



Projekt: „Produktion eines Trainings- und Lernvideos“

Ausgangssituation und Arbeitsauftrag:

Im Rahmen der jährlich stattfindenden Gesundheitstage am OSZ Lotis „Fit im Beruf und Alltag“, bekommt ihr und eure Mitschüler_innen die Aufgabe, ein Trainings- und Lernvideo vorzubereiten und zu produzieren.

Dazu wird von euch folgendes erwartet...

- Gestaltet und produziert in Gruppenarbeit (3 Schüler*Innen) ein Trainings- und Lernvideo **von ca. 15 - 20 Minuten** zu einem Thema (siehe Themenliste).
- Erarbeitet in eurem Team eine kurze **theoretische Einleitung** (Intro des Videos) zu eurem Thema und stellt sie zu Beginn eures Videos vor.
- Erstellt mit Hilfe des Videos eine Übungseinheit für eure Mitschüler_innen mit passenden Übungsformen bspw. zur Beweglichkeit (Yoga) bzw. zur Kräftigung ausgewählter Gelenke und entsprechende vorbeugende Maßnahmen (Prophylaxe) gegen Gelenk- und Rückenschmerzen.
- **Beschreibt und demonstriert die Übungen im Video** und geht auf die Fehlerquellen bei der Übungsausführung und die beanspruchten Muskelgruppen ein.
- Nennt und zeigt zusätzlich mögliche Übungsvarianten:
 - Schwierigkeitsgrad verändern ("vom Leichten zum Schweren": Bspw. Wiederholungsanzahl verändern, Gewichte hinzunehmen etc.)
- Des Weiteren sollt ihr eure Mitschüler_innen auf mögliche **gesundheitliche Auswirkungen des zunehmenden Bewegungsmangels aufmerksam machen** und dies auch ihnen **per Videobotschaft („video message“)** mitteilen.
- Zusätzlich soll die Motivation am lebenslangen Sporttreiben mit Hilfe des Videos erhalten und gesteigert werden.

Arbeitsprodukte:

- **Trainings- und Lernvideo** mit Intro (ggfs. Outro) und nachhaltiger „video message“
- Arbeitsteilige **Verschriftlichung des Arbeitsprozesses** innerhalb der Gruppe in der Form eines **Exposés**. (siehe Leitfaden Exposé)

1 Exposé pro Gruppe



Themenliste:

1) Thema Beweglichkeit

Finden Sie geeignete Übungen aus dem Bereich Stretching/Dehnen oder des Yoga zur Steigerung der Beweglichkeit. (Möglicher Theorieteil: Beweglichkeitstraining – Dehnen)

2) Thema Krafttraining

Entwickeln Sie einen Kraft-Circuit bzw. ein Workout unter Berücksichtigung der Beanspruchung abwechselnder Muskelgruppen, indem Sie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht vorstellen. (Möglicher Theorieteil: Methoden des Krafttrainings)

3) Thema Alltags- und Berufsmotorik

Finden Sie funktionelle Übungen zur Kräftigung des Rückens und zur Prävention möglicher Gelenk- und Rückenschmerzen. (Möglicher Theorieteil: gesunder Rücken, Anatomie/Physiologie der Wirbelsäule, „richtig Sitzen“)

4) Thema: Achtsamkeit / Gehirntraining

Erarbeiten Sie ein abwechslungsreiches Achtsamkeitstraining und/oder ein Gehirntraining (Workout für den Kopf) und präsentieren Sie dieses. (Möglicher Theorieteil: mit Bewegungen produktiver Denken und kreativer Arbeiten, Koordinative Fähigkeiten, Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Zeitplan

• **Abgabe Exposé: Freitag, 15.05.2020**

• **Abgabe Video: Montag, 18.05.2020**

Bewertung

- Gesamtnote (gewichtet):
 - individualisierte Teamnote zum Trainings- und Lernvideo
 - Note aus dem Exposé

Quellen für die Vorbereitung:

- www.sportunterricht.de
- www.sportunterricht.ch
- <https://www.fitforfun.de/workout/fitness>
- <https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ>
(ALBA BERLIN: ALBAs tägliche Sportstunde)



Vorgehen während des Projekts



Einarbeitung

- Was ist das Thema?
- Formulierung von Leitfragen
- Fachliche Auseinandersetzung mit dem Thema, Quellensichtung
- ggf. Kennenlernen der Videoschnittprogramme

Planung

- Grobplanung eines Storyboards
- Formulierung der Texte
- Suche von Bildern / Wahl verschiedener App-Funktionen
- Zuteilung der Sprecherrolle

Produktion

- Erstellen des Storyboards für das Video
- Dreh des Videos

Präsentation des
Videos und ggf.
einstellen ins Internet



Leitfaden zum Drehen eines Trainings- und Lernvideos

- Was ist das Ziel des Videos?
- Verbalisieren des Ziels des Videos:
- Wer ist die Zielgruppe?
- Was soll vermittelt werden?



Inhalt:

- Erstellen eines Schaubildes, das die wichtigsten Aspekte eures Videos enthält.
- Notieren, welche Schlüsselbegriffe erklärt werden müssen.
- Formuliert ein Fazit für das Ende des Videos.

Aufbau

- Was soll in ...
- die Einleitung,
- den Hauptteil
- den Schluss?

Wie soll das Video produziert werden?

Erstellen Sie eine Animation mit einer App und fügen Musik und Ton ein?

Kombinieren Sie Sprecher und Animation?

Videoschnittprogramme

- Shotcut (kostenlos im Internet zu downloaden, gute Tutorials bei Youtube)
- Windows Movie Maker (frei zugänglich auf einem Windows-PC bzw. zu downloaden, einfache Bedienung)
- iMovie (frei zugänglich auf einem Apple-PC bzw. als App auf dem iPhone oder iPad)

Hintergrundmusik / Sounds

Überlegen Sie sich, welche Musik zu dem Video passt. Musik, die frei verwendet werden darf, finden Sie auf folgenden Homepages:

- freemusic archive (übersichtlich sortierte Seite mit freier Musik)
- Auditorix (kostenlose Musik für die Arbeit in der Bildung)



- archive.org (zentrales Web-Register, sehr umfangreich und dadurch leider teilweise unübersichtlich)
- Starfrosch (schweizer Plattform zum freien Download, gut sortiert)
- Cayzland (GEMA-freie Musik, Filmmusik, direkter Download)

Überlegen Sie, ob Sie Sounds einfügen wollen, zum Beispiel, wenn es um einen neuen Aspekt geht oder das Vorherige noch einmal zusammengefasst werden soll.

Sprecherrolle

Wählen Sie einen Sprecher / eine Sprecherin aus, berücksichtigen Sie, dass er / sie angemessen schnell und deutlich spricht und in der Lage ist, Blickkontakt zu halten.

Versenden der Videos

- WhatsApp (Nachteil: beim Verschicken der Videos mit dem Messenger-Dienst entsteht ein Qualitätsverlust, Videos werden komprimiert und wirken unscharf → **Lösung:** versenden als Dokument! Sie finden es im Anhang-Menü, unter dem Button mit der Büroklammer)
- WeTransfer (große Datenmengen können hier kostenlos per Link verschickt werden, auch als App verfügbar, kaum Qualitätsverlust)
- Justsendit (große Datenmengen können hier kostenlos per Link verschickt werden, auch als App verfügbar, kaum Qualitätsverlust)
- Dropbox (kostenlose Cloud: Um Dateien mühelos zu versenden, erstellen Sie einfach einen freigegebenen Link zu einer Datei oder einem Ordner und kopieren Sie diesen in eine E-Mail-, Chat- oder Textnachricht. Sie können Dateien aber auch direkt in Dropbox freigeben.)

ACHTUNG:

Bei Film- und Fotoaufnahmen ist **unbedingt** darauf zu achten, dass die Veröffentlichung grundsätzlich nur mit Einwilligung der abgebildeten Person möglich ist.

(Siehe europäische Datenschutzgrundverordnung)

Analysebogen Trainings- und Lernvideo - Bewertung

	😊	😐	☹️	Anmerkungen
Geht aus dem Titel und der Beschreibung des Videos deutlich hervor, was das Thema des Videos ist, was erklärt oder gezeigt wird?				
Produktion des Videos Trainings- und Lernvideo... <ul style="list-style-type: none"> ○ mit Moderator ○ mit reiner App-Nutzung ○ _____ 				
Das Video... <ul style="list-style-type: none"> ○ konzentriert sich auf ein Thema, es ist gleich erkennbar, worum es geht. ○ wurde technisch gut produziert, ist ruckelfrei, hat keine Störgeräusche. ○ verwendet einfache, verständliche Bilder und Symbole. 				
○ Die Bild-Ton-Schere ist stimmig, das Bild und der gesprochene Text passen zueinander.				
○ Das Bild unterstützt den gesprochenen Text, ist keine reine Wiedergabe des Gesprochenen.				
Die Musik ist ansprechend, <u>nicht</u> zu dominant, laut oder unpassend / nervend.				
Der Moderator ...				
○ spricht angemessen schnell.				
○ spricht deutlich.				
○ hält Blickkontakt.				
Die Moderation wird durch Animationen unterstützt.				
Der Aufbau				
○ ist schlüssig.				
Das Trainings- und Lernvideo ist eingeteilt in				
○ eine Hinführung,				
○ einen Hauptteil und				
○ einen Schluss.				
○ Das Thema wurde verständlich erklärt.				
○ Fachbegriffe werden gemieden oder wenn nötig erklärt.				

Folgendes...	
...ist unverständlich:	
...bleibt offen:	
Verbesserungsvorschläge:	

Bewertungsbogen, Trainings- und Lernvideo / Schülerinnen und Schüler

Thema: _____
 Gruppenmitglieder: _____

Trainings- und Lernvideo...

- mit Moderator
- mit reiner App-Nutzung
- _____

Aspekt / Inhalt	😊	😐	☹️	Anmerkungen
Es wurden ansprechende Tools ausgewählt.				
Die Musik ist ansprechend, ist <u>nicht</u> zu dominant und laut.				
Der Moderator...				
<input type="radio"/> spricht angemessen schnell. <input type="radio"/> spricht deutlich. <input type="radio"/> hält Blickkontakt. <input type="radio"/> wird durch Animationen unterstützt.				
Das Trainings- und Lernvideo ist eingeteilt in				
<input type="radio"/> eine Hinführung, <input type="radio"/> einen Hauptteil und <input type="radio"/> einen Schluss.				
Fachbegriffe wurden verständlich erklärt.				
Das Thema wurde insgesamt verständlich erklärt.				
Folgendes...				
...ist unverständlich:				
...bleibt offen:				
Verbesserungsvorschläge:				
Produktion				
Das Video... <ul style="list-style-type: none"> • ist ruckelfrei. • hat keine Störgeräusche. • verwendet verständlich Icons / Bilder. • Konzentriert sich auf eine Kernaussage / ein Thema. • Hat eine stimmige Bild-/Ton-Schere. 				
Anmerkungen:				

Rückmeldebogen für die Lehrkraft

Anmerkungen zur Bewertung für die Schülerinnen und Schüler

40% Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Fachwissenschaftlich korrekt• Aufgriff aller wesentlichen Aspekte• Präzise Informationen• Logisches und strukturiertes Storyboard• Erkennbare Eigenständigkeit• Problemorientierung / Schwerpunktlegung• Verständlichkeit des Themas	
40% Filmische Umsetzung	<ul style="list-style-type: none">• Wurden die Merkmale eines Trainings- und Lernvideos berücksichtigt?• Ist das Video kreativ?• Wurde es ansprechend produziert?• Stimmen technische Voraussetzungen (Musik, Bild / Ton, Bild-Ton-Schere)?• Wurden passende Bilder / Icons verwendet?	
20% Individuelle Bewertung	<ul style="list-style-type: none">• Vollständigkeit• Aufteilung in der Gruppe• Ausführung / Absprachen• Termineinhaltung• Reflexion• Äußere Form	

Note: