

# Aufbau der Materialien

Die Materialien zeigen in der farblich abgesetzten rechten Spalte auf dem Deckblatt alle wichtigen Informationen auf einen Blick: Schulstufe und Unterrichtsfach, Leitkompetenzen und Themen(felder) sowie das an den Rahmenlehrplan angegliederte Leitthema. Des Weiteren wird ein Bezug zum Kompetenzbereich der KMK-Empfehlungen „Bildung in der digitalen Welt“ hergestellt. Im Hauptfeld des Deckblatts finden Lehrkräfte eine kurze Beschreibung des Materials, die genaue Zuordnung zu den angestrebten Kompetenzen im jeweiligen Fach und Hinweise, die z. B. methodische Empfehlungen, Hintergrundinformationen und/oder Tipps enthalten.

Die folgende Seite beschreibt Bausteine für den Unterricht, denen jeweils Themen und Schwerpunkte, entsprechende Methoden und Inhalte sowie weiterführende Materialien und Tipps zugeordnet werden. Vielfach wird dabei per Kurzlink auf online verfügbare Materialien verwiesen, die weitere Hintergrundinformationen liefern.

Den Abschluss bilden auf Seite 3 die möglichen Varianten der Differenzierung sowie der Bezug zum Basiscurriculum Medienbildung. Das Basiscurriculum Medienbildung ist für die Zielgruppe nicht bindend, bietet jedoch eine gute Orientierung und Anschluss an den Rahmenlehrplan 1-10. Abschließend werden weitere Literatur- und Linkempfehlungen unterbreitet.

Alle entwickelten Unterrichtsbausteine des Landesinstituts für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM) finden Sie in der [Übersicht auf dem Bildungsserver Berlin-Brandenburg: http://i.bsbb.eu/mbfspge](http://i.bsbb.eu/mbfspge).

### 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.



**AUF EINEN BLICK**

**Schulstufe**  
Berufsstufe, ältere Schüler\*innen der Sekundarstufe

**Fach**  
Sport

**Leitkompetenzen, Themen und Themenfelder**  
Grundelemente der Bewegung – Koordinative und konditionelle Fähigkeiten; Nutzen von Bewegungserfahrungen; Aufbau von Bewegungsmustern

**ZUORDNUNG ZU DEN ANGESTREBTEN KOMPETENZEN**

**Zuordnung zu den KMK-Empfehlungen**

- **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.

### BAUSTEINE FÜR DEN UNTERRICHT

Inhalt und Methode	Materialien
<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ gemeinsames Gespräch über die Wichtigkeit von Fitness, Ausdauer und Kraft führen</li> <li>▪ über bekannte Video-Tutorials (und -Kanäle) sprechen – hier können Videoplattformen / Werbung im Internet / Auswahl von Videos / Filterblasen thematisiert werden</li> <li>▪ zum Thema Sport-Videos überleiten</li> <li>▪ Übungen aus dem Video vorstellen und einüben, individuell notwendige Anpassungen (s. u.) zeigen und üben</li> <li>▪ erster gemeinsamer Trainingsdurchlauf (Video pausieren, wenn nötig)</li> <li>▪ Gemeinsame Rekapitulation/Reflexion der bisherigen Trainingseinheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je Schüler*in: 1 Matte, 1 Stuhl oder Hocker, freie Wand</li> <li>▪ Notebook, Beamer, Lautsprecher, WLAN</li> </ul>

**hinterfragen.**

**Optional: Hausaufgaben**

- selbstständig zu Hause trainieren (z. B. am Wochenende)

**Optional: Alternative Videos**

- Gemeinsam im Unterricht testen und bewerten
- gelungene und hilfreiche Videos teilen (Link speichern, Plakat mit QR-Codes, Links versenden)
- eigene Videos im Sportunterricht aufnehmen

- 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>
- 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
- Rumpfhoben: 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/1>, Zugriff am: 15.03.2021
- Tabata Songs (2018). 7 Minute Workout Song (ROCKY MIX) w/timer. Verfügbar unter: <http://i.bsbb.eu/11>,

Sofern nicht abweichend gekennzeichnet, veröffentlicht