. Jetzt kommt der Abschluss.

1. Sobald Max die Nachricht *fertig* empfängt, soll er sich wieder zeigen.
2. Um den / die NutzerIn zu verabschieden, lobt er ihn / sie für 6 Sekunden.
3. Anschließend versteckt er sich wieder und stoppt alles.



### Schon fertig?

**Super! Du hast es geschafft!** Nun kannst du das Stretching mit Scratch ausprobieren. Das tut sehr gut, wenn du zum Beispiel mal eine Pause vom langen Sitzen brauchst. Oder nach einer anstrengenden Sporteinheit.

*Falls du Lust hast, kannst du die Anwendung auch gern noch erweitern. Zum Beispiel so:*

- Erstelle weitere Übungen, indem du sie selbst zeichnest oder Fotos machst.
- Füge die weiteren Übungen in Scratch als Kostüme bei der Figur1 ein.
- Vielleicht fällt dir auch noch was Eigenes ein? Viel Spaß dabei!