

## Drehen für die Fitness – Fitnessvideo und Storyboard



### 1. Einordnung in den Fachlehrplan Gymnasium

Schuljahrgänge: 7/8

#### *sportlich-spielerische Bewegungskompetenz:*

- Kräftigungsübungen bzw. Fitnessprogramme selbstständig umsetzen (ein Fitnessprogramm selbstständig und zielgerichtet erstellen, dieses digital sowohl in einem Storyboard dokumentieren als auch in einem Fitnessvideo aufbereiten und bereitstellen.)
- vielfältige Fitnessübungen in funktionaler und sachgerechter Abfolge für unterschiedliche Muskelgruppen inhaltlich strukturieren, reflektiert planen, erklären und absolvieren.
- eigene Bewegungshandlungen und die von Mitschülern digital erfassen, analysieren und präsentieren.

#### *sportbezogene soziale Kompetenz:*

- einen Übungsprozess aktiv und ergebnisorientiert mitgestalten sowie Übungsphasen selbstständig anleiten und dabei die unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen ihrer Mitschüler berücksichtigen.

#### *sportbezogene internale-personale Kompetenz:*

- körperliche Belastungs- und Entspannungssituationen wahrnehmen und in der Übungsausführung den Grad der Beanspruchung steuern
- aktuelle Fitnesstrends untersuchen und auf Schnittmengen mit eigenen Interessen prüfen
- sich für die persönliche Entwicklung der Fitness realistische Ziele setzen

#### *Grundlegende Wissensbestände:*

- grundlegende Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden sowie sportbiologische Grundlagen von Fitnessprogrammen
- Formen digitalen Dokumentation sowie unterschiedliche Datei- und Bildverarbeitungsprogramme (z. B. Videobearbeitungsprogramme, Textverarbeitungsprogramme, etc.)

### 2. Grundaufgaben

Die Schüler erstellen in kleinen Gruppen ein gesundheitsorientiertes Fitnessvideo. Dazu entwickeln sie ein eigenes und in ihrem individuellen Verständnis attraktives Fitnessprogramm, welches die Hauptbereiche des Körpers trainiert (Ganzkörper-Workout). Das Erstellen eines dazugehörigen Storyboards (Drehbuch) dient den Schülern strukturgebend, um die theoretischen und praktischen Hinweise ihres Fitnessprogramms für das Fitnessvideo sachgerecht aufzubereiten. Im Video werden die Übungen sowie der Übungsablauf präsentiert und erklärt. Die Schüler reflektieren abschließend ihr selbsterstelltes Fitnessprogramm hinsichtlich der Attraktivität, der Auswahl und Reihung der einzelnen Fitnessübungen und ihrem ergebnisorientierten Medieneinsatz.

#### **Material:**

Aufgabenstellung für die Schülerhand

Im **Fitnessprogramm** müssen von jedem Gruppenmitglied je zwei Übungen beschrieben und demonstriert werden.

- 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.
- Das Fitnessvideo sollte zusammenhängend sein (keine Einzelvideos).
- fakultativ: Auswahl eines Musiktitels für das Video.

Das dazugehörige **Storyboard** wird von der gesamten Gruppe eingereicht und unterstützt die Schüler bei ihren praktischen sowie theoretischen Hinweisen im Fitnessvideo.

- Es sollen jeweils zwei selbstgezeichnete Skizzen zu jeder Übung angefertigt werden.  
→ Übungsdemonstration: Ausgangs- und Ausführungsposition.
- Die jeweiligen Übungen sollen benannt und der zugehörigen beanspruchten Muskelgruppe zugeordnet werden.
- Die Beschreibung der Übungsausführung soll stichpunktartig erfolgen. (Im Video soll die Beschreibung zusammenhängend und in Sätzen erfolgen.)
- Es soll bei der Übungsausführung auf die möglichen Fehler und deren Korrektur aus gesundheitlicher Sicht eingegangen werden.
- Mögliche Differenzierungsangebote (Erschwerung, Erleichterung) sollen ausgewiesen werden.
- Mögliche Materialien, welche für die Ausführung der Übung benötigt werden, sollen ebenfalls benannt werden (reduziert!).

Die Fitnessübungen werden mit einem digitalen Endgerät erfasst. Die Videos werden so aufbereitet, dass ein zusammenhängendes Produkt entsteht, welches unter Umständen auch mit Musik unterlegt werden kann.

### 3. Gruppenorganisation

- Selbstständige Gruppenorganisation (mindestens zu viert).
- Die Mindestzahl bietet sich an, da so ein kooperatives Arbeiten gewährleistet werden kann. Zum anderen können die verschiedenen Aufgaben: Video drehen, mündliche Beschreibungen bzw. Erklärungen zu den Übungen, gemeinsames Einüben der Demonstrationsfähigkeit an die Gruppenmitglieder verteilt werden (Arbeitsteilung).
- einzelne Arbeitsaufträge, welche für die Planung und Durchführung relevant sind, werden selbstständig organisiert und innerhalb der Gruppe verteilt:
  - Einsatz von Materialien
  - ggf. Musikauswahl
  - Bereitstellung der Smartphones oder Tablets
  - Die finale Bearbeitung des gesamten Videos und Storyboards (Endprodukte)
  - ggf. das Einstellen der Endprodukte bei Moodle

#### Hinweise:

- Vorentlastungen durch zielführende und vorweggreifende Hausaufgaben ermöglichen das stringente und sportive Arbeiten in der Sportstunde selbst.
- Die Lehrkraft sollte bei Aspekten der Sicherheit sowie bei der korrekten Ausführung der Fitnessübungen beratend zur Seite stehen.

### 4. Erarbeitung

- Übungs- und Musikauswahl als gruppeninterne vorbereitende Hausaufgabe (kritischer Umgang mit im Internet bereitgestellten Übungsangeboten).
- Das Handling mit dem digitalen Endgerät (Smartphone, Tablet), das störungsfreie und verständliche Aufnahmen von Bewegungsbeschreibungen sollte in den ersten Stunden selbstständig erprobt werden.

Die Nutzung privater Smartphones oder Tablets muss mit dem Einverständnis der Eltern erfolgen (Verweis auf FLP).

### Variation:

- Reduzierung der differenzierenden Übungen möglich.
- zusätzliche Materialien (bspw.: Alltagsgegenstände als Gewichte - Flaschen) bei Ihrem Workout verwenden.

## 5. Durchführung

### I. Phase – Startphase (1. Doppelstunde)

- Wiederholung eines gesundheitsorientierten Ganzkörper-Workouts. Während der aktiven Auseinandersetzung mit dem im Zirkel vorgestellten Übungen sollen die Schüler nachfolgende fachliche Schwerpunkte erarbeiten:
  - sinnvolle Reihung der ausgewählten Übungen
  - Ausführungsqualität und Ausführungsgeschwindigkeit
  - Wechselspiel von aktiver motorischer Zeit und Regenerationszeit
  - motivationale Aspekte von unterstützender Musik (Rhythmus, Takt)
- Erläuterungen zu den Arbeitsaufträgen für die Erstellung des eigenen Fitnessvideos und dem dazugehörigen Storyboard. Erste gruppeninterne Ideensammlung (Übungen, ggf. Musik) sowie erste organisatorische und technische Absprachen innerhalb der Gruppe.
- Konkrete Übungssammlung (im Sinne der Aufgabenstellung) und fachliche Hinweise zu den einzelnen Übungen als vorbereitende Hausaufgabe. Diese Übungen sollen konzept- und ergebnisorientiert in der zweiten Stunde erprobt werden.

### II. Phase – Erarbeitungsphase (2.-4. Doppelstunde)

- gruppeninterne Festlegungen der einzelnen Übungen (Übungsauswahl) sowie deren sinnvolle Reihung (Übungsreihung)
- Erarbeitung der theoretischen Inhalte zu den einzelnen Übungen (Storyboard, vorwiegend als vorentlastende Hausaufgabe)
- Erprobung der praktischen Umsetzung der selbstgewählten Fitnessübungen (Demonstrationsfähigkeit)
- Sprachliche Umsetzung der korrekten und zusammenhängenden Übungsbeschreibungen (qualitative Vorbereitungen für das Fitnessvideo)
- Am Ende dieser Erarbeitungsphase reichen die Schüler ihre Produkte (Fitnessvideos und Storyboards) bei der Lehrkraft ein (Moodle).

➔ In den drei Doppelstunden der Erarbeitungsphase sind die Schülerinnen und Schüler zum einen mit ihrer praktischen Umsetzung ihres Storyboards in Form eines Fitnessvideos beschäftigt und zum anderen müssen sie die von der Lehrkraft vorgegebenen Grundübungen zielgerichtet bearbeiten sowie intensiv üben. Zwei von den angebotenen Grundübungen (siehe bspw. Leistungsbewertung im Sportunterricht. Grundsätze und Anregungen für die Schulpraxis, S. 108-112) werden zur Bewertung herangezogen (siehe Bewertungsvorschlag).

### III. Phase – Präsentationsphase (5.-6. Doppelstunde)

- Die eigenen Fitnessprogramme werden von den einzelnen Gruppen gemeinsam mit der Lerngruppe durchgeführt. Dabei agiert die präsentierende Schülergruppe fachlich und praktisch so, wie sie es in ihren Fitnessvideos erarbeitet haben.
- In dieser Phase bieten sich motivierende und spielerische Arrangements zwischen den einzelnen Präsentationen an, um die freudvolle Auseinandersetzung mit den Schüler-Workouts aufrecht zu erhalten. Diese freudbetonten Phasen könnten von den Präsentierenden genutzt werden, um ihren Zirkel aufzubauen und ggf. organisatorische Details innerhalb der Gruppe zu besprechen.

- Zu den Präsentationen wird entsprechend der Aufgabenstellung reflektiert: Medieneinsatz (Vor- und Nachteile), Attraktivität und Gelingen der Fitnessprogramme

## 6. Bewertungsvorschlag

Die sequenzielle Bewertung erfolgt unter Berücksichtigung der 3+1-Benotung (siehe Leistungsbewertung im Sportunterricht. Grundsätze und Anregungen für die Schulpraxis, S-A, S. 4).

- **Erstellen von zwei Bewertungsgruppen:**
  - **1. Note:** je 50% Gewichtung Fitnessvideo und Storyboard (Gruppenleistung) → siehe Bewertungsvorschlag im Anhang.
  - **2./3. Note** über durchgeführte Grundübungen. (individuelle motorische Noten).
  - **„+1“- Note** Gruppenarbeit bei Erstellung des Fitnessvideos und Präsentation des Fitness-Workouts (prozessorientierte Note).
- **Variante** zur Bewertung der gemeinsamen Leistung des Fitnessvideos sowie des Storyboards:
  - Bewertung wäre anhand einer gruppenorientierten Sammelnote (siehe Leistungsbewertung im Sportunterricht. Grundsätze und Anregungen für die Schulpraxis, S-A, S. 5) möglich.
- **digitale Abgabe der Fitnessvideos und Storyboards**
  - Die Abgabe des Fitnessvideos und des dazugehörigen Storyboards wäre über die Plattform Moodle sinnvoll, da so die konkrete Abgabezeit dargestellt werden kann. Des Weiteren werden die Schüler dazu angehalten, die Abgabe auf zwei Dateien bzw. auf konkrete Dateiformate (mp4, mov, docx/pdf) zu beschränken.
- **Abgabevarianten:**
  - Die Fitnessvideos und digitale Storyboards können auch mit einem Stick an die Lehrkraft übergeben werden (sicherer Umgang mit Datenträgern und digitalen Inhalten).
  - Zum einen kann man die Abgabe auch teilen, zum Einreichen der Fitnessvideos könnte man die Plattform Moodle bzw. einen USB-Stick nutzen und zum anderen kann sich die Lehrkraft die Storyboards auf analogen Weg (Hefter) einreichen lassen. Die Nutzung der erstellten Vorlagen (Storyboards) ist aber zu präferieren.

## 7. Quellen

BÄCHLE, Frank & HAAS, Jörg (2021): Wissen im Schulsport. Theorie- und Arbeitsheft für das Grundfach/Basisfach der gymnasialen Oberstufe. Hofmann-Verlag, Schorndorf.

FRIEDRICH, Wolfgang (2007): Optimales Sportwissen. Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis. 2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, Spitta Verlag, Balingen.