**Aufgabenstellung Schuljahrgang 7-8**

***Drehen für die Fitness!***

*Erstellt in Gruppen mit maximal vier Gruppenmitgliedern ein gesundheitsorientiertes Fitnessvideo, welches ihr anhand eines Drehbuches (Storyboard) inhaltlich und fachlich strukturiert.*

*Bearbeitet dabei die folgenden* ***Teilaufgaben****:*

1. ***Erstellt in euren Gruppen ein Fitnessvideo, in welchem ihr ein für euch attraktives Fitnessprogramm mit acht Fitnessübungen beschreibt, demonstriert und erläutert.***

* Die acht Fitnessübungen sollen folgende Muskelgruppen (Agonist und Antagonist) betreffen:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Beine | Bauch/Rücken | Arme | Schulter/Brust |

* Jede/r Schüler/in der Gruppe steht mindestens **zwei Mal** vor der Kamera.
* Gebt eurer Gruppe einen Namen.
* Euer Fitnessvideo sollte zusammenhängend sein (keine Einzelvideos).
* fakultativ: Wählt euch einen Musiktitel für euer Video aus.

1. ***Erarbeitet ein Storyboard mit allen wichtigen fachlichen Inhalten, welches euch beim Erstellen des Fitnessvideos inhaltlich unterstützen soll.***

* **Deckblatt** (Schule, Sportlehrer, Gruppenname, Gruppenmitglieder, Abgabetermin)
* Schreibt ein **Storyboard** mit:
* jeweils zwei selbstgezeichnete Skizzen zu jeder Übung. 🡪 Übungsdemonstration: (Ausgangs- und Ausführungsposition),
* der Benennung der jeweiligen Übung und der zugehörigen beanspruchten Muskelgruppe,
* der Beschreibung der Ausführung der Übung (stichpunktartig),
* Hinweisen auf Fehlerkorrektur/Beachtung gesundheitsrelevanter Aspekte der Übungsausführung,
* der Benennung möglicher Hinweise zur Erschwerung bzw. Erleichterung der vorgestellten Übung und
* der Nennung notwendiger Materialien (reduziert!).
* Verwende für deine Storyboards die **vorgegebenen Materialien**

1. ***Beurteilt euer selbsterarbeitetes Fitnessprogramm und euren Umgang mit neuen Medien im Sportunterricht. Fertigt dafür, nach der Beendigung eures Fitnessvideos, eine eigene Reflexion eures planerischen und praktischen Handelns an.*** *(Einzelarbeit).*

Bearbeite in der **Reflexion** folgende Schwerpunkte (in Sätzen):

* Nenne digitale Medien, welche ihr für die Erstellung eures Videos und für euer Storyboard verwendet habt.
* Beschreibt den Umgang mit euren eingesetzten digitalen Medien und zeigt dabei die Vor- und Nachteile dieser digitalen Medien auf. (Was hat gut und was hat noch nicht funktioniert?   
  🡪 (Ton, Video erstellen, Video schneiden, schriftlicher Teil, Skizzen, etc.)
* Begründe die Auswahl der Übungen und deren Abfolge.
* Erläutere, ob euer Fitnessprogramm deine Vorstellung eines attraktiven Fitnesstrainings trifft und stelle gegebenenfalls Änderungen vor.