

## Formative Selbstbeurteilung

	... ansatzweise	... meistens	... gut / sehr gut
<b>Theorie und Prozess</b>			
Ich weiss weshalb das Aufwärmen wichtig ist			
Ich kenne die drei Grundbegriffe: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dehnen</li> <li>- Kräftigen</li> <li>- Mobilisieren</li> </ul>			
Ich weiss, wie man mit dem Schneidprogramm «KineMaster» ein Video schneiden und bearbeiten kann			
Ich bin fähig, zu einer bestimmten Aufwärmübung vereinfachte oder erschwerte Variationen zu erfinden			
<b>Produkt</b>			
Ich habe mein Aufwärmvideo so geschnitten, dass der Fokus nur auf das Nötigste gelegt wurde (drei Grundbegriffe)			
Ich habe in meinem Aufwärmvideo die Übungen schriftlich ergänzt (Material, Anzahl, Fokus, Dauer)			
Das Aufwärmvideo enthält fließende und schlichte Übergänge			
<b>Reflexion</b>			
Könnte eine Drittperson die Anweisungen im Aufwärmvideo nachvollziehen und umsetzen?			

## Summative Beurteilung

Kriterien		1P	2P	3P
<b>Inhalt, Idee (Produkt)</b> Umgang mit Was? Umgang mit Wie? Was? – in welcher Qualität?	Es wurden variantenreiche Formen verwendet, um das Aufwärmvideo zu schneiden (Inhalt, Übergänge etc.)			
	Die einzelnen Videoausschnitte verfügen über eine gute Kameraführung (kein Rütteln, keine Ablenkungen im Hintergrund)			
	Ist der Inhalt komplett? (Bsp. drei Grundbegriffe, Vereinfachung/Erschwerung etc.)			
	Das Aufwärmvideo dauert maximal 2 Minuten			
<b>Umsetzung</b> Womit? – in welcher Qualität?	Dienen die Aufwärmübungen der Mobilisation, dem Dehnen und dem Kräftigen?			
	Die Übungen werden in den Aufwärmvideos qualitativ gut und korrekt ausgeführt			

	Die Aufwärmübungen sind verständlich und können nach dem Anschauen des Videos umgesetzt werden			
<b>Präsentation Produkt</b>	Das Aufwärmvideo wurde auf der Webseite korrekt eingebettet			
	Durch verschiedene Effekte wurde dem Video Ausdruck und eine zusammenhängende Gesamtform verliehen (Bsp. Intro)			