

**EB Zürich**

Kantonale Schule für Berufsbildung
Riesbachstrasse 11
8090 Zürich
Telefon 0843 843 844
www.eb-zuerich.ch

Sport Fitness Tanz Lernszenarien

Zürich, 1.5.2025



Hier ist ein Lernszenario für die Lernwerkstatt zum Thema „VR/AR im Sportunterricht – Sport, Fitness und Tanz“:

Zusammenfassung

In der Lernwerkstatt „VR/AR im Sportunterricht – Sport, Fitness und Tanz“ erfahren Lehrkräfte, wie immersives Lernen mittels VR- und AR-Technologien (insbesondere Oculus Quest 3) effektiv eingesetzt werden kann. Neben theoretischen Grundlagen stehen praktische Erfahrungen mit ausgewählten kostenlosen Apps im Mittelpunkt. Ziel ist es, durch VR/AR neue Zugänge zu Bewegungsmotivation, Koordinationstraining, Fitness sowie tänzerischem Ausdruck zu schaffen und innovative Unterrichtsszenarien zu entwickeln.

Zielgruppen

- Sportlehrkräfte (Primar-, Sekundarstufe, Berufsschule)
- Sportpädagoginnen und Trainerinnen im Fitness- oder Tanzbereich
- Lehramtsstudierende mit Sportprofil

Lernziele

1. **Fachkompetenz**
 - Neue, innovative Bewegungserfahrungen durch VR und AR kennenlernen
 - Grundlagen zur sicheren Nutzung von VR-Technologie im Sportunterricht erwerben
2. **Methodenkompetenz**
 - Möglichkeiten zur Motivation und Bewegungsförderung durch VR/AR verstehen
 - Einfache Unterrichtseinheiten mit VR/AR planen, durchführen und evaluieren können
3. **Sozial- und Selbstkompetenz**
 - VR/AR gezielt einsetzen, um individuelle Fähigkeiten und Bewegungsfreude der Lernenden zu fördern
 - Reflexion über Chancen und Grenzen digitaler Technologien im Sport

Inhalte

1. **Einführung: VR/AR im Sport**
 - Was ist immersives Lernen im Kontext Sport?
 - Chancen für Motivation und Bewegungsförderung durch Virtual Reality und Augmented Reality
2. **Praktische Anwendungen im Bereich Sport, Fitness und Tanz**
 - Fitness und Ausdauertraining mit VR
 - Koordinations- und Bewegungsspiele
 - Tanz und Rhythmusgefühl fördern
 - Virtuelle Sportarten erleben (z. B. Tennis, Basketball, Golf)
3. **Bekannte kostenlose Apps für Oculus Quest 3**
 - **FitXR** (kostenlose Demo): Interaktive Workouts und Box-Fitness
 - **Beat Saber (kostenlose Demo)**: Rhythmusbasiertes Koordinations- und Tanzspiel
 - **Gym Class Basketball VR**: Virtuelle Basketballspiele und Techniktraining
 - **Eleven Table Tennis VR (Demo)**: Virtuelles Tischtennisstraining, ideal für koordinative Übungen
 - **VRWorkout**: Ganzkörpertraining nur durch Bewegungen (ohne Controller)
 - **Dance Central VR (Demo)**: Tanztraining mit Choreografien und interaktivem Feedback

Methodik

- **Impulsreferat und Diskussion**
Grundlagen und Potenziale von VR/AR im Sportunterricht

- **Stationenlernen (Praxisphasen)**
Teilnehmer testen verschiedene Apps an Stationen in Kleingruppen (2–3 Personen pro Headset)
- **Gruppenarbeit**
Entwicklung einfacher Unterrichtseinheiten basierend auf den ausprobierten Apps (z. B. kurze Tanzchoreografie, Fitness-Parcours)
- **Reflexion und Austausch**
Vorstellung, Feedback und Diskussion der erstellten Unterrichtseinheiten im Plenum

Organisation Dauer

- **Empfohlene Dauer:** 3–4 Stunden (halbtägiger Workshop)
- **Ablauf (Vorschlag):**
 1. *Einleitung und Theorie (30 Min.):* Grundlagen VR/AR, Überblick Einsatzmöglichkeiten
 2. *Praxisphase 1 (60 Min.):* Apps praktisch ausprobieren (Fitness und Tanz)
 3. *Pause (15 Min.)*
 4. *Praxisphase 2 (60 Min.):* Entwicklung eigener Unterrichtsideen und Szenarien
 5. *Reflexion und Abschluss (30 Min.):* Präsentation, Austausch, Feedbackrunde

Technische Voraussetzungen und Materialien

- **Oculus Quest 3 VR-Brillen** (mindestens 4–6 Stück, ideal für Stationenarbeit)
- **Grosser, sicherer Bewegungsraum** (Sporthalle oder Bewegungsraum)
- **Stabiles WLAN für App-Downloads und Updates**
- **Casting-Technik** (z. B. Chromecast oder Meta-App), um die VR-Ansicht auf ein Display oder Beamer zu übertragen
- **Desinfektionsmittel / VR-Maskenaufsätze (Hygiene)**
- **Flipcharts / Pinnwände / Arbeitsblätter** für Konzeptentwicklung

Betreuung und Qualifikation der Leitung

- **Leitung:**
 - Sportlehrkräfte oder Medienpädagog*innen mit VR-Erfahrung
 - Grundlegende technische Kenntnisse der VR-Geräte und Apps
- **Unterstützung (optional):**
 - Technische Assistenz für Hilfestellungen bei Problemen
 - Sport- oder Tanzexpert*innen zur didaktischen Begleitung

Lernunterlagen Dokumentation

- **Handout/Skript**
 - Überblick zu relevanten Apps, technischen Anleitungen und Einsatzszenarien
 - Grundlagen VR/AR im Sport kurz dargestellt
- **Digitale Dokumentation**
 - Online-Cloud zum Austausch erstellter Unterrichtskonzepte und Materialien
 - Screenshots und kurze Videoaufnahmen der Praxiseinheiten
- **Reflexionsmaterial**
 - Feedbackbögen (digital/analog), Evaluationsformulare zur Verbesserung zukünftiger Workshops

Beispielhafte Ideen für den Sportunterricht:

- **„Beat Saber Challenge“:**
Lernende erarbeiten einfache Choreografien zu Musikstücken. Förderung von Koordination und Rhythmusgefühl.
 - **„FitXR Zirkeltraining“:**
Stationenbetrieb mit VR-Workout-Elementen (Boxen, Tanzen). Förderung von Fitness und Ausdauer auf motivierende Weise.
 - **„Virtuelles Tischtennisturnier“ (Eleven Table Tennis):**
Durchführung eines virtuellen Wettkampfs zur Förderung von Koordination und Feinmotorik.
 - **„Dance Central Gruppen-Choreografie“:**
Teams entwickeln eine eigene Tanzsequenz, reflektieren Bewegungsabläufe, fördern Gruppenzusammenhalt und Kreativität.
-

Diese Lernwerkstatt bietet Lehrpersonen praxisnahe und spannende Zugänge zur Integration von VR/AR-Technologie im Sportunterricht. Durch konkrete Erfahrungen und eigenes Ausprobieren werden die Vorteile immersiven Lernens direkt erlebbar gemacht und kreative, motivierende Unterrichtsszenarien entwickelt.