

Videoproduktion: Fysiske øvelser i værkstedet

Aktivitetseksempel med udgangspunkt i video om fysiske øvelser til en frisk krop - personvognsmekanikeruddannelsen.

[Link til videoen fra det digitale gæstelærerforløb](#)

I denne video ser du Frederik, Line og Mads gennemføre 2 øvelser, som Frederik bruger for at varme kroppen op før et løb.

Selv om Frederik bruger det i forbindelse med motorløb, er det er bevægelse, træning og udstrækning generelt godt at udføre for at sikre kroppen ikke bliver for slidt af fysisk arbejde, og statiske stillinger.

Opgaven

Du skal sammen med 2 af dine holdkammerater "kopiere videoen", men med 2 nye øvelser, der kan hjælpe alle jeres kammerater til at holde kroppen frisk og bevægelig.

Øvelserne kan være af forskellig karakter, det kan f.eks være:

- **Fysiske øvelser** der styrker kroppen, som armbøjninger og englehop
- **Udstrækningsøvelser** der kan modvirke statiske stillinger, som f.eks lænde- og nakkestræk
- **Øvelser der får pulsen op** et kort øjeblik, som løb på stedet
- **En kombination** af ovenstående.

Øvelserne skal være passende til jeres branche, og være nemme at udføre og skal kunne gennemføres næste alle steder, uanset arbejdspladsens indretning og placering.

Som med denne video, skal jeres video også have en fast struktur, sådan at den både forklarer og foreviser jeres valgte øvelser. Strukturen i jeres video er derfor:

- **Indledning:** Præsentation af øvelsen, og en kort forklaring på, hvad den hjælpe med.
- **Forevisning af øvelsen:** Trin for trin så den er nem at kopiere.
- **Gennemførelse af øvelsen:** Minimum 10 gentagelser, så man som seer ikke skal spole tilbage for at se øvelsen en gang til.

Kvalitetskrav til videoen:

Videoen behøver ikke være professionelt optaget. I skal dog forberede den ved at lave en grov optageplan/storyboard, og samtidig være opmærksomme på, at det skal være nemt at se hvad der foregår på videoen, og høre hvad I forklarer. Hvis det er nødvendigt at foretage en efterredigering, kan I f.eks anvende www.OpenShot.org til at redigere videoen. Dette er dog ikke et krav.

Feedback og evaluering

Når I er færdige med videoen, bruger vi den sammen med resten af holdets videoer, til daglige "træningssession" hvor vi gennemfører en video pr. dag. Her vil der også være mulighed for at kommentere på hinandens videoer, særligt med fokus på:

- **Videoens kvalitet:** Er det nemt at høre og se hvad der foregår på videoen.
- **Valg af øvelser:** Er de relevante i forhold til jeres branche.
- **Tilgængelighed:** Er det nemt at udføre øvelserne, uanset hvor man er i gang med dagens arbejde?