



46 02391

Didaktische DVD



BodyCheck

Knochen • Muskeln • Bewegung



Fachliche Beratung
REVIS

Vorkenntnisse

Ein grundlegendes Wissen über die Anatomie und die Physiologie des menschlichen Körpers sollte bei den Schülerinnen und Schülern der Klassen 8 bis 11 vorhanden sein.

Zur Bedienung

Nach dem Einlesevorgang startet die DVD automatisch. Es erscheinen der Vorspann und dann das Hauptmenü. Der Vorspann kann mit der **Skip-Taste** auf der Fernbedienung oder durch einen Mausklick in das Fenster der DVD-Player-Software (am PC) übersprungen werden.

Mit den **Pfeiltasten** auf der Fernbedienung des DVD-Players können Sie alle Punkte des Hauptmenüs anwählen und das gewählte Menü dann mit **Enter** starten.

Nun befinden Sie sich in einem Menü Ihrer Wahl. Hier navigieren Sie wieder mit den **Pfeiltasten**. Ist eine Filmsequenz angewählt, starten Sie diese mit **Enter**. Aus einer laufenden Sequenz kommen Sie mit der Taste **„Menü“** der Fernbedienung wieder in das übergeordnete Menü zurück. Der Button **„Hauptmenü“** führt Sie stets zum Hauptmenü zurück.

Arbeitsmaterial

Auf dem DVD-ROM-Teil gibt es 18 Arbeitsblätter, zu jedem Thema stehen je ein Vorschlag zur Verwendung im Unterricht sowie Hinweise zu Einsatzmöglichkeiten nach REVIS, das Begleitheft, interessante Links und umfangreiches Hintergrundmaterial des aid info-dienst zur Verfügung.

Um die Arbeitsmaterialien zu sichten und auszudrucken, legen Sie die DVD in das DVD-Laufwerk Ihres Computers ein und öffnen Sie im Windows-Explorer den Ordner „Arbeitsmaterial“. Hier finden Sie die Datei „Inhaltsverzeichnis.pdf“, die die Startseite öffnet.

Über diese können Sie bequem alle Arbeitsmaterialien aufrufen. Am unteren Rand der aufgerufenen Seiten finden Sie die Buttons „Inhaltsverzeichnis“ (verlinkt zum Inhaltsverzeichnis des jeweiligen Kapitels), „Startseite“ (verlinkt zur Startseite der Arbeitsmaterialien) und „Erste Seite“ (verlinkt zur ersten Seite des Textes), die Ihnen das Navigieren erleichtern. Die Buttons erscheinen nicht im Ausdruck.

Um die PDF-Dateien lesen zu können, benötigen Sie den Adobe Reader. Sie können den Adobe Reader installieren, indem Sie im Ordner „Arbeitsmaterial“ den Ordner „Adobe Reader 7.0“ öffnen und dort auf die Datei „AdobeRdr707_de_DE.exe“ doppelklicken.

Zum Inhalt

Hauptmenü



Das Hauptmenü führt zu den drei Untermenüs.

Bei Anwahl von **„Arbeitsmaterial“** erscheint eine Anleitung, wie die Arbeitsmaterialien gesichtet und ausgedruckt werden können.

Menü „Der Pokal: Skelett, Knochen und Kalzium“

Nils, der Fußballstar des Internates Schloss Stein, bricht sich beim Training sein Bein. Ein Schock für den fußballverrückten Jungen und für die Mannschaft. Wird er zum entscheidenden Spiel wieder fit sein? Mit Unter-

stützung seiner Freunde trainiert er für den Sieg. Dabei erfährt er viel Wissenswertes über das Skelett, den Knochenaufbau, die Knochenbildung und die Bedeutung einer kalziumreichen Ernährung. Rechtzeitig zum Spiel ist der Knochenbruch verheilt und Nils wieder fit. Auch in diesem Jahr geht der Pokal an Schloss Stein.

Menü „Der Wettkampf: Muskeln“

Die Internatsolympiade in Schloss Stein steht vor der Tür. Basti und Paul wetten um den Sieg. Während Basti und sein Freund Nils eifrig ihre Muskeln trainieren und auf Nudelpartys vor dem Sieg schwören, probiert Paul sein Glück mit Powerdrinks und Eiweißkonzentraten. Der Aufbau von Muskeln, wie die Muskelkontraktion funktioniert und welche Rolle Eiweiß und Kohlenhydrate spielen, wird von den Freunden diskutiert. Doch wer wird der Sieger?

Menü „Die Modenschau: Bewegungssystem“

Eine Modenschau - das ist die Planung der sechs Freunde für den nächsten bunten Abend im Internat Schloss Stein. Doch wie wird man fit für den Laufsteg? Balance, Koordination, Beweglichkeit - all das will geübt werden. Begeistert stürzt sich die Clique ins Training. Dabei erfährt sie, wie das Bewegungssystem als Zusammenspiel von Knochen, Gelenken, Muskeln und Sehnen funktioniert. Auch die Energiebilanz spielt eine Rolle. Die Modenschau wird ein voller Erfolg und die Freunde ernten donnernden Applaus.

Verwendung im Unterricht

Die Möglichkeiten zur Einbindung der didaktischen DVD BodyCheck in den individuellen Unterricht ist vielfältig: BodyCheck ist sowohl Präsentationsmedium als auch Selbst-

lernwerkzeug. Je nach Unterrichtsfach und Unterrichtsplanung sind Vorgaben für freie Unterrichtsformen - von der Vorbereitung für ein Einzelreferat über Partnerarbeit, Stationslernen bis hin zur umfassenden Projektarbeit - im Medium selbst bereits angelegt. Die DVD ist bewusst so gestaltet, dass sie an verschiedenen Lernorten im Unterricht einsetzbar ist und dass man nicht nur einen didaktischen Weg mit ihr gehen kann. Das bedeutet eine sehr flexible, praxisnahe Einsatzmöglichkeit des Mediums im Unterricht. Die drei in sich geschlossenen Filme zu den Themen „Knochen“, „Muskeln“ und „Bewegungssystem“ eignen sich als Einstieg, Auflockerung, Ergänzung, Vertiefung oder Abschluss eines Themas in den Klassen 8 bis 11. Im Sinne von „Edutainment“ bilden Szenen aus dem Schüleralltag in einem Internat, die von den Internatsschülern selbst gespielt werden, die Rahmenhandlung. Die Filme wurden im Internat Schloss Stein am Starnberger See gedreht. In den Geschichten geht es darum, Betroffenheit bei den Schülerinnen und Schülern herzustellen, sie in ihrem Alltag abzuholen und Informationen in Bezug zu persönlichem Erleben zu setzen. Innerhalb jeder Geschichte gibt es Erklärstücke, die die Sachinformationen aufbereiten. Die Darstellungen reichen vom Feinbau des Knochens, der Bedeutung kalziumreicher Lebensmittel über den Aufbau von Gelenken bis hin zu Muskelkontraktion und zur Energiebilanz. Die Erklärstücke können jeweils einzeln angesteuert und gezeigt werden. Im DVD-ROM-Teil stehen viele der verwendeten Grafiken für Präsentationen oder zum Ausdrucken zur Verfügung. Außerdem finden Sie dort umfangreiche Unterrichtsmaterialien: für jedes Thema stehen je sechs Arbeitsblätter mit vielfältiger Aufgabenstellung in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zur Verfügung, die sich ergänzen, aber auch unabhängig voneinander erarbeitet werden können.

Diese Arbeitsblätter vertiefen die Themen, die in den Filmen nur kurz angerissen werden können. Es steht immer die Schülerin bzw. der Schüler im Mittelpunkt, denn nur selbst erarbeitetes Wissen prägt sich ein. Darüber hinaus gibt es Vorschläge zum Einsatz im Unterricht, Hinweise zu Einsatzmöglichkeiten nach REVIS, das Begleitheft, interessante Links und umfangreiches Hintergrundmaterial des aid infodienst.

aid-Medien im DVD-ROM-Teil:

Unterrichtsbaustein „Ernährung und Sport“, 3733/2006

Unterrichtsbaustein „Food News: Essen und Bewegungen“, 524/2005

Fachinformation „Knochen, Kalzium und Ernährung“, Auszug aus „Die Knochen-Rallye“, 3885/2005

aid-Heft „Rundum fit mit Sport und Ernährung“, 1243/2005

Einsatzmöglichkeiten nach REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen)

Die DVD BodyCheck wurde unter fachlicher Beratung nach REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen) entwickelt.

Zielsetzung nach REVIS ist es, die Themen so aufzubereiten, dass sie das Interesse der Jugendlichen wecken und Alltagsbezüge verschiedener gesundheitsrelevanter Inhalte aus dem Lehrplan aufgreifen. Sie sollen fachspezifisch und fächerübergreifend Anknüpfungspunkte bieten, um Unterricht zu gestalten. Dabei steht im Vordergrund, die Themen so aufzuarbeiten, dass sie ohne erhobenen Zeigefinger auf sachlicher Ebene für den eigenen Beitrag zur Gesunderhaltung sensibilisieren und die Eigenverantwortung für die Lebensgestaltung verdeutlichen.

Die didaktische Orientierung des Lernens nach REVIS umfasst

- kompetenzorientiertes Lernen
- lebensbegleitendes Lernen
- salutogenetisch orientiertes Lernen

Die Gestaltung eines kompetenzorientierten Unterrichts wird durch diese Materialien angeregt, jedoch kann kein Material eine umfassende Unterrichtsgestaltung ersetzen oder den Zuschnitt auf die individuellen Bedürfnisse heterogener Gruppen leisten. Dieses obliegt der jeweiligen Lehrkraft in der Planung und Durchführung der Lehr-Lern-Arrangements. Es werden methodische Vorschläge gemacht, die geeignet sind, auf verschiedenen Ebenen des Kompetenzerwerbs anzuknüpfen. Lehrkräfte sollen durch die Arbeitsblätter angeregt werden, Neues für ihren Unterricht zu entdecken - aber Bewährtes beizubehalten. Ein Vorgehen nach REVIS erfordert die Orientierung am essenden und handelnden Jugendlichen in dem Bewusstsein, dass das Expertentum für die eigene Alltags- und Lebensgestaltung genau bei dieser Zielgruppe vorhanden ist und gestärkt werden muss. Dieses erfordert neben der Einschätzung der Zielgruppe eine angemessene Aufarbeitung der relevanten wissenschaftlichen Inhalte und erforderlichen Kompetenzen. Diese stellt das REVIS-Curriculum Ernährungs- und Verbraucherbildung in der Struktur aus neun Bildungszielen mit zugeordneten Kompetenzen und Inhalten dar (www.evb-online.de).

Technische Informationen

Diese DVD läuft - unter entsprechenden technischen Voraussetzungen - in einem Netzwerk. Diese DVD läuft auf PC und MAC.

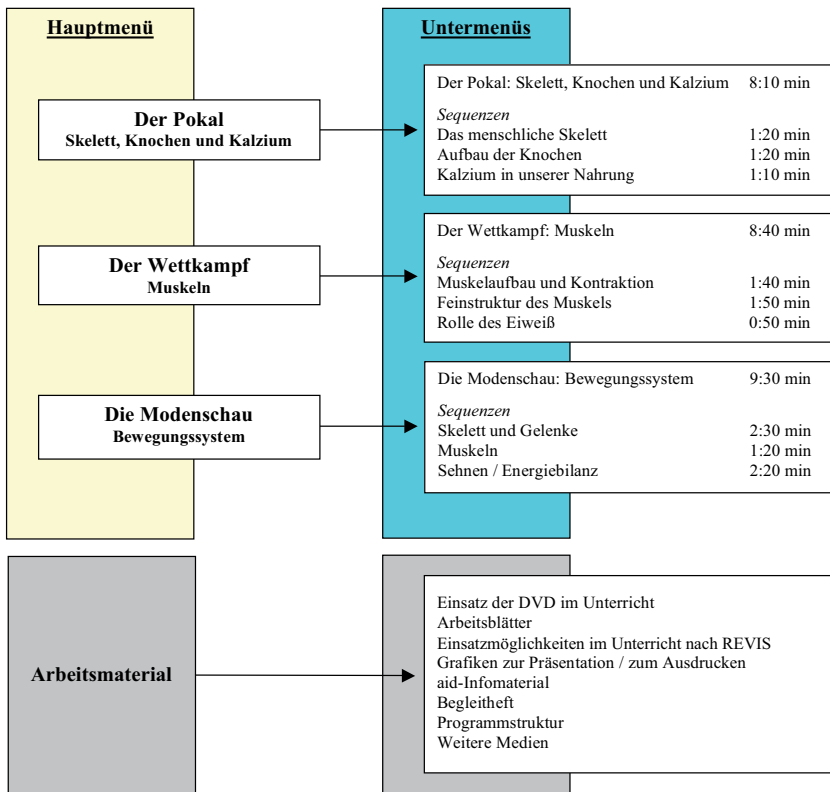
Programmstruktur

Didaktische DVD

BodyCheck

Knochen • Muskeln • Bewegung

46 02391



Name: _____

Klasse: _____

Beweglichkeit

Sportdisziplinen, bei denen die Beweglichkeit eine große Rolle spielt, sind Turnen, Schlittschuh- und Rollschuhlaufen, Ballett und Tanz. Sportarten, die die Alltagsbeweglichkeit trainieren, kommen zum großen Teil aus dem fernen Osten: Yoga, Tai-Chi, Qigong, Pilates. So sind Tai-Chi und Schattenboxen in China eine Alltagsportart für die Massen, die in räumlich eng begrenzten Verhältnissen leben und zum Teil bis zu 20 Stunden pro Tag arbeiten. Die Übungen werden auf öffentlichen Plätzen durch Lautsprecher begleitet und gemeinsam durchgeführt. Sie gleichen die geringe körperliche Aktivität im Alltag aus. Vielleicht eine Idee für die Schule?



Um die Beweglichkeit zu trainieren bieten sich also viele Möglichkeiten im Alltag und beim Sport. Unser BodyCheck soll mit viel Spaß dazu beitragen, den eigenen Trainingszustand in Sachen Beweglichkeit einzuschätzen und dazu motivieren, alltägliche Trainingsmöglichkeiten zu nutzen. Los geht's:

1a) Mache den BodyCheck: Wie beweglich bist du?

- Stelle dich gerade hin und beuge dich dann langsam zum Boden herunter, lasse dabei deine Knie gerade. Schaffst du es deine Zehen zu berühren?
- Versuche einen Spagat. Wie weit bekommst du die Beine auseinander?
- Suche dir einen Partner. Setzt euch beide mit ausgestreckten Beinen gegenüber, sodass eure Fußflächen sich berühren. Fasst euch nun an den Hände und zieht abwechselnd jeweils den Anderen langsam zu euch ran. Versucht dabei euch soweit wie möglich nach vorne zu beugen. Wie weit schaffst du es?
- Babys können ihren großen Zeh in den Mund stecken. Kannst du das auch?



b) Wie schätzt du deine Beweglichkeit nach den Übungen ein? Was kannst du gut, was kannst du noch verbessern?

2. Beweglichkeit lässt sich trainieren!

- Was begrenzt eigentlich die Beweglichkeit? Wie sind die unterschiedlichen Beweglichkeitszustände in eurer Klasse und auch bei Sportlerinnen und Sportlern unterschiedlicher Disziplinen zu erklären? Wie ist die große Beweglichkeit (z. B. der Spagat) bei Tänzerinnen und Tänzern zu erklären?
- Nenne mindestens drei Sportarten, bei denen es auf Beweglichkeit ankommt.
- Welche Tätigkeiten in deinem Alltag fördern die Unbeweglichkeit und welche Aktivitäten unterstützen die Beweglichkeit?
- Was willst du in Zukunft für deine Beweglichkeit tun?



Buch und Unterrichtsmaterialien

Dipl. oec. troph. Dagmar von Cramm,
Fachjournalistin für Ernährung, Freiburg
Dipl. Oecotroph. Eva Weißen, aid infodienst

Fachliche Beratung

Dipl. oec. troph. Anke Oepping,
Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Fachgruppe
Ernährung und Verbraucherbildung der
Universität Paderborn und Mitwirkende am
Forschungsprojekt REVIS (Reform der
Ernährungs- und Verbraucherbildung in
allgemein bildenden Schulen)

Regie

Alexander Linke

Darsteller

Marco Lambinet, Max Arnhold, Lamia Friedel,
Nadine Nadjafi, Severin Diepold,
Schüler der Schule Schloss Stein

Kamera

Wolfgang Feick

Schnitt

Christoph Scholz

Sprecherin

Monika Garganov

Grafik

Friederika Riechert

Aufnahmeleitung

Cornelia Müller

Produktion

Fritz Karmann

Mit freundlicher Unterstützung:

Schule Schloss Stein e.V.
D-83371 Stein a. d. Traun
Telefon: (0 86 21) 80 01-0
Telefax: (0 86 21) 80 01-170
www.schule-schloss-stein.de

Redaktion

Dipl. Oecotroph. Eva Weißen, aid infodienst
Dr. Gabriele Thielmann, FWU
Michael Süß

Pädagogische Referentin im FWU

Dr. Gabriele Thielmann

Produktion

KARMANN Medienproduktion und Verlag GmbH
im Auftrag von FWU Institut für Film und Bild,
Grünwald und
aid infodienst, Verbraucherschutz, Ernährung,
Landwirtschaft e.V., 2006

DVD Herstellung

mastering studio münchen
im Auftrag des FWU Institut für Film und Bild,
Grünwald und
aid infodienst, Verbraucherschutz, Ernährung,
Landwirtschaft e.V., 2006

Verleih durch Landes-, Kreis- und Stadtbildstellen,
Medienzentren

Verkauf durch FWU Institut für Film und Bild,
Grünwald

Nur Bildstellen/Medienzentren: öV zulässig

© 2006 FWU Institut für Film und Bild
in Wissenschaft und Unterricht gemeinnützige GmbH
Geiselgasteig · Bavariafilmplatz 3
D-82031 Grünwald
Telefon (0 89) 64 97-1
Telefax (0 89) 64 97-240
E-Mail info@fwu.de
vertrieb@fwu.de
Internet <http://www.fwu.de>

© 7544 / 2006
aid infodienst
Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V.
Friedrich-Ebert-Straße 3 · D-53177 Bonn
Internet <http://www.aid.de>
E-Mail aid@aid.de
mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung,
Landwirtschaft, Verbraucherschutz

Vertrieb (für Ihre Bestellungen von aid-Medien):
aid-Vertrieb DVG
Birkenmaarstr. 8 · D-53340 Meckenheim
Telefon: 02225 926-146
Telefax: 02225 926-118
E-Mail: Bestellung@aid.de

Nachdruck - auch auszugsweise - sowie
Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken
oder Aufklebern nur mit Genehmigung
des aid gestattet (DVD-ROM-Teil).



FWU Institut für Film und Bild
in Wissenschaft und Unterricht
gemeinnützige GmbH
Geiseltalsteig
Bavariafilmplatz 3
D-82031 Grünwald
Telefon (0 89) 64 97-1
Telefax (0 89) 64 97-240
E-Mail info@fwu.de
Internet <http://www.fwu.de>

**zentrale Sammelnummern für
unseren Vertrieb:**

Telefon (0 89) 64 97-4 44
Telefax (0 89) 64 97-2 40
E-Mail vertrieb@fwu.de



E-Mail aid@aid.de
Internet <http://www.aid.de>

Laufzeit: 26 min
3 Filme • 9 Sequenzen
4 Menüs • Sprache: Deutsch
DVD-ROM-Teil:
Unterrichtsmaterialien,
4 zusätzliche aid-Medien
Einsatz nach REVIS

**Systemvoraussetzungen
bei Nutzung am PC**

DVD-Laufwerk und
DVD-Player-Software,
empfohlen ab WINDOWS 98

GEMA

Alle Urheber- und
Leistungsschutzrechte
vorbehalten.
Nicht erlaubte/
genehmigte Nutzungen
werden zivil- und/oder
strafrechtlich verfolgt.

**LEHR-
Programm
gemäß
§ 14 JuSchG**

FWU - Schule und Unterricht

DVD 46 02391 *Didaktische DVD*
VIDEO

BodyCheck

Knochen • Muskeln • Bewegung

Die didaktische DVD BodyCheck ist ein innovatives Unterrichtsmittel, das eine Kombination von Film, Filmsequenzen, Grafiken, didaktischen Hinweisen, Arbeitsblättern und Hintergrundinformationen bietet. Drei in sich geschlossene Filme umreißen die Themen „Knochen“, „Muskeln“ und „Bewegungssystem“ und eignen sich als Einstieg, Auflockerung, Ergänzung, Vertiefung oder Abschluss eines Themas in den Klassen 8 bis 11. Im Sinne von „Edutainment“ bilden Alltagsszenen aus einem Internat, die von den Internatsschülern selbst gespielt werden, die Rahmenhandlung. Innerhalb jeder Geschichte gibt es Erklärstücke, die die Sachinformationen aufbereiten. Die didaktische DVD BodyCheck wurde unter fachlicher Beratung nach REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen) entwickelt.

Schlagwörter

Bewegung, Bewegungssystem, Skelett, Knochen, Kalzium, Muskeln, Sehnen, Gelenke, Nährstoffe, Energiebilanz, Eiweiß, Eiweißpräparate, Ernährung

Biologie

Menschenkunde • Körperbau, Stoffwechsel, Krankheiten und Vorbeugung

Gesundheit

Gesunderhaltung • Ernährung, Bewegung

Berufliche Bildung

Ernährung und Hauswirtschaft • Ernährungslehre, Lebensmittelkunde, Gesundheitslehre

Allgemeinbildende Schule (8-11)

Berufliche Bildung

Kinder- und Jugendbildung