

„Fitnessvideo zum Rumpfkrafttraining“

EINORDNUNG IN DAS KOMPETENZRASTER

KOMPETENZMODELL Sekundarstufe I und II		SELBST-KOMPETENZ			SOZIAL-KOMPETENZ			METHODEN-KOMPETENZ			FACH-KOMPETENZ		
		KÖRPERBEZOGEN Wahrnehmen – Einschätzen – Nutzen	KOGNITIONS- und SOZIALBEZOGEN Bewegen – Reflektieren – Sinn herstellen	EMOTIONSBEZOGEN Erleben – Wahrnehmen – Regulieren	REGELN und FAIRNESS Kennen – Einhalten – Verändern	KOMMUNIKATION und KOOPERATION Denken – Sprechen – Handeln	AUFGABEN, ROLLEN und LEITEN Verstehen – Übernehmen – Reflektieren	LERNEN LERNEN Interesse wecken – Lernkompetenz entwickeln	PLANUNG und ORGANISATION Vereinbaren – Umsetzen – Kontrollieren	SICHERHEIT und GESUNDHEIT Wahrnehmen – Einschätzen – Handeln	KONDITIONELLE und KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	SPORTARTSPEZIFISCHES KÖNNEN und WISSEN	SPORTARTÜBERGREIFENDES KÖNNEN und WISSEN
		KÖNNEN			+	WISSEN			+	WOLLEN			
LEHRSTOFF	ALLG. SPORTMOTORISCHE FÄHIGKEITEN												
	TURNEN												
	LEICHTATHLETIK												
	SCHWIMMEN												
	SPORTSPIELE												
	GYMNASTIK, TANZ, AKROBATIK												
	ROLL- und GLEITSPORTARTEN												
	ZWEIKÄMPFE												
WEITERE SPORTARTEN													
SPIELEN + LEISTEN + GESUNDHEIT + GESTALTEN + ERLEBEN													

Idee: M. Leitner, Ergänzung und Bearbeitung: V. Oesterhelt, 25.2.2018

KONKRETISIERUNG DER (TEIL-)KOMPETENZEN FÜR DIE KLASSENSTUFE

Sekundarstufe I: 5: <input type="checkbox"/> 6: <input type="checkbox"/> 7: <input type="checkbox"/> 8: <input type="checkbox"/>	
Sekundarstufe II: 9: <input checked="" type="checkbox"/> 10: <input type="checkbox"/> 11: <input type="checkbox"/> 12: <input type="checkbox"/> 13: <input type="checkbox"/>	
KOMPETENZBEREICHE / TEILKOMPETENZ(EN) / DESKRIPTOREN	
FACH- KOMPETENZ	<p>Die Schüler/innen kennen anatomische und physiologische Grundlagen des Körpers und können dieses Wissen anwenden.</p> <p>MUSKULATUR: Der/die Schüler/in kann Übungen zuordnen und korrekt durchführen.</p> <p><i>(AK) Kann bekannte und neue Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Hauptmuskelgruppen zuordnen</i></p> <p><i>(BK) Kann neue Übungen selbstständig recherchieren</i></p> <p><i>(AM) Kann diese Übungen korrekt durchführen</i></p>
METHODEN- KOMPETENZ	<p>Die Schüler/innen können unterschiedliche Bewegungshandlungen/Sportarten gesundheitsorientiert durchführen.</p> <p>GESUNDHEITSORIENTIERTES BEWEGEN: Der/die Schüler/in kann unterschiedliche Bewegungshandlungen (Sportarten/Trainingsmethoden/ Übungen) hinsichtlich ihrer Gesundheitsrelevanz bzw. Gesundheitsgefährdung beurteilen</p> <p><i>(AK) Kann erklären, wie eine bestimmte Bewegungshandlung gesundheitsorientiert ausgeführt werden muss</i></p> <p><i>(AK) Kann beurteilen, ab wann eine bestimmte Bewegungshandlung der Gesundheit schadet (z.B. Richtige Haltung beim Liegestütz und mögliche Folgen einer Hohlkreuzhaltung)</i></p>
SELBST- KOMPETENZ	<p>Die Schüler/innen erkennen die Bedeutung des Sporttreibens/Bewegens hinsichtlich des eigenen Wohlbefindens und der eigenen Gesundheit.</p> <p>BEWEGUNGSVORLIEBEN: Der/die Schüler/in kann Bewegungsvorlieben in das eigene Lebenskonzept integrieren.</p> <p><i>(BK) Kann Vorlieben für spezielle Bewegungshandlungen/Sportarten nennen und begründen</i></p>
INHALTSBEREICHE / LEHRSTOFF (Sportarten / Bewegungshandlungen)	
- Konditionelle Fähigkeiten	- Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen

BEZUG ZUM LEHRPLAN

Der Lehrplan Oberstufe für die 9. Schulstufe (1. und 2. Semester, 4-jährige Schulform) gibt als *Bildungs- und Lehraufgabe* Folgendes an: für den Bereich der Fachkompetenz (motorische Fähigkeiten) ist vorgesehen, dass die Schüler/innen ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten zielorientiert entwickeln. Sie sollen außerdem die die Notwendigkeit und Bedeutung der Rumpfkraft für die Leistungsfähigkeit und Prävention erklären sowie die Rumpfkraft selbstständig entwickeln können. Für den Bereich der Methodenkompetenz ist u.a. angegeben, dass Schüler/innen biologische Prozesse bei sportlicher Belastung wahrnehmen und benennen sowie dieses Wissen anwenden können. Der Bereich der Selbstkompetenz gibt an, eigene Stärken und Schwächen zu reflektieren, Idee: M. Leitner, Ergänzung und Bearbeitung: V. Oesterheld,

sowie eigene Bewegungsbedürfnisse wahrnehmen zu können. Im Bereich der Sozialkompetenz gilt es, Bedürfnisse, Interessen und Ziele in einer Sportgruppe wahrnehmen zu können.

Als *Lehrstoff* ist im Bereich der motorischen Fähigkeiten für die Fähigkeit Kraft u.a. Rumpfkrafttraining der großen Muskelgruppen (Rumpfkraftübungen aus dem Turnbereich; Partnerkräftigung und Spielformen u.a.) vorgesehen. Im Bereich Methodenkompetenz werden, mit Blick auf das Thema Gesundheit, anatomische und physiologische Grundlagen zu Aktivierung; Muskulatur; Kreislauf genannt. Der Bereich der Sozialkompetenz richtet sich auf Bedürfnisse, Interessen und Ziele von Gruppen, die Wechselwirkung von persönlichen Zielen und Zielen von Gruppen sowie an der Kompetenz ausgerichtete Teamaufgaben. Für den Bereich der Sozialkompetenz wird die Artikulation von persönlichen Bewegungsbedürfnissen, -interessen und -zielen angeführt.

Es handelt sich damit um ein komplexes Aufgabenbeispiel, das Teilkompetenzen aus allen vier Kompetenzbereichen anspricht. Damit entspricht es dem umfassenden Anspruch der Kompetenzorientierung.

AUFGABENSTELLUNG

Findet Euch in Dreiergruppen zusammen. Eure Aufgabe ist es, ein „Fitness-Video“ zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur zu erstellen. Das Video soll ca. 10-15 Minuten lang sein und Kräftigungsübungen für alle wichtigen Muskelgruppen des Rumpfes enthalten. Es soll ein Trainingsvideo mit kurzen Übungserklärungen werden.

Ihr könnt dazu Übungen wählen, die Ihr schon kennt, Euch neue Übungen ausdenken oder auch Übungen verwenden, die Ihr z.B. im Internet gefunden habt. Wählt die Übungen nach Euren eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Die Übungsauswahl, die Intensität und die Wiederholungszahlen sollten für Euren eigenen Könnensstand passend sein.

Achtet darauf, dass Ihr die Übungen korrekt ausführt. Solltet Ihr bezüglich der richtigen Ausführung unsicher sein, wendet Euch an Eure/n Lehrer/in – vor allem bei Übungen, die Ihr im Internet gefunden habt und die neu für Euch sind. Ihr könnt für die Übungen auch verschiedene Materialien bzw. Geräte verwenden. Sprecht mit Eurem/Eurer Lehrer/in ab, was Ihr nutzen möchtet. Die Übungen sollen nicht nur allseits bekannten Übungen, wie die klassische Kniebeuge oder Liegestütze beinhalten.

Ihr habt 45 Minuten Zeit Euch zu überlegen, was in dem Video zu sehen sein soll – also Euer „Drehbuch“ zu erstellen. Neben passenden Übungen sollten auch jeweils Erklärungen dazu gegeben werden. Das Video soll so gestaltet sein, dass ein/e Sportler/in mitmachen, d.h. das Training absolvieren kann, ohne das Video zwischendurch stoppen zu müssen.

Macht Euch außerdem Gedanken über die Aufgabenverteilung in Eurem Team. Es sollten alle Teammitglieder an allen Aufgaben gleichmäßig beteiligt sein – vor und hinter der Kamera (vorzeigen, erklären, filmen). Ihr könnt durchwechseln.

Nach Ablauf der 45 Minuten habt Ihr dann 20 Minuten Zeit, das Video aufzunehmen.

DIDAKTISCH-METHODISCHE HINWEISE

Intention

Die Kernidee der Aufgabe ist, den Schüler/innen einen Anwendungsbezug für das erworbene Wissen und Können zu bieten. Der Rahmen der Aufgabe soll dabei offen genug sein, um eigene Interessen und Bedürfnisse einbringen zu können. Er soll aber auch eng genug sein, um einen produktiven Prozess und vergleichbare Ergebnisse zu sichern. Die Erstellung eines Videos lehnt sich, mit Blick auf Videoplattformen wie z.B. Youtube, an Alltagsbezüge der Schüler/innen an.

Die Aufgabenstellung ist so gewählt, dass sie die verschiedenen Kompetenzbereiche (bzw. zugehörige Teilkompetenzen) anspricht. Außerdem wird sowohl die motorische Dimension als auch die Wissensdimension relevant. Durch die Zusammenarbeit in Kleingruppen wird die Aufgabe zudem einem sozialkonstruktivistischen Gedanken

gerecht. D.h. die Schüler/innen entwickeln ihr Verständnis beim und durch den Meinungs- und Erfahrungsaustausch über Kräftigungsaufgaben und deren Gestaltung mit ihren Partner/innen.

Ziel ist, anhand dieser Aufgabe Videos entstehen zu lassen, die einen Einblick in den Lernstand der Schüler/innen zum Themenbereich Rumpfkrafttraining geben.

Voraussetzungen

Die Evaluationsaufgabe steht am Ende einer Unterrichtssequenz, in der sich die Schüler/innen mit Kräftigungsübungen auseinandergesetzt haben. Die Schüler/innen sollten Wissen über die anatomischen und physiologischen Grundlagen des Krafttrainings erworben und ein Verständnis für eine gesundheitsbewusste bzw. anatomisch-physiologisch angemessene Ausführung von Kräftigungsübungen entwickelt haben. Sie sollten auch über verschiedene Trainingsmethoden Bescheid wissen (u.a. im Hinblick auf Intensitäten, Wiederholungszahlen). Außerdem sollte ein gewisses Repertoire an Kräftigungsübungen verfügbar sein (z.B. aus den Inhalten der vorangegangenen Unterrichtsstunden).

Im Hinblick auf die Selbstkompetenz sollten die Schüler/innen ihren eigenen Leistungsstand einschätzen können, um diesen als Ausgangspunkt für die Erstellung des Videos zu nehmen. Hierzu wird vorgeschlagen, in einer der vorausgehenden Einheiten einen Test zur Kraftfähigkeit (Rumpfkraft) durchzuführen. Hinsichtlich der Sozialkompetenz sollten die Schüler/innen bereit sein, auf die Voraussetzungen und Bewegungsvorlieben der Mitschüler/innen einzugehen.

Durchführung

Das Aufnehmen von Videos im Bewegungs- und Sportunterricht ist grundsätzlich ein sensibles Thema. Vorgeschlagen wird das folgende Vorgehen (wobei jeweils die Vorgaben der einzelnen Institution zu berücksichtigen sind):

Im Vorfeld der Unterrichtseinheit, in der die Evaluationsaufgabe durchgeführt wird, klärt die Lehrperson mit den Schüler/innen, ob jede Gruppe über ein Mobiltelefon verfügt. Dieses sollte genügend freien Speicherplatz haben, um ein 15-minütiges Video aufzunehmen. Die Schüler/innen erarbeiten selbständig die Inhalte der kurzen Krafttrainingssequenz und nehmen das Video anschließend selbst auf.

Sollte der Lärmpegel in der Halle bei gleichzeitiger Aufnahme aller Gruppen zu hoch werden, muss die zeitliche Planung geändert werden. Möglich wäre, dass jeweils vier Gruppen ihr Video in den vier Ecken der Halle aufnehmen. Danach folgend die weiteren Gruppen. Die Lehrperson überlegt sich eine parallele ruhige Aktivität für die wartenden Gruppen (z.B. themenbezogener Input anhand von Unterrichtsmaterialien).

Als nächster Unterrichtsschritt findet eine Spielform bzw. Aktivität statt, mit der die Schüler/innen sich selbständig beschäftigen können. Währenddessen kommt eine Gruppe nach der anderen zur Lehrperson und überträgt ihr Video auf z.B. einen schuleigenen Laptop (vorher die technischen Details klären, z.B. Anschlüsse, Übertragungsmöglichkeiten).

Die Aufgabe ist so angelegt, dass die Videos im Unterricht verbleiben und damit ausschließlich als Unterrichtsmaterial verwendet werden. Anderenfalls müssen vorab die rechtlichen Bedingungen geklärt bzw. die notwendigen Genehmigungen eingeholt werden.

Ergänzende Überlegungen zur Einbettung in eine Unterrichtssequenz:

Die Durchführung kann durch folgende Aufgaben bzw. Unterrichtsschritte in den vorangehenden Stunden ergänzt werden:

Zu Beginn der Unterrichtssequenz kann ein Krafttest hinsichtlich der Rumpfmuskulatur durchgeführt werden. Damit erfassen die Schüler/innen ihren jeweils eigenen Könnensstand. Der Auftrag ein Video zu erstellen beinhaltet dann, dass die Inhalte dem eigenen Training dienen sollen.

Die Lehrperson kann außerdem im Vorfeld den Schüler/innen die Aufgabe geben, selbständig Kräftigungsübungen zur Förderung der Rumpfkraft zu recherchieren (z.B. via Internet oder anhand zur Verfügung gestellter Materialien). Diese können dann im Rahmen der Evaluationsaufgabe von den Schüler/innen eingebracht werden.

HINWEISE ZUR EVALUATION

Evaluation durch die Lehrperson

Evaluation anhand der Videos

Anhand der entstandenen Videos kann die Lehrperson den Stand der verschiedenen zu evaluierenden Teilkompetenzen einschätzen. Mit dem Auftrag an die Schüler/innen, sich jeweils gleichmäßig an der Demonstration, den Erklärungen und dem Filmen zu beteiligen, kann der Lernstand aller drei Schüler/innen einer Gruppe beurteilt werden.

Im Bereich der *Fachkompetenz* wird anhand der Zusammenstellung der Übungen (auch im Zusammenspiel mit den Erklärungen) deutlich, ob die Schüler/innen in der Lage sind, *bekannte und neue Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Hauptmuskelgruppen zuzuordnen*. Die Demonstrationen geben Einblick, ob die Schüler/innen die gewählten Übungen *auch korrekt durchführen* können. Für den Fall, dass in einer vorangegangenen Stunde ein Test zur Krafftähigkeit der Rumpfmuskulatur durchgeführt wurde, kann die Lehrperson auch einschätzen, ob die Übungsauswahl der Schüler/innen dem eigenen Könnensstand angemessen ist.

Wird den Schüler/innen der Auftrag gegeben, im Vorfeld zuhause Übungen zu suchen (Internet, zur Verfügung gestelltes Material, siehe 5.3) kann auch die Fähigkeit *neue Übungen selbständig zu recherchieren* evaluiert werden. Dazu sollten die recherchierten Ideen von jeder/m einzelnen/einzeller Schüler/innen schriftlich, mit Namen versehen (von wem stammt welche Idee?), abgegeben werden.

Im Bereich der *Methodenkompetenz* wird die Fähigkeit der Schüler/innen die *gesundheitsorientierte Ausführung bestimmter Bewegungshandlungen* zu erklären anhand der Erläuterungen in den Videos eingeschätzt. Die Qualität der Erläuterungen lässt Rückschlüsse darauf zu, ob die Schüler/innen beurteilen können *ab wann eine bestimmte Bewegungshandlung der Gesundheit schadet* (z.B. *Richtige Haltung beim Liegestütz und mögliche Folgen einer Hohlkreuzhaltung*).

Im Bereich der *Selbstkompetenz* geht es um das *Nennen und Begründen von Vorlieben für spezielle Bewegungshandlungen*. Einen ersten Einblick erhält die Lehrperson anhand der gewählten Übungen (individuell gewählt oder rein an „klassischen“ Aufgaben orientiert?). Informationen über die Begründungen sind allerdings nur z.B. in einem Unterrichtsgespräch zu erfahren, in dem sich die Schüler/innen zu ihrer Auswahl äußern.

Evaluation durch Beobachtung in der Erarbeitungsphase

Das Aufgabenbeispiel spricht auch den Bereich der Sozialkompetenz an. Dabei geht es darum, sowohl *eigene Bewegungsbedürfnissen, -interessen und -zielen zu äußern* als auch die *Bedürfnisse, Interessen und Ziele der Mitschüler/innen in der Kleingruppe wahrnehmen zu können* (siehe 3.). Einen Einblick in diese Aspekte kann die Lehrperson durch die Beobachtung der Schüler/innen in der Erarbeitungsphase (45 Minuten) gewinnen. Dazu beobachtet die Lehrperson jede Kleingruppe für wenige Minuten. Aufgrund üblicher Klassengrößen kann dieser Einblick in die Zusammenarbeit der Kleingruppen allerdings nur überblicksartig erfolgen. Ein Beobachtungsraster kann dabei nichtsdestotrotz helfen (siehe unten).

Beobachtungsbogen Lehrpersonen während der Erarbeitungsphase

Dreiergruppen	Beteiligung bei der Videogestaltung				
	Bringt Ideen ein	Bringt recherchierte Ideen ein	Begründet die eigenen Ideen	Greift die Ideen anderer auf	Fragt andere nach ihren Ideen
...					

Ein differenzierteres Beobachtungsraaster könnte den Punkt „Ideen“ z.B. noch nach Ideen zu Übungen, Ideen zur Formulierung der Erklärungen, Ideen zur kreativen Gestaltung und Ideen zur Arbeitsaufteilung unterscheiden. Dieser Differenziertheitsgrad scheint aber nur schlüssig, wenn mehr Zeit zur Beobachtung zur Verfügung steht (z.B. wenn sich die Erarbeitung über mehrere Stunden verteilt).

Evaluation durch die Schüler/innen

Die vorgeschlagene Evaluation liegt in diesem Beispiel vor allem bei der Lehrperson (siehe 6.1). Eine Evaluation durch die Schüler/innen ist allerdings auch möglich. Dazu können die entstandenen Videos genutzt werden. Ein mögliches Vorgehen könnte sein:

In den folgenden Unterrichtseinheiten werden die entstandenen Videos nacheinander von den Schüler/innen gemeinsam ausprobiert. D.h. in den kommenden Unterrichtseinheiten werden jeweils zwei Videos abgespielt (evtl. auch drei Videos, je nach Länge und Belastungsgrad). Die Schüler/innen machen alle mit und schätzen anschließend Folgendes ein: 1. die Qualität der Inhalte (Übungen, Erklärungen), 2. die Qualität der Demonstration (Ausführung) sowie 3. die Gestaltung des Videos (Strukturiertheit, Kreativität, Motivation) ein. Dazu erhalten sie von der Lehrperson ein Arbeitsblatt (siehe unten).

Arbeitsblatt Schüler/innen zur Einschätzung der entstandenen Videos

<u>Fitnessvideo von:</u>	
1. _____	2. _____ 3. _____
Die Übungen haben alle Rumpfmuskeln angesprochen	trifft voll zu <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> trifft gar nicht zu
Die Übungen waren interessant	trifft voll zu <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> trifft gar nicht zu
Die Übungen waren gut demonstriert	trifft voll zu <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> trifft gar nicht zu
Die Erklärungen waren inhaltlich richtig	trifft voll zu <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> trifft gar nicht zu
Die Erklärungen waren gut verständlich	trifft voll zu <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> trifft gar nicht zu
Das Video hatte eine klare Struktur	trifft voll zu <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> trifft gar nicht zu
Das Video hat zum Mitmachen motiviert	trifft voll zu <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> trifft gar nicht zu
Das Video war kreativ	trifft voll zu <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> trifft gar nicht zu
<u>Tipps an die Regisseure/Regisseurinnen:</u>	

Nach dem Ausprobieren und Einschätzen der Qualität der Videos werden Ergebnisse und Gedanken in einem Unterrichtsgespräch besprochen. Zusätzlich können die Auswertungsblätter aller Schüler/innen anschließend jeweils an die betreffende Kleingruppe weitergegeben werden.

Zu überlegen ist allerdings, in wie weit die mögliche Schüler/innen-Schüler/innen-Evaluation tatsächlich eine *Bewertung* der einzelnen Videos umfassen soll. Es geht nicht darum, wer „das beste Video“ erstellt hat, sondern ob die Schüler/innen in der Lage sind, Wissen und Können situationsgerecht und ihren eigenen Interessen bzw. Vorlieben entsprechend anwenden zu können. Evaluation im Rahmen eines kompetenzorientierten Unterrichts sollte nicht dazu führen, dass sich die Schüler/innen im Klassenverband ständig bewertet und in Konkurrenz fühlen. Daher kann es auch sinnvoll sein, die Evaluation rein bei der Lehrperson zu belassen.

Die Videos können trotzdem, im Sinne eines Unterrichtsmaterials, in den Unterricht eingebracht werden, ohne dass eine Einschätzung durch die Schüler/innen erfolgt. Evtl. problematische Inhalte können zuvor, nach einer Rückmeldung durch die Lehrperson, von den Schülergruppen überarbeitet werden.