**„E - Gym – Visualisierung von Bewegungsabläufen“**

Bewegungsvideos für den Sportunterricht

* **Fach oder Fächerverbund:  Sport**
* **Jahrgangsstufe: 5-10**
* **Zeitbedarf: variabel, mindestens eine Doppelstunde**

In diesem Projektvorhaben geht es um Bewegungsabläufe im Sportunterricht, die durch die Videos besser den Schülerinnen und Schülern vermittelt werden.

Die Videos sind auf Fitness Übungen spezialisiert, jedoch können diese auch in allen anderen Sportarten herangezogen werden.

Durch das Zurückspulen oder Verlangsamen können die Schülerinnen und Schüler die Bewegungsabläufe besser verstehen und nachvollziehen.

**Zuordnung des Projektvorhabens**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kompetenzbereich** | **Schwerpunkte** | | |
| Bedienen & Anwenden | **x** | **x** | **x** |
| Recherchieren & Auswählen |  |  |  |
| Kommunizieren & Kooperieren | **x** | **x** |  |
| Produktion & Präsentation | **x** |  |  |
| Analysieren & Reflektieren | **x** | **x** | **x** |
| Mediengesellschaft & -recht |  |  |  |

**Bezug zum Kerncurriculum/Schulcurriculum**

Im Fach Sport sollen sowohl die überfachlichen Kompetenzen wie die Personale Kompetenz, Sozialkompetenz, Lernkompetenz und die Sprachkompetenz, als auch die fachlichen Kompetenzen wie Bewegungskompetenz, Urteils- und Entscheidungskompetenz und Teamkompetenz gefördert werden (siehe konkrete Kompetenzerwartungen). Des Weiteren soll die Freude an Bewegung (HKM, S. 11) den Schülerinnen und Schülern (im weiteren SuS) näher gebracht werden und ein Verständnis für den Zusammenhang von kontinuierlichem Sporttreiben, einer gesunden Lebensführung und deren positiven Auswirkungen auf die körperliche, soziale und geistige Entwicklung schaffen (HKM, S. 11). Durch Gruppenarbeiten, Teamsportarten und anderen Sozialformen werden Fähigkeiten wie Fairness, Toleranz und Teamgeist gestärkt. Der Sportunterricht baut im besten Fall Brücken zum außerschulischen Sport, sodass die SuS auch in ihrer Freizeit einen Zugang zum Sport erhalten. Dies kann durch Zusammenarbeit mit verschiedenen Sportvereinen geschehen oder durch ein Angebot an diversen Sportangeboten im Nachmittagsangebot.

Beim dargelegten Unterrichtsvorhaben soll den SuS eine gesunde Lebensführung und Spaß an Bewegung nähergebracht werden. Der Zusammenhang zwischen Sporttreiben und einem gesunden Lebensstil, sowie deren positive Auswirkungen auf die Entwicklung eines SuS soll verständlich erläutert werden. Zudem soll ein Beispiel für außerschulisches Sporttreiben gegeben werden. Durch die Arbeit mit dem Partner werden auch Fähigkeiten wie Fairness, Toleranz gegenüber dem Können oder Nichtkönnen des Partners und Teamgeist gefördert.

Das inhaltliche Konzept des Faches Sport besteht zum einen aus den Leitideen, zu welchen die soziale Interaktion, die Körperwahrnehmung, das Leisten, die Gesundheit, der Ausdruck und das Wagnis gehören und zum anderen aus den Inhaltsfeldern Spielen; Bewegen an und mit Geräten; Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten; Laufen, Springen und Werfen; Bewegen im Wasser; Fahren, Rollen, Gleiten; mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen und den Körper trainieren, die Fitness verbessern (HKM, S. 14).

Als Beispiel wurde im vorgestellten Unterrichtsvorhaben das Inhaltsfeld „den Körper trainieren, die Fitness verbessern“ gewählt. Es kann aber mit fast allen Inhaltsfeldern durchgeführt werden, in denen es konkrete Bewegungsabläufe zu erlernen gilt oder präzise Techniken vermittelt werden sollen.

**Vorkenntnisse der Schülerinnen und Schüler (gegebenenfalls gehen Sie von einer fiktiven SuS – Gruppe aus)**

Es wird von einer fiktiven achten Klasse einer Realschule ausgegangen. Die Klasse setzt sich aus 10 Mädchen und 12 Jungen zusammen, welche größtenteils sehr interessiert und motiviert am Sportunterricht mitarbeiten. Die SuS arbeiten des Öfteren in Partner- und Gruppenarbeit, sodass die SuS mit diesen Sozialformen sehr vertraut sind. Dennoch gilt es zu beachten, dass bestimmte Schülerzusammensetzungen durch die Lehrkraft unterbunden werden müssen, da es sonst zu Unterrichtsstörungen kommt und die Arbeitsaufträge nicht wie gewünscht erledigt werden.

Die SuS haben bereits vorher mit Tablets in der Schule wie auch privat gearbeitet, sodass sie in der Lage sind Videoprogramme zu bedienen. Sie beherrschen die Grundfunktionen der jeweiligen Programme (hier: Umgang mit Videoprogrammen), wie das Abspielen, Anhalten, Verlangsamen oder auch Zurückspulen. (Kompetenzbereich: Analysieren & Reflektieren)

Die SuS sind darüber hinaus mit den Merkmalen, Besonderheiten, Stärken und Grenzen von Tablets in ihren Grundstrukturen vertraut. Ihnen ist bewusst, dass es sich beim Tablet um ein Medium handelt, welches per Strom aufgeladen werden muss, sodass ein leerer Akku den Gebrauch eines Tablets begrenzt. Im Kontrast dazu erkennen die SuS, dass die Visualisierung von Bewegungsabläufen mithilfe von Videos eine Stärke dieses Mediums ist. (Kompetenzbereich: Analyse & Reflektion)

**Konkrete Kompetenzerwartungen**

Die SuS analysieren gezeigte Bewegungsabläufe und reproduzieren diese nach ihren Möglichkeiten.

Die SuS reflektieren die eigenen Bewegungsabläufe zunächst durch die subjektive Körperwahrnehmung. Diese vergleichen sie im Anschluss mit der Aufnahme ihres Bewegungsablaufes und setzen diesen in Beziehung zum „Ideal“. Die SuS erkennen die Knotenpunkte der Bewegung mittels vorhandener Hinweise in den Videos und den von der Lehrkraft bereitgestellten Tippkarten.

Die SuS nutzen ihre Smartphones, um die eigenen Bewegungsabläufe aufzunehmen und durch gleichzeitiges Abspielen des eigenen und des durch die Lehrkraft vorbereiteten Videos einen anschaulichen Vergleich zu generieren. Dieser soll den SuS ermöglichen eventuelle Fehler im eigenen Bewegungsablauf zu erkennen und zu verbessern.

Die SuS erlangen durch die intensive Auseinandersetzung und die eigenverantwortliche Arbeit mit den Lerninhalten einen gewissen Expertenstatus und sind in der Lage sich gegenseitig zu korrigieren. Im Austausch untereinander können häufige Fehler erkannt und gemeinsam Lösungsrategien entwickelt werden.

Die Fähigkeit eigene Bewegungen oder die von anderen zu analysieren und reflektieren kann von den SuS auf andere Lebenssituationen übertragen werden.

**Stundenübersicht**

Zuvor hat eine Einführungsphase stattgefunden, in der sich die SuS die verschiedenen Übungen erarbeitet haben.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Zeit** | **Inhalt** | **Organisationsform** | **Bemerkung** |
| 10 Min | Offener Anfang (Umziehzeit) | Jeder darf sich selbst Geräte aussuchen; freies Spiel |  |
| 2 Min | Begrüßung und Vorstellung des Unterrichtsvorhabens | Sitzkreis |  |
| 10 Min | Sportartspezifisches Warmmachen |  |  |
| 3 Min | Partnereinteilung | Sitzkreis |  |
| 8 Min | Erklärung und gemeinsamer Durchlauf des E-Gyms |  |  |
| 20 Min | Erarbeitungsphase: **1. Durchgang E-Gym** | Partnerarbeit | 45 sek. Belastung 🡪 15 sek. Partnerwechsel 🡪 45 sek. Belastung 🡪 60 sek. Stationswechsel |
| 5 Min | Trinkpause |  |  |
| 17 Min | Erarbeitungsphase: **2. Durchgang E-Gym** | Partnerarbeit | 30 sek. Belastung 🡪 15 sek. Partnerwechsel 🡪 30 sek. Belastung 🡪 60 sek. Stationswechsel |
| 5 Min | Cool-down/ Ausdehnen | Stehkreis |  |
| 10 Min | Abbau und Umziehen |  |  |

**Details des Projektvorhabens - Differenzierungsmöglichkeiten**

Die eGYM-Einheit besteht aus sechs verschiedenen Stationen, die der Lerngruppe entsprechend gekürzt oder erweitert werden kann. Bei den Stationen ist darauf geachtet worden, dass unterschiedliche Muskulaturen beansprucht werden.

Nach einem sportartspezifischen Warmup werden die Partner zugeteilt und die Stationsarbeit gemeinsam mit den SuS besprochen. Zu Beginn wird das eGYM gemeinsam durchgegangen und mögliche Fragen geklärt. Sinnvoll wäre es auch, noch einmal auf einen angemessenen Umgang mit den Tablets hinzuweisen.

Stationsaufbau: An jeder Station befindet sich ein Tablet und eine Tipp-Karte. Die gesamte eGYM-Station umfasst sechs Übungen: Push-Ups, Sit-Ups, Squats, Plank, Skippings und Dips. Die Reihenfolge der Übungen ist hierbei nicht von Wichtigkeit, sodass es keine Probleme bei der Verteilung der Partner auf die Stationen gibt. Für jede Station haben beide Partner etwa 105Sekunden Zeit (s. Stundenverlaufsplan).

Videos: Auf jedem Tablet befindet sich bereits ein kurzes Video, bei der die Bewegung zuvor durch die Lehrkraft ausgeführt wurde. Somit können die SuS die Bewegungsabläufe besser visualisieren. Falls die SuS nicht genau wissen, wie sie die Bewegung auszuführen haben, können sie diese Videos zur Hilfe nehmen. Durch das Tablet müssen sich die SuS nicht an die Lehrkraft wenden und können ihr Problem selbst lösen. Hier kommt auch schon die Stärke des Mediums zum Ausdruck, da ein Video – im Vergleich zum Bild oder Plakat - die Bewegung besser verdeutlichen kann.

Tipp-Karte: Darüber hinaus liegen an jeder Station Tipp-Karten (s. Anhang), auf denen genau beschrieben wird, wie die Übung auszuführen ist bzw. welche Körperhaltung wichtig ist. Auf der zweiten Hälfte der Tipp-Karte befindet sich eine kleine Abbildung, aus denen die SuS entnehmen können, welche Muskulatur beansprucht wird. Damit diese Hervorhebung deutlich wird, raten wir der Lehrkraft die Tipp-Karte farbig auszudrucken. Damit die individuellen Schülervoraussetzungen beachtet werden, wurde die Differenzierung ebenfalls auf die Tipp-Karten notiert. Falls SuS Schwierigkeiten mit der Übung haben, können sie eine vereinfachte Bewegung durchführen. Im Kontrast dazu bietet die Tipp-Karte auch eine „schwierigere Variante“ der Übung an. Diese beiden Differenzierungen können die SuS der Tipp-Karte genauestens entnehmen.

Nach einem zweiten Durchgang ist es wichtig die Sporteinheit mit einem Ausdehnen im Plenum zu beenden, um muskuläre Verkürzungen zu vermeiden und die Beweglichkeit der SuS zu verbessern.

**Benötigte Medien und Technik**

* Tablet, Videos, Stative zur Halterung für das Tablet

**Arbeitsblätter/-material zu diesem Projektvorhaben**

* Siehe Anhang

**Vorbereitungshinweise/-hilfen**

* Lehrerinnen und Lehrer können Beobachtungsbögen (siehe Anhang) für die Schülerinnen und Schüler zur Hilfe ziehen, damit sie sich gegenseitig beobachten und verbessern können.
* Die Beobachtungsbögen müssen auf die jeweilige Lerngruppe abgestimmt sein.