

7-MINUTEN-AUSDAUER-UND-KRAFT-TRAINING MIT HILFE VON INTERNET-VIDEOS

Stefan Hirsch

Wenn Schüler*innen mit Internet-Videos 7-Minuten-Workouts machen, können sie selbstbestimmt und unabhängig von Sporthalle und Schule ihre Ausdauer und Kraft regelmäßig trainieren. Die Übungen richtig auszuführen, soll in der Schule gemeinsam eingeübt werden. Zur Differenzierung lernen die Schüler*innen, wie sich die Übungen vereinfachen und anpassen lassen. Außerdem lernen sie in der Unterrichtsreihe, QR-Codes zu scannen und Videos zu finden, abzuspeichern und zu teilen.

ZUORDNUNG ZU DEN ANGESTREBTEN KOMPETENZEN

Zuordnung zu den Kompetenzen der KMK-Strategie

- **Suchen und filtern** – Suchstrategien nutzen und weiterentwickeln
- **Speichern und abrufen** – Informationen und Daten sicher speichern, wiederfinden und von verschiedenen Orten abrufen
- **Teilen** – Dateien, Informationen und Links teilen
- **Werkzeuge bedarfsgerecht einsetzen** – Eine Vielzahl von digitalen Werkzeugen kennen und kreativ anwenden

Angestrebte Kompetenzen im Fach

Die Schüler*innen

- halten körperliche Anstrengung über einen längeren Zeitraum aufrecht.
- spannen einzelne Muskelgruppen an und entspannen sie.
- nutzen elementare Bewegungsformen an Geräten zum Aufbau von Bewegungsmustern und zur Kraftschulung.
- bewegen sich nach Vorgaben zur Musik.

HINWEISE

Viele Schüler*innen schauen täglich Internet-Videos über verschiedene Geräte oder Zugänge. Solche Videos haben ein hohes Aktivierungspotenzial. In diesem Unterrichtsbaustein sollen sie mit kurzen Sport-Videos zu regelmäßigem Training angeregt werden und einen neuen Zugang zu sportlicher Bewegung in der Freizeit kennen lernen.

Die Unterrichtsreihe beginnt mit gemeinsamen Gesprächen über die Funktion und den Effekt der Übungen, den Sinn von Anstrengung, die Ungefährlichkeit von Muskelkater und die individuelle Wirkung von Übungen.

Die Schüler*innen lernen, QR-Codes von einem Plakat zu scannen, die Videos selbstständig zu finden, abzuspielen und abzuspeichern. Später können weitere Videos gesucht, vorgestellt, geteilt, gemeinsam ausprobiert und bewertet werden. Z. B. im Deutschunterricht können die Schüler*innen ein Plakat mit Links zu den Videos inklusive QR-Codes erstellen. Auch ein Beitrag für die Schul-Homepage kann entstehen.



AUF EINEN BLICK

Schulstufe

Berufsbildungsstufe, ältere Schüler*innen der Sekundarstufe

Fach

Sport

Leitkompetenzen, Themen und Themenfelder

Grundelemente der Bewegung – Koordinative und konditionelle Fähigkeiten; Nutzen von Bewegungserfahrungen; Aufbau von Bewegungsmustern

Leitthema

L3 Der Mensch und die Gesundheit – Körper, Aufklärung, Entwicklung

Kompetenzbereich KMK-Strategie

Suchen, Verarbeiten und Aufbewahren; Kommunizieren und Kooperieren

Zeitbedarf

Mindestens 4 Unterrichtsstunden (eher mehr)

Materialien

Matten, Stühle oder Hocker, WLAN; zu Beginn: Beamer, Notebook oder Tablet, Musikanlage; später: Smartphones oder Tablets, Plakat
(<http://i.bsbb.eu/1x>)

Die genutzten Videos sind meist in englischer Sprache produziert. Dies stellt jedoch kein Problem dar, da die Musik und die Bilder im Vordergrund stehen. Einige Begriffe müssen im Unterricht eventuell direkt übersetzt werden (z. B. Jumping Jack = Hampelmann). Dies kann auch ein Impuls sein, sich mit der englischen Sprache auseinander zu setzen. Werden die Videos abgespielt, kommen Werbebotschaften ins Bild, da der Anbieter eine kommerzielle Plattform ist. Hier sollte die Einstellung möglichst so gewählt werden, dass keine Werbung das Sportvideo unterbricht. In der Nachbereitung kann das Thema Werbung auf Videoplattformen aufgegriffen und thematisiert werden. Ein WLAN-Zugang in der Sporthalle wäre hilfreich.

EIGNUNG FÜR DAS DISTANZLERNEN

Ja Nein

(nach erfolgter Erarbeitungsphase)

BAUSTEINE FÜR DEN UNTERRICHT

Inhalt und Methode	Materialien
<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ gemeinsames Gespräch über die Wichtigkeit von Fitness, Ausdauer und Kraft führen ▪ über bekannte Video-Tutorials (und -Kanäle) sprechen – hier können Videoplattformen / Werbung im Internet / Auswahl von Videos / Filterblasen thematisiert werden ▪ zum Thema Sport-Videos überleiten ▪ Übungen aus dem Video vorstellen und einüben, individuell notwendige Anpassungen (s. u.) zeigen und üben ▪ erster gemeinsamer Trainingsdurchlauf (Video pausieren, wenn nötig) ▪ gemeinsame Rekapitulation/Reflexion der bislang unternommenen Trainingsschritte und leichte Dehnung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ je Schüler*in: 1 Matte, 1 Stuhl oder Hocker, freie Wand ▪ Notebook, Beamer, Lautsprecher, WLAN
<p>Trainingsstunden</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schüler*innen organisieren selbstständig die erforderlichen Trainingsgeräte ▪ zunächst gemeinsames Training mit Beamer ▪ im Laufe der Einheit selbstständiges Training allein oder in Kleingruppen mit Smartphone oder Tablet ▪ zum Abschluss gemeinsame Reflexion und Dehnung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vorerst: Notebook, Beamer, Lautsprecher ▪ WLAN ▪ Plakat mit QR-Codes - http://i.bsbb.eu/1x ▪ Evtl. Schul-Tablets, Bluetooth-Boxen
<p>Reflexionsimpulse YouTube-Videos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ YouTube ist (auch) eine kommerzielle Plattform. Dies sollte beim Einsatz der Videos bedacht und kritisch reflektiert werden. Neben Werbeeinblendungen sind es Techniken wie (verstecktes) Product Placement und Produktempfehlungen, die dazu beitragen, Einnahmen zu generieren. (Hinweise zum Thema „YouTube im Unterricht“ siehe Literatur, Links, Empfehlungen) ▪ Die in den Videos auftretenden Models entsprechen einem sehr trainierten Körper-Ideal. Es kann deshalb nach weniger körperbetonten Alternativen im Internet gesucht werden. Andererseits haben dergleichen Videos einen starken Aufforderungscharakter, der die Lernenden motivieren kann. Internet-Videos, die ein bestimmtes Körperbild favorisieren, bieten sich dafür an, solche 	

Darstellungen im Gespräch zu hinterfragen.	
Optional: Hausaufgaben <ul style="list-style-type: none"> ▪ selbstständig zu Hause trainieren (z. B. am Wochenende) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ gemeinsames Etherpad, um Links zu teilen ▪ kleines Plakat mit QR-Codes (siehe dazu Links und Hinweise auf der letzten Seite) - http://i.bsbb.eu/1x
Optional: Alternative Videos <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gemeinsam im Unterricht testen und bewerten ▪ gelungene und hilfreiche Videos teilen (Link speichern, Plakat mit QR-Codes, Links versenden) ▪ eigene Videos im Sportunterricht aufnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Notebook, Beamer, Lautsprecher, WLAN ▪ Evtl. Schul-Tablets, Bluetooth-Boxen, Kamera, Stativ

Mögliche Varianten der Differenzierung

- Mögliche Anpassungen und Vereinfachungen der Übungen:**
- Liegestütze: Knie berühren den Boden
 - Rumpfbeugen: nur Schultern anheben und Bauchmuskulatur kurz anspannen
 - Planks: kurzes Absetzen möglich
 - Dips: mit angewinkelten Beinen
 - Step-Ups: nur Fuß auf Stuhl oder Hocker stellen, statt aufzusteigen

Schüler*innen, die die Videos und deren Geschwindigkeit überfordern, können auch in Kleingruppen nur einzelne Übungen in individueller Geschwindigkeit und Intensität ausführen.

- Fächerübergreifende Anknüpfungsmöglichkeiten:**
- Recherche ähnlicher Videos z. B. im Deutsch (mögliche Suchbegriffe: Workout, 7-Minuten, Schüler, Jugendliche, Tabata-Training)
 - Formen der **Dokumentation** der häuslichen Übungen und des Austauschs darüber können gemeinsam gefunden werden (z. B. Messenger-Gruppe, Etherpad, evtl. mit anonymisierten Ergebnissen).

Bezug zum Basiscurriculum Medienbildung

- Die Schüler*innen können
- mediale Informationsquellen auswählen und nutzen (**Informieren**).
 - bei der Bearbeitung von Lern- und Arbeitsaufgaben mediale Quellen gezielt zur Informationsgewinnung und zum Wissenserwerb nutzen (**Informieren**).
 - mediale Werkzeuge altersgemäß für die Zusammenarbeit und den Austausch von Informationen in Lernprozessen nutzen (**Kommunizieren**).
 - die Bedeutung von Medienangeboten (wie z. B. soziale Netzwerke, Videoportale) für ihren Alltag beschreiben (**Reflektieren**).

LITERATUR, LINKS UND EMPFEHLUNGEN

Bewährte 7-Minuten-Workout-Videos (auf dem Plakat verlinkt)

- Tabata Songs (2017). 7 Minute Workout Song (w/timer). Verfügbar unter: <http://i.bsbb.eu/1j>, Zugriff am: 15.03.2021
- Tabata Songs (2018). 7 Minute Workout Song (ROCKY MIX) w/timer. Verfügbar unter: <http://i.bsbb.eu/1l>, Zugriff am: 15.03.2021
- Tabata Songs (2019). 7 Minute Workout Music & Timer - w/ Italo Naibo. Verfügbar unter: <http://i.bsbb.eu/1k>, Zugriff am: 15.03.2021

Weitere mögliche Videos und Kanäle

- ALBA Berlin (2021). ALBAs tägliche Sportstunde. Verfügbar unter: <http://i.bsbb.eu/1h>, Zugriff am: 15.03.2021
- Aminati, Daniel (2020). Workout für Kinder und Teens. Verfügbar unter: <http://i.bsbb.eu/1m>, Zugriff am: 15.03.2021
- Sportunterricht zu Hause (2020). Sportunterricht zu Hause - Fitness - The 7 Minute Workout - Tabata Songs. Verfügbar unter: <http://i.bsbb.eu/1i>, Zugriff am: 15.03.2021

Weitere Ideen für Zirkeltraining

- Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V. (2021). Zirkeltraining. Verfügbar unter: <http://i.bsbb.eu/1g>, Zugriff am: 05.03.2021

Tools

- Lenherr, Pirmin (2021). QR Code erstellen. Verfügbar unter: <http://i.bsbb.eu/1f>, Zugriff am: 01.06.2021.
- Medienanstalt Rheinland-Pfalz & Landesanstalt für Medien NRW (2021). YouTube. Faszination, Kommerz und Selbstdarstellung. Verfügbar unter: <http://i.bsbb.eu/1n>, Zugriff am: 30.06.2021
- Um Etherpads zu erstellen lässt sich der Service des LISUM nutzen: <https://bbb3.bsbb.eu>, Zugriff am: 01.06.2021
- Unfallkasse Berlin (2015). Chancen durch Inklusion im Sport. Verfügbar unter: <http://i.bsbb.eu/1e>, Zugriff am: 15.03.2021

Datenschutzhinweise

Hasse, Lutz, Thüringer Landesbeauftragter für den Datenschutz und die Informationsfreiheit (2021). Youtube im Unterricht? Verfügbar unter: <http://i.bsbb.eu/1o>, Zugriff am 29.11.2021

INFORMATIONEN ZU DEN UNTERRICHTSBAUSTEINEN

- Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM) (2021). Digitale Medienbildung im sonderpädagogischen Förderschwerpunkt "Geistige Entwicklung". Verfügbar unter: <http://i.bsbb.eu/mbfspge>, Zugriff am: 23.11.2021
- Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM) (2021). Unterrichtsmaterialien zur Umsetzung des Basiscurriculums Medienbildung. Verfügbar unter: <https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/unterrichtsmaterialien>, Zugriff am: 23.11.2021