



lernen:digital
Kompetenzzentrum
Musik/Kunst/Sport



**Thema Fitness & Tanz im Lernbereich
Typ 2 des sächsischen Rahmenlehrplans**

Kritische Reflexion & praxisnahe Anwendung

Digitale Körperbilder & YouTube im Sportunterricht

Fortbildung im BMBF-Projekt

„Digital-ästhetische Souveränität von Lehrkräften als Basis kultureller, künstlerischer, musikalischer, poetischer und sportlicher Bildung in der digitalen Welt (DiäS)“

DiäS

 **Finanziert von der
Europäischen Union**
NextGenerationEU

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Aufbau der Fortbildung



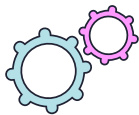
Thematischer Input – Kurzer Pitch über Lernziele der Fortbildung, Bezug zum Lehrplan & thematischer Auftakt



Praktische Anwendung – YouTube für den Sportunterricht?
Das will ich erstmal selbst ausprobieren!



Reflexion der praktischen Anwendung



Theoretische Einordnung – Bedeutung und Auswirkungen von Social Media auf Schülerinnen und Schüler

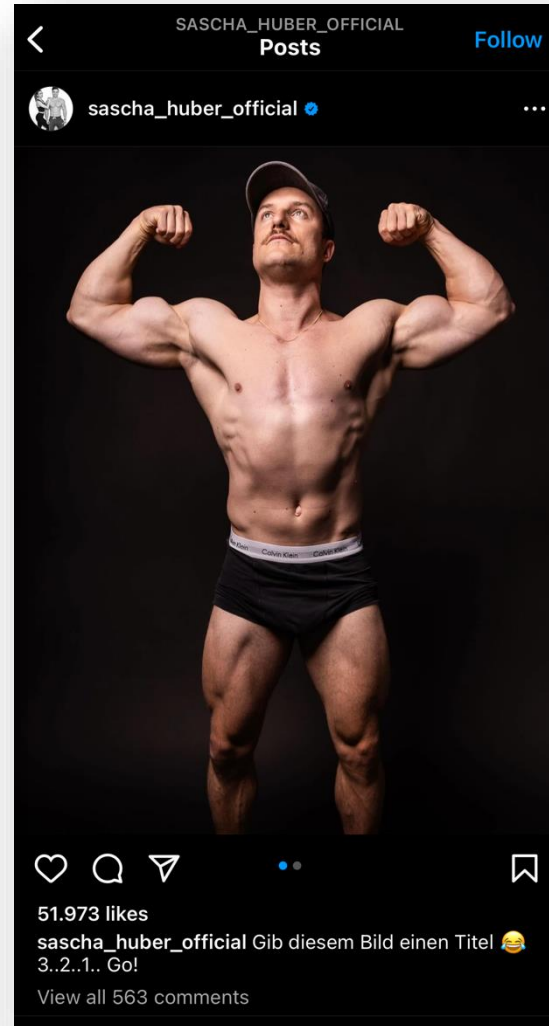


Unterrichtskonzept– Wie bekomme ich das Thema in meinen Unterricht integriert?



Thematischer Input – Kurzer Pitch über Lernziele der Fortbildung, Bezug zum Lehrplan & thematischer Auftakt

Worum geht's?

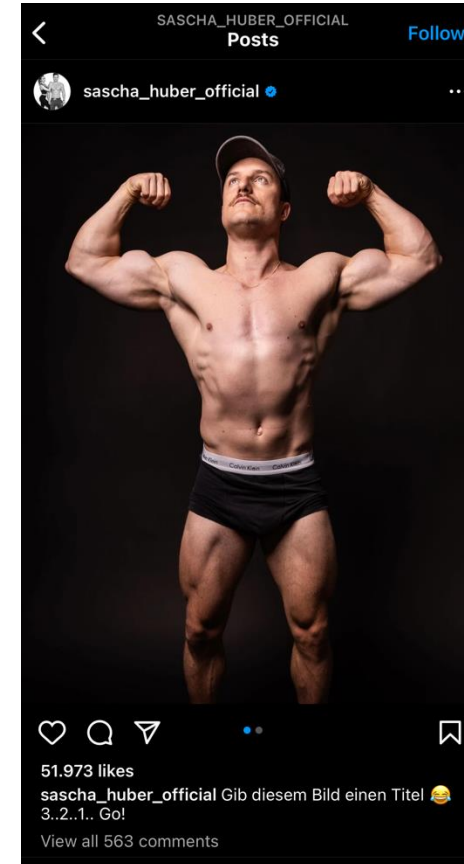


Umfrage

Wer kennt die drei Personen?

Wer nutzt regelmäßig Social Media?
(Instagram, Snapchat, YouTube,...)

...und wofür?



Das erklärte Hauptziel der Fortbildung



Unterstützende Funktionen für Schülerinnen und Schüler		Entlastende Funktionen für Sportlehrer und Sportlehrerinnen	
Kognitive Aktivierung und (Ko-)Konstruktion		Klassenführung und Klassenorganisation	
Schaffung eines lernförderlichen Unterrichtsklimas			
Individualisiertes, forschendes und kollaboratives Lernen		Leistungsbewertung und – dokumentation	
Adaptivität und Feedback, Kommunikation und Kollaboration			
Visualisierung und angereicherte Realitäten			
Daten- und Informationssammlungen			
Erhöhung Lern- und Leistungsbereitschaft der Schüler und Schülerinnen			



Tab. 1: Unterstützende und entlastende Funktionen digitaler Medien (Wendeborn, 2022 in Anlehnung an Rothgangel, 2022)

Das erklärte Hauptziel der Fortbildung



UND WIESO FÜR DEN SPORTUNTERRICHT?

Unterstützende Funktionen für Schüler und Schülerinnen	Entlastende Funktionen für Sportlehrer und Sportlehrerinnen
Kognitive Aktivierung und (Ko-)Konstruktion	Klassenführung und Klassenorganisation
Schaffung eines lernförderlichen Unterrichtsklimas	
Individualisiertes, forschendes und kollaboratives Lernen	Leistungsbewertung und –dokumentation
Adaptivität und Feedback, Kommunikation und Kollaboration	
Visualisierung und angereicherte Realitäten	
Daten- und Informationssammlungen	
Erhöhung Lern- und Leistungsbereitschaft der Schüler*innen	

Tab. 1: Unterstützende und entlastende Funktionen digitaler Medien (Wendeborn, 2022 in Anlehnung an Rothgangel, 2022)

- ✓ der **„Erziehende Sportunterricht“** greift gesellschaftliche Veränderungen auf (Wendeborn et al., 2022)
- ✓ Medienbildung als fachübergreifendes **Bildungs- und Erziehungsziel** (KMK, 2016)
- ✓ **Medienkompetenzen:** Lernen *mit* und *über* Medien & Kritik- und Reflexionsfähigkeiten (Wendeborn et al., 2022)

Lernziele der Fortbildung



„Nach dem Besuch der Fortbildung kann ich mir als Lehrkraft...“



„außerdem habe ich...“

... die **Wirkung von Social Media** (z.B. Instagram) auf das Körperbild des sich bewegenden Menschen bewusst machen und analysieren

... eine **kritisch-reflexiven Haltung** gegenüber digital dargestellter Körperbilder aneignen

... Plattformen **sozialer Medien** wie YouTube zur Vermittlung eines Lerngegenstandes im Sportunterricht zunutze machen

... ein **konkretes Unterrichtskonzept** diskutiert und an der Hand, welches mit wenig Aufwand direkt im eigenen Sportunterricht eingesetzt werden kann

... Ideen, wie sich die Themen im Rahmen von **Projekttagen** mit Schüler:innen thematisieren lassen



„Ich habe also meine **digitale personale Kompetenz gestärkt** mit besonderem Fokus auf die kritische Reflexion digitaler Medien“

Lehrplan Sport in Sachsen im Spiegel der Digitalisierung - Gymnasium



- (...) **„Digitale Medien** befähigt die Schüler, diese **kritisch** für das selbstständige Lernen zu nutzen“
- „Der systematische Einsatz (...) digitalen Medien fördert das **selbstgesteuerte, problemorientierte und kooperative Lernen**“ (GY-SPO, S. 9)

Lernbereich Fitness (Lernbereich Typ 2)

„gesundheitliches Sporttreiben (...) unter Berücksichtigung kritischen Reflektierens digitaler Angebote“ (GY-SPO, S. 45)

Medienbildung

*„(...) erweitern und vertiefen ihre Kenntnisse über Medien, sowie deren Funktions-, Gestaltungs- und Wirkungsweisen. Sie lernen Medien **selbstständig** für das eigene Lernen zu nutzen und **mediengeprägte Probleme zu erfassen, zu analysieren und ihre medienkritische Reflexion zu verstärken**“ (GY-SPO, S. 8)*



Lehrplan Sport in Sachsen im Spiegel der Digitalisierung - Oberschule



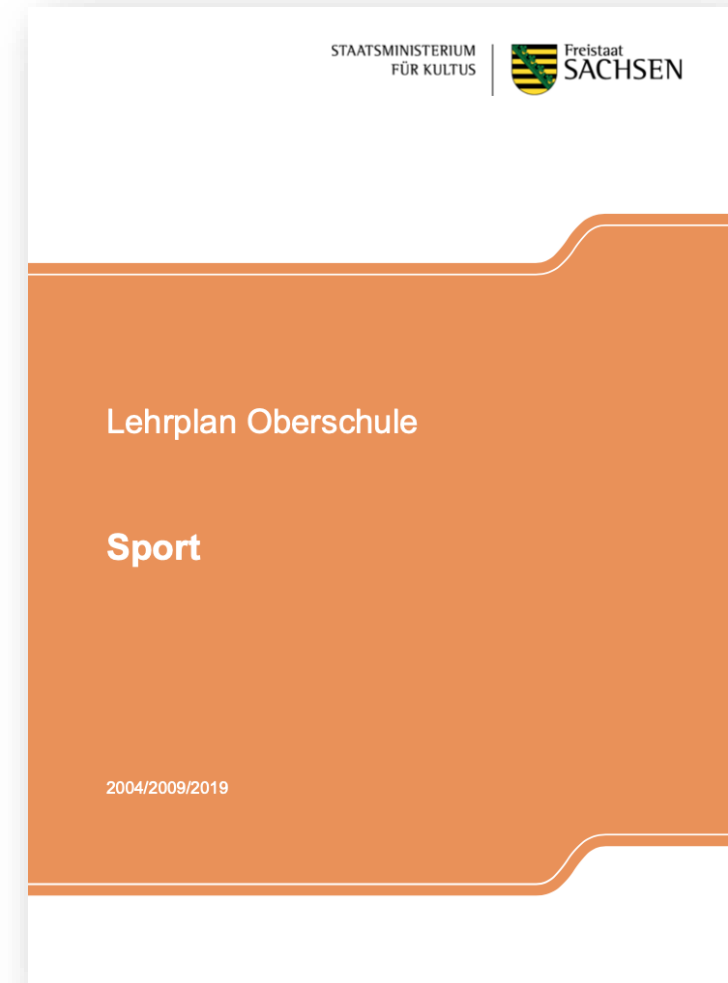
- (...) „**Digitale Medien** befähigt die Schüler, diese **kritisch** für das selbstständige Lernen zu nutzen“

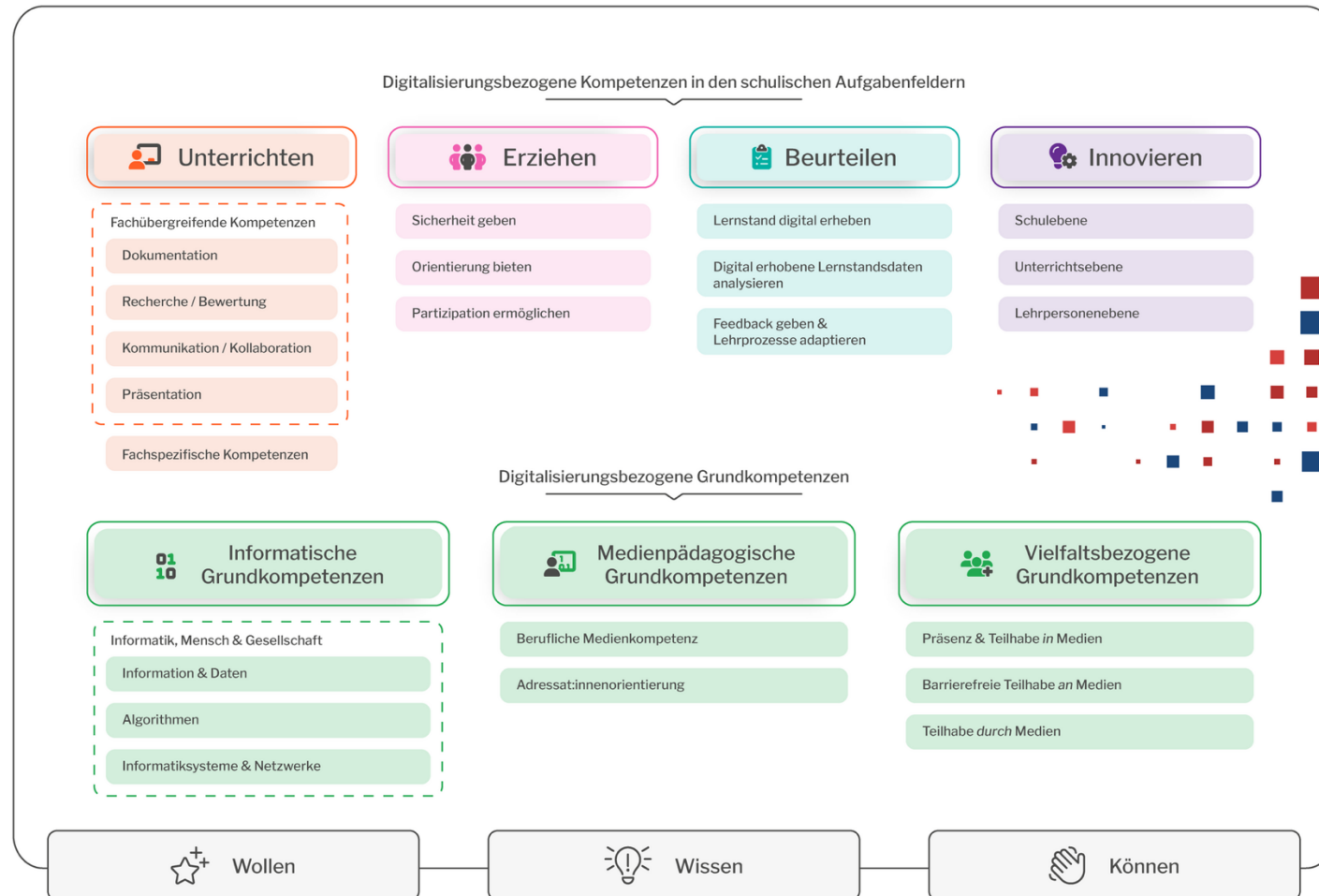
Medienbildung

„(...) erwerben Kenntnisse zum sicheren, sachgerechten, kritischen und verantwortungsvollen Umgang mit vielfältigen Medien. (...) Sie erkennen bei sich selbst und anderen, dass Medien sowie das eigene mediale Handeln Einfluss auf Vorstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen ausüben“ (lp_os_sport_2019, S. 8)

Lernbereich Turnen

„Der **Einsatz digitaler Medien** zur Analyse, zum **Reflektieren** und Korrigieren bietet großes Potenzial für die Entwicklung von Selbstständigkeit und Selbstsicherheit (lp_os_sport_2019, S. 20)



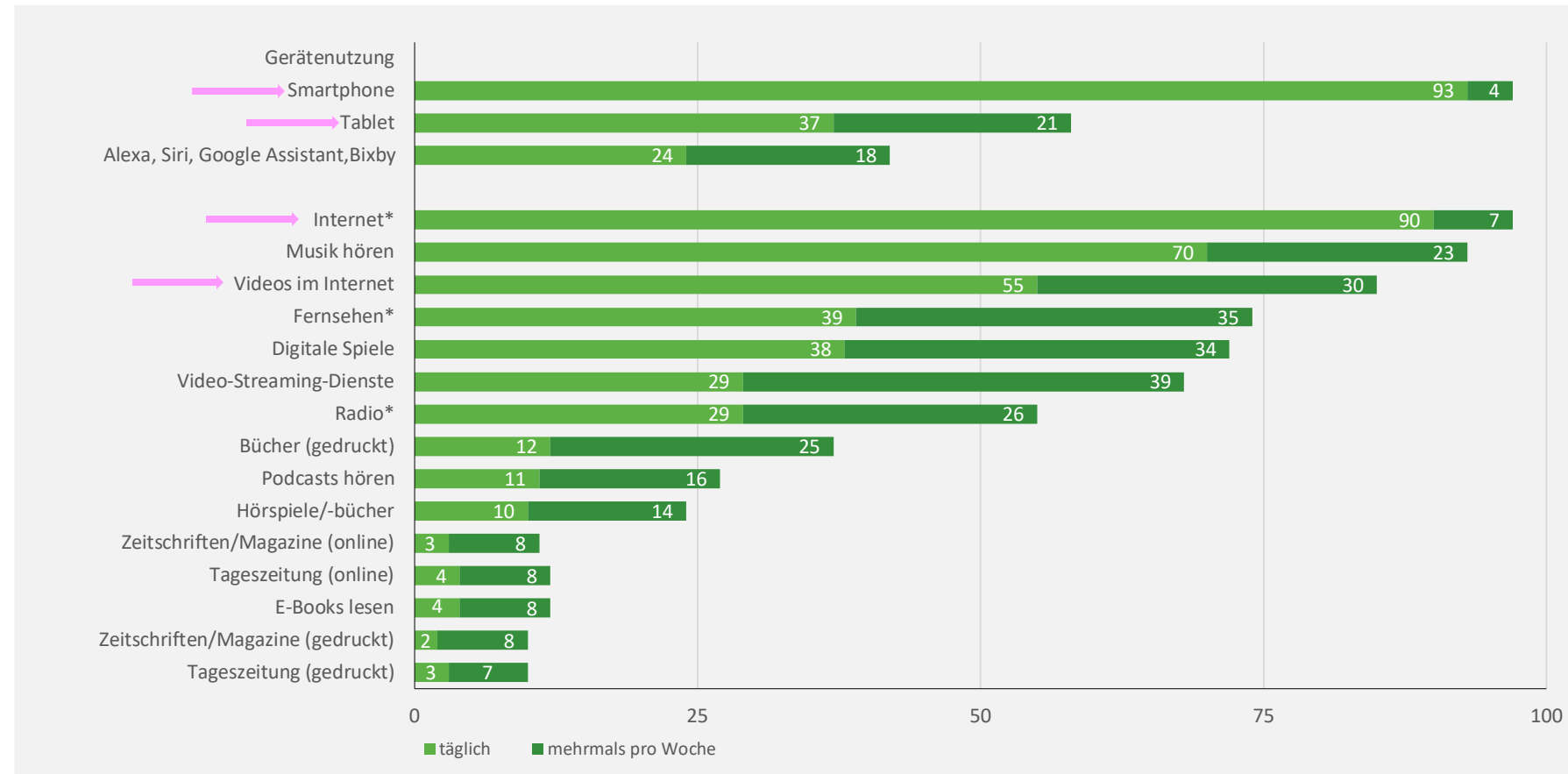


Ganguien et al. (2023)

Die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen ist digital



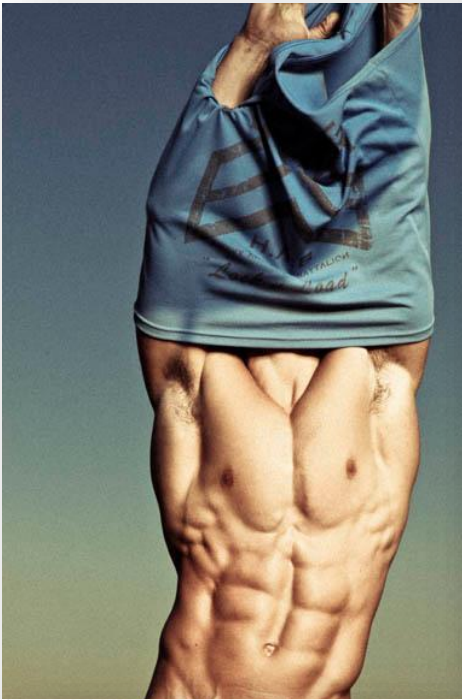
Medienbeschäftigung in der Freizeit 2024



Quelle: JIM 2024, Angaben in Prozent, *egal über welchen Verbreitungsweg, Basis: alle Befragten, n=1.200

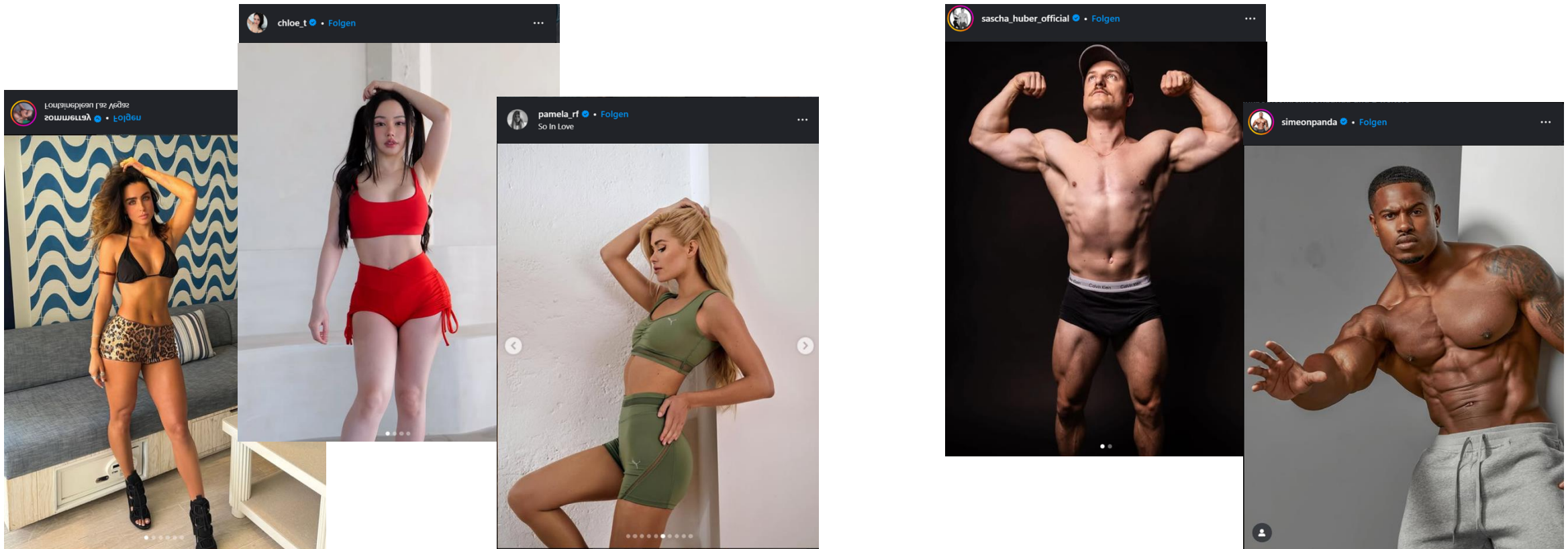
Social Media

EIN BUNTER BLUMENSTRAUß



Körperideale in Social Media

BELIEBTE FITNESS-INFLUENCERINNEN UND INCLUENCER



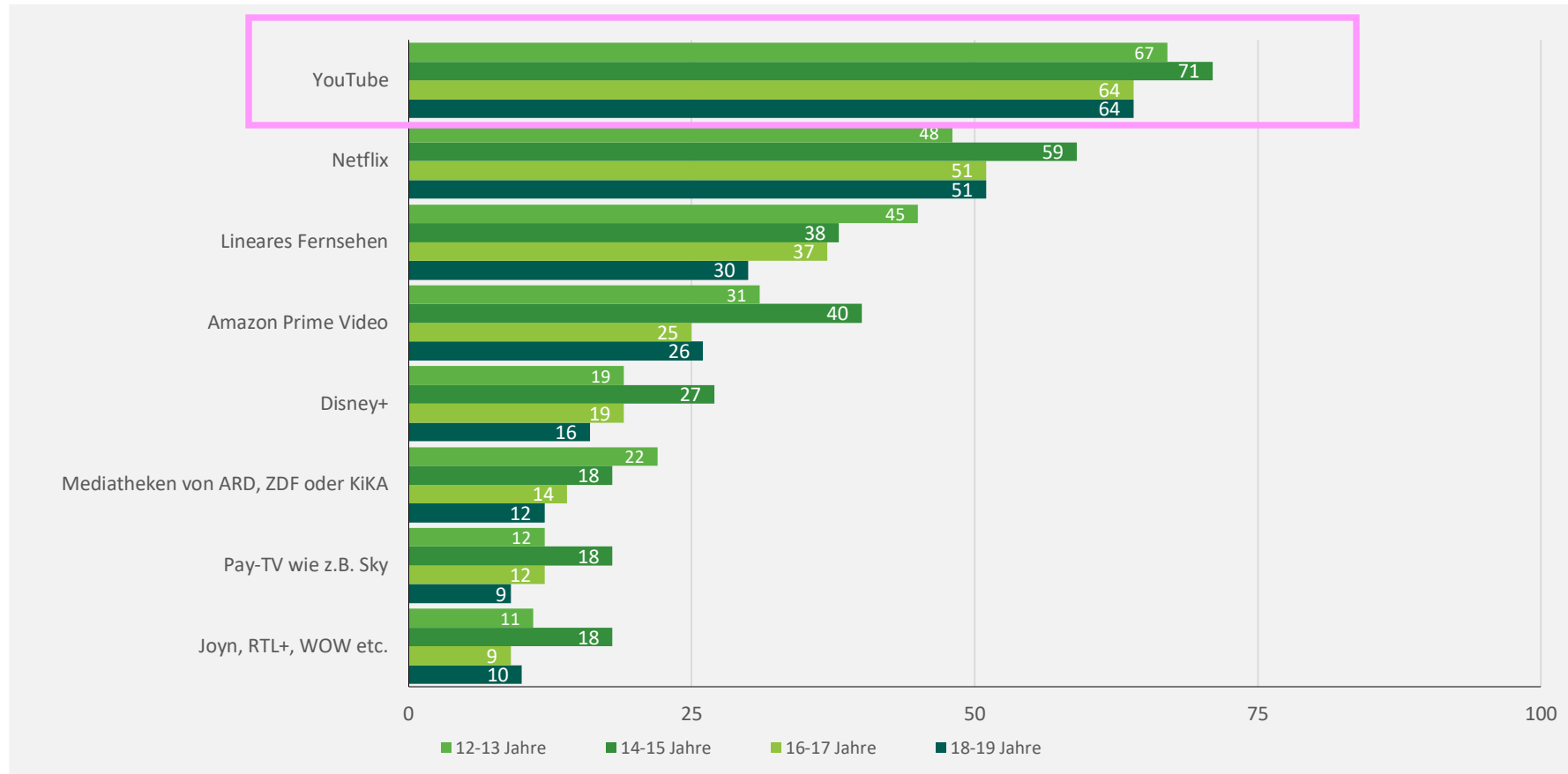


Praktische Anwendung – YouTube für den Sportunterricht?
Das will ich erstmal selbst ausprobieren!

Digitale Textsouveränität & die jugendliche Lebenswelt



Nutzung von Sendungen, Serien und Filmen 2024
- täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2024, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200

Kritische Analyse von Social-Media-Beiträgen

KRITIK- & REFLEXIONSFÄHIGKEITEN FÖRDERN



Theorie

- ✓ **Ziel** ist die Förderung von Kompetenzen zum selbstbestimmten und kontrollierten Umgang mit digitalen Medien
- ✓ enthält **vier Ebenen** zur Analyse von Social-Media-Inhalten
- ✓ Basiert auf der Theorie der **digitalen Textsouveränität** (Frederking, 2023)
- ✓ funktional-technische & personal-reflexive **Perspektiven**



MEDIALITÄT

(z.B. Bild, Text, Ton, Video...)

INTENTIONALITÄT

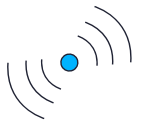
(z.B. Werbung, Mitteilung...)

WAHRHEITSGEHALT

(z.B. Fakten, digitale Manipulationen...)

QUELLTEXT

(z.B. Ursprung, Autor:in...)



Ebene	Bedeutung
Wahrheitsgehalt	Kompetenz, zwischen realen und manipulierten Darstellungen und Aussagen zu unterscheiden
Intentionalität	Kompetenz, die explizite und implizite Absichten der digitalen Texte (Bild, Schrift, Emojis) zu erkennen
Medialität	Kompetenz, die verknüpften Textelemente (Bild, Schrift) in seiner Multimodalität zu begreifen
Quelltext	Wissen über den Quelltext auf Quellcode-Ebene (in Form des HTML-Codes)

= Schlüsselkompetenz zum selbstbestimmten und kontrollierten Umgang mit digitalen Medien mit der Fähigkeit, sich an die wechselnden Anforderungen der ästhetisch geprägten „digitalen Textwelt“ anzupassen

(Frederking, 2022, S. 514; Friedrichsen & Bisa, 2016)

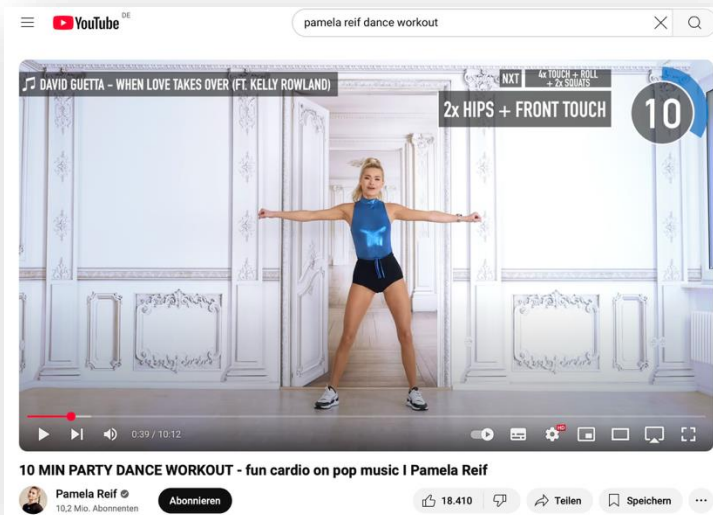
Fitnessvideos als Lerngegenstand im Sportunterricht



1. ANFORDERUNGSSITUATION:

Lernbereich Tanz

<https://www.youtube.com/watch?v=XjoiEh4cJo>

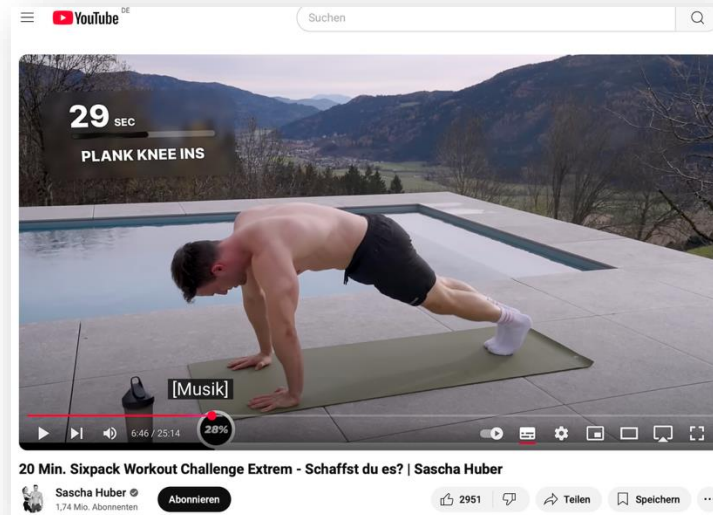


Dance Workout
Pamela Reif

2. ANFORDERUNGSSITUATION:

Lernbereich Fitness

https://www.youtube.com/watch?v=DJJ2Zac_kl0



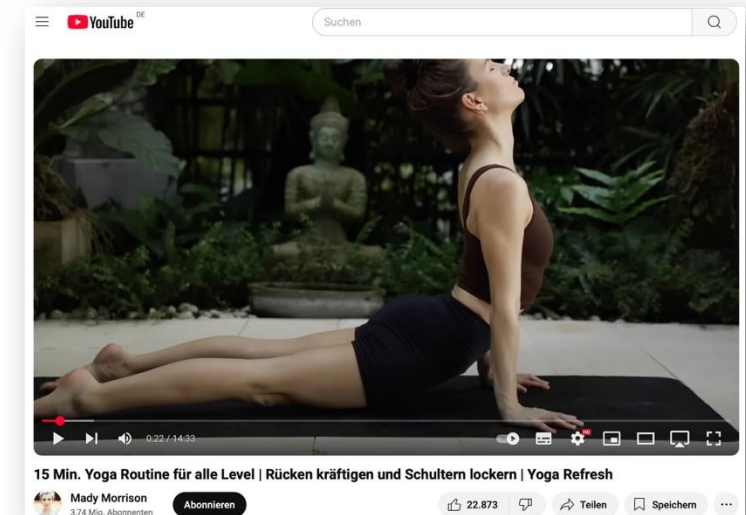
Sixpack Workout
Sascha Huber

3. ANFORDERUNGSSITUATION:

Lernbereich Fitness

(meditative Bewegungstechniken)

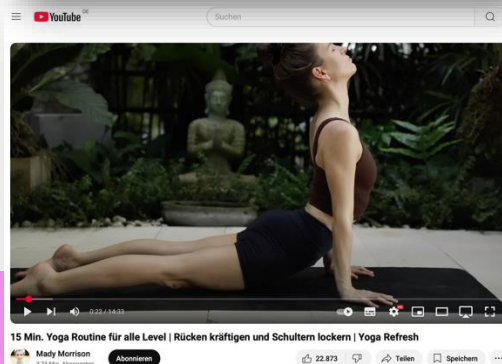
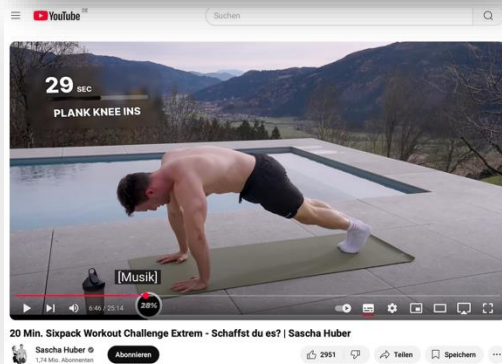
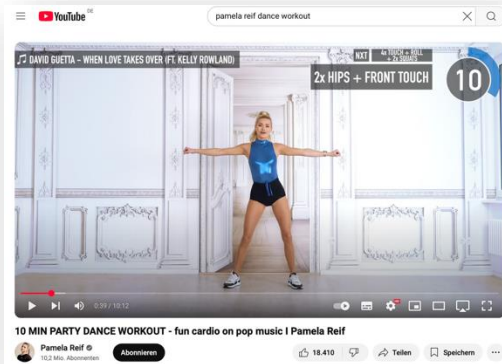
<https://www.youtube.com/watch?v=NpDD8Sh1hzE>



Yoga Flow
Mady Morrison

Fitnessvideos als Lerngegenstand im Sportunterricht

AUSTAUSCH

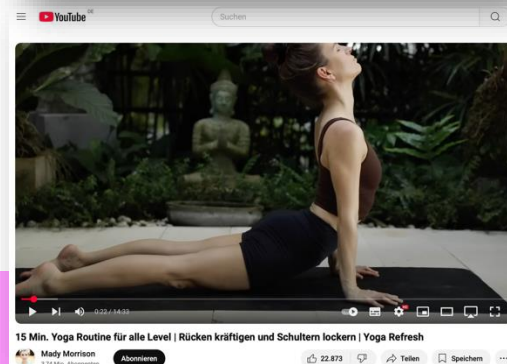
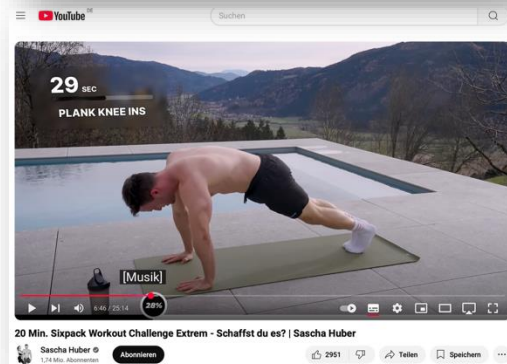
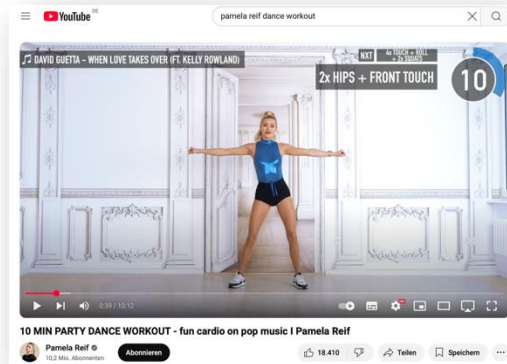


- *Wie authentisch wirken die Influencern und Influencerinnen auf Euch?*
- *Wirken die Darstellungen realistisch und das Körperideal erreichbar?*
- *Welche Emotionen lösen die Videos bei euch aus? (Motivation, Druck, Neid, Bewunderung?)*
- *Wie fühlt ihr euch dabei in eurem eigenen Körper?*
- *Habt ihr euch „mitgenommen“ gefühlt?*
- *Was spielt der Körper für eine Rolle in dem Video?*
- *Welche Botschaften und Werte werden vermittelt? (Selbstoptimierung, Disziplin, Leistungsdruck, Selbstliebe)*
- *Wie beeinflussen Fitness-Influencer die Erwartungen an den eigenen Körper?*
- *Verändern die Videos die eigene Vorstellung „schöner“ und „fitter“ Körper?*
- *Wie ist das Workout trainingsmethodisch aufgebaut? (Warm-Up / Cool-Down)*
- *Welche Gestaltungsmittel werden genutzt? (Filter, Perspektive, Hintergründe)*

Fitnessvideos als Lerngegenstand im Sportunterricht



REFLEXION



MEDIALITÄT

(z.B. Bild, Text, Ton, Video...)

INTENTIONALITÄT

(z.B. Werbung, Mitteilung...)

WAHRHEITSGEHALT

(z.B. Fakten, digitale Manipulationen...)

QUELLTEXT

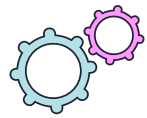
(z.B. Ursprung, Autor:in...)



- *Welchen Einfluss haben Social Media und YouTube auf das Körperbild und die Motivation von Schülern und Schülerinnen?*
- *Welche Lernziele können mit den Workouts erreicht werden?*
- *Welche Herausforderungen könnten entstehen? (Bsp: fehlerhafte Ausführung, Abschreckung durch Überforderung)*
- *Eignen sich die Videos für alle Schülern und Schülerinnen? Welcher Anpassungsbedarf besteht?*

→ *Wie kann man gemeinsam mit den Schülern und Schülerinnen einen gesunden (kritisch-reflektierten) Umgang zu den gesellschaftlich vermittelten Fitness-Idealen finden?*





Theoretische Einordnung – Bedeutung und Auswirkungen von Social Media auf Schülerinnen und Schüler

Die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen ist digital

THEORETISCHE EINORDNUNG



*“Der Körper wird zum Werkzeug und Instrument sowie zur ästhetischen Gestaltungsfläche für
(Selbst-)Inszenierungs- und Gestaltungspraxen“*

(Pürgstaller, 2023, S. 3)

Körper aus „gesellschaftlich-objektivistischer Perspektive“ (Steuerwald, 2006, S. 5)
= passive Rolle als **Produkt von Gesellschaft** (Gugutzer 2006)

vs.

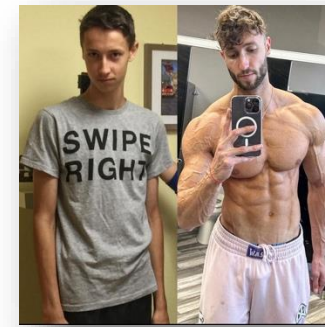
Körper aus individuell-subjektivistischer Perspektive (Steuerwald, 2006, S. 5)
= aktive Rolle als **Produzent von Gesellschaft**

Theoretische Einordnung

DIGITALE REPRÄSENTATION AUF HVSM (*highly-visual social media*)

Selbstoptimierung #fitspiration

- Formung des Körpers als identitätsstiftendes Projekt (Shiling, 2012)
- Influencer als Vorbilder für die Selbstinszenierung (Götz, 2019)
- Fitter Körper = soziale Normierung → Körperaufwertung (Thiel et al. 2020)
- Schlankheit = Symbol für Erfolg (Thiel, 2020)
- Pathologisierung jeder Abweichungen vom für die meisten unerreichten Idealkörper (Götz, 2022)



Selbstliebe #bodypositivity

- Paradigmenwechsel mit mehr Diversität in Sachen Körperbild (Klapp und Klotter, 2019)
- Stärkung von Körperdevianzen (Nymoen, 2021)
- Entstigmatisierung von Menschen mit Mehrgewicht und vom Ideal abweichender Körperformen (Thiel et al. 2020)
- Gesundheit durch Selbstliebe statt durch Selbstoptimierung (Klapp und Klotter, 2019)

Digitale Repräsentation – Ermächtigung vs. Entmächtigung

THEORETISCHE EINORDNUNG



Empowerment-These (Gervais, 2013)

= visuelle Selbstdarstellung ist eine emanzipatorische Praxis der Unabhängigkeit und Selbstbestimmung

- Autonomieerleben durch Kontrolle der Kamera und dem anschließenden Prozess (Selektion, Modifikation, Löschung, Verbreitung der Bilder) (Murray, 2025)
- Möglichkeit zur Produktion von „Gegenbildern“ zu normierten geschlechtsstereotypen und idealisierten Bildern



Dis-Empowerment-These (Barnard, 2016)

= Visuelle Selbstdarstellung folgt oftmals einer stark konventionalisierten, hegemonialen Darstellungsweise und verfestigt heteronormative Zweigeschlechtlichkeit (Grittmann, 2018)

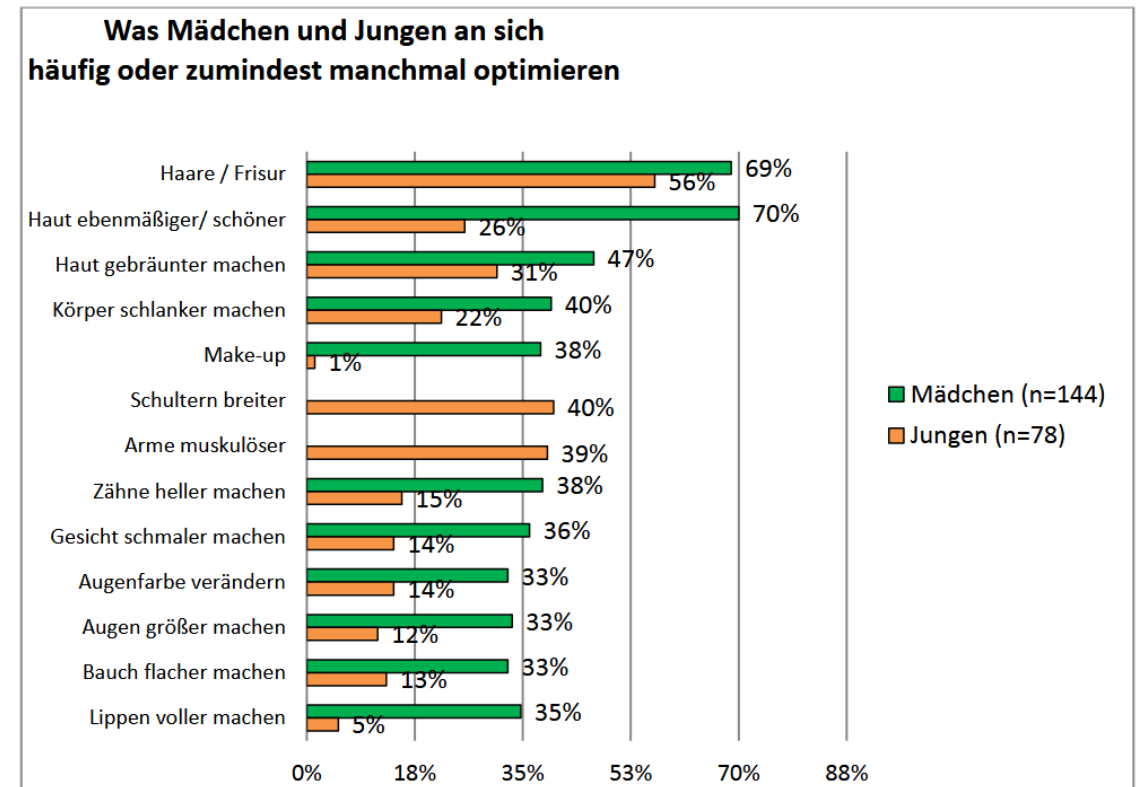
- Normierte und stereotype Darstellungsweise „weiße[r], schlanke[r], leistungsfähige[r] Körper“ (Pürgstaller 2023)

Körper- und sportbezogene Fake-Phänomene



Digitale Manipulationen

- der Körper als ästhetische Gestaltungsfläche in Social Media → Selbstinszenierung und Selbstoptimierung (Pürgstaller, 2023)
- Reproduktion (unrealistischer) Körperideale (Götz & Pommer, 2020)
- Einflüsse auf das Körperbild trotz Bewusstsein über digitale Manipulation (Dreyer et al., 2025)
- emanzipatorische Praxis der Unabhängigkeit und Selbstbestimmung (Pürgstaller, 2023)



Mit Filtern bearbeitete Körpermerkmale auf Instagram (Götz, 2019)



Unterrichtskonzept– Wie bekomme ich das Thema also in meinen Unterricht integriert?



Unterrichtsreihe für die **Sek II über 3 Unterrichtsstunden à 90 Minuten**

(z.B. im Rahmen von Themen- oder Projekttagen)



1. Unterrichtsstunde: Pamela Reif – Tanz & Selbstbild
2. Unterrichtsstunde: Sascha Huber – Fitness & Leistungsbild
3. Unterrichtsstunde: Mady Morrison – Yoga & Achtsamkeit

Unterrichtsentwurf zu einer Unterrichtsreihe

ÜBERGEORDNETE LERNZIELE



1. **Reflexion** digital vermittelter Körperbilder und deren Einfluss auf das eigene Körperbild
2. **Sensibilisierung** für die individuelle Körperwahrnehmung in Abgrenzung zu medialen Idealen
3. **Kritische Bewertung** von Social-Media-Inhalten unter der Perspektive wie Realismus, Motivation, Körnernormen
4. **Förderung** einer souveränen und reflektierten Mediennutzung im Kontext sportlicher Aktivität



Unterrichtsentwurf zu einer Unterrichtsreihe

KONKRETES LERNZIEL (EXEMPLARISCH)



Die Schüler:innen nehmen kritisch Stellung zu Socia-Media Inhalten, indem sie aus dem Tanz-Video von Pamela Reif definierte Aspekte herausarbeiten (z.B. Realismus, Motivation, Darstellung der Körpernormen)



1. Unterrichtsstunde: Pamela Reif – Tanz & Selbstbild



Phase & Zeit	Thematischer Inhalt	Sozialform	Materialien	Lernziel
Einstieg (15 Minuten)	Spontane Reflexion auf Impulskarten „Was bedeutet für mich ein gesunder/schöner Körper?“	Gruppe	Karten	Subjektive Vorstellung eines Körperbildes aktivieren
Bewegung (20 Minuten)	Durchführung eines Dance-Workouts von Pamela Reif	Gruppe	Wlan, digitales Endgerät, Beamer mit Kabeln, weiße Wand	Körpererfahrung im Bewegungsprozess
Reflexion (20 Minuten)	Dokumentation zur Körperwahrnehmung z.B. „Wie hab ich mich beim mitmachen gefühlt und wie fühlt sich mein Körper jetzt (an)?“	Einzel	Reflexionsbögen, Stifte, (ggfs. Klemmbretter)	Verbindung zwischen der inneren Wahrnehmung und dem äußeren Bild analysieren
Diskussion (25 Minuten)	Austausch über Körperinszenierung, Authentizität, Motivationswirkung	Gruppe	Medium zur Sicherung der Ergebnisse (Tafel, Whiteboard)	Kritische Reflexion der medialen Inszenierung
* 10 Minuten Zeitpuffer				

2. Unterrichtsstunde: Sascha Huber – Fitness & Leistungsbild



Phase & Zeit	Thematischer Inhalt	Sozialform	Materialien	Lernziel
Wiederholung (5 Minuten)	Rückblick auf zentrale Ergebnisse der letzten Stunde mit strukturierten Impulsen durch die Lehrkraft	Gruppe	Gesicherte Ergebnisse der letzten Stunde	Verbindung und Transfer der Inhalte
Bewegung (20 Minuten)	Durchführung eines Sixpack-Workouts von Sascha Huber	Gruppe	Wlan, digitales Endgerät, Beamer mit Kabeln, weiße Wand, Matten	Körpererfahrung im Bewegungsprozess, Vergleich von Anstrengung, Wirkung und Selbstdarstellung
Analyse (30 Minuten)	Analyse der erfahrenen Inhalte (Trainingsstil, Wirkung, Körperbild, Sprache, Motivation)	Kleingruppenarbeit (3-4 Personen)	Reflexionsbögen mit Leitfragen, Stifte, ggfs. Klemmbretter	Ausarbeitung unterschiedlicher Wirkungen medialer Körperbilder
Präsentation (25 Minuten)	Vorstellung und Diskussion der Kleingruppenanalyse mit dem Fokus „Was nehme ich für mein eigenes Körperbild mit?“	Gruppe		Einordnung von Gemeinsamkeiten, Unterschieden und Konsequenzen
* 10 Minuten Zeitpuffer				

ALTERNATIVE: Sascha Huber – Fitness & OHNE Leistungsdruck



Phase & Zeit	Thematischer Inhalt	Sozialform	Materialien	Lernziel
Wiederholung (5 Minuten)	Rückblick auf zentrale Ergebnisse der letzten Stunde (z.B. Wirkung der Fitnessvideos, Motivation, Ansprache)	Gruppe	Gesicherte Ergebnisse der letzten Stunde	Transfer der Inhalte als Vorbereitung zur eigenen Aktivität
Analyse (15 Minuten)	Analyse der erfahrenen Inhalte aller drei Stundenteile (Trainingsstil, Wirkung, Körperbild, Sprache, Motivation)	Kleingruppenarbeit (3-4 Personen)	Reflexionsbögen mit Leitfragen, Stifte, ggfs. Klemmbretter	Ausarbeitung unterschiedlicher Wirkungen medialer Körperbilder
Konzeption (30 Minuten)	Planung eines eigenen Fitnessvideos unter Berücksichtigung der reflektierten Inhalte	Kleingruppe (2-3 Personen)	Planungsskizze mit Rahmenbedingungen	Transfer der theoretisch erworbenen kritischen Reflexion
Videodreh (40 Minuten)	Drehen eines eigenen kurzen Fitnessvideos (3-5 Minuten)	Kleingruppe (2-3 Personen)	Stative für Handys, ggfs. Kleingeräte, ggfs. weitere Räume	Anwendung der theoretisch erworbenen kritischen Reflexion
➡ Präsentation & Eigen- sowie Fremdrelexion der Videosequenzen in der folgenden Unterrichtseinheit				

3. Unterrichtsstunde: Mady Morrison – Yoga & Achtsamkeit



Phase & Zeit	Thematischer Inhalt	Sozialform	Materialien	Lernziel
Einstieg (10 Minuten)	Achtsamkeitsübung zur Körperwahrnehmung	Gruppe	Matten, Bluetooth-Box (für Hintergrundmusik), mobiles Endgerät	Fokuslenkung auf die Innenwahrnehmung
Bewegung (20 Minuten)	Yoga-Flow von Mady Morrison	Gruppe	Wlan, digitales Endgerät, Beamer mit Kabeln, weiße Wand, Matten	Erleben achtsamer Bewegung ohne Leistungsdruck
Analyse (15 Minuten)	Vergleich aller durchgeführten Videos mit Impulsfragen der Lehrkraft (Unterschiede z.T. Körperbild, Wahrnehmung und Wirkung, Konsequenzen)	Partnerarbeit	Arbeitsblätter, Stifte, ggfs. Klemmbretter	Unterschiedliche Körperbilder kontrastieren und Vielfalt erkennen
Diskussion (25 Minuten)	Austausch „Was haben wir in den letzten drei Unterrichtsstunden gesehen und was tut mir und meinem Körper gut?“	Gruppe	Flipchart, Flipchart-Marker	Darstellung förderlicher und problematischer Darstellungen thematisieren
Abschluss (10 Minuten)	Brainstorming: Kriterien für „gute“ Fitnessvideos und wie ich jetzt Fitnessvideos betrachte	Gruppe	Flipchart, Flipchart-Marker	Medienbildung stärken
* 10 Minuten Zeitpuffer				



Unterrichtsentwürfe für die **Sek I über Unterrichtsstunden mit je 45 Minuten bzw. 90 Minuten**

Lernziele:

- Eigene Körperwahrnehmung erkunden und stärken
- Verstehen, dass Social-Media Videos inszeniert sind und nicht der Realität entsprechen
- Medienkritik entwickeln: Was tut mir gut, was nicht?
- Respekt und Vielfalt im Hinblick auf Körperbilder erfahren

1. Unterrichtsstunde: 45 Minuten – Körperwahrnehmung



Phase & Zeit	Thematischer Inhalt	Sozialform	Materialien	Lernziel
Einstieg (5 Minuten)	Bewegungsformen nachstellen (von der Lehrkraft vorgegeben)	Gruppe	Keine	Spaßvoller Einstieg in Körpervielfalt
Bewegung (15 Minuten)	Durchführung eines (leichten) Pamela Reif Tanzvideos	Gruppe	Wlan, digitales Endgerät, Beamer mit Kabeln, weiße Wand	Bewegungserleben
Reflexion (10 Minuten)	Beschriftung einer Körperskizze „Wie fühlt sich mein Körper nach dem Tanz an? (Spannung, Kribbeln, Erschöpfung“	Einzel	Bögen mit Körperskizzen, Stifte, ggfs. Klemmbretter	Reflexion vom eigenen Bewegungserleben und dem entstanden Gefühl
Diskussion (10 Minuten)	Austausch: Wie sehe ich mich? Wie sehen mich andere?	Gruppe	Ggfs. Matten oder Sitzkissen	Blick auf Selbst- vs. Fremdbild eröffnen
Abschluss (5 Minuten)	Wunsch an den eigenen Körper formulieren	Einzel	Zettel, Stifte	Wertschätzung fördern

1. Unterrichtsstunde: 90 Minuten – Körperwahrnehmung



Phase & Zeit	Thematischer Inhalt	Sozialform	Materialien	Lernziel
Einstieg (10 Minuten)	Fantasiereise „Ich reise durch meinen Körper..“	Gruppe	Matten	Körperbewusstsein aktivieren
Bewegung (20 Minuten)	Durchführung eines (leichten) Mady Morrison Yoga-Videos	Gruppe	Wlan, digitales Endgerät, Beamer mit Kabeln, weiße Wand, Matten	Bewegungserleben, Wahrnehmung fördern,
Reflexion und Austausch (20 Minuten)	Körperlandkarte beschriften und dazu mit einer weiteren Person in den Austausch kommen	Einzel + 2-er Gruppe	Vorlage von Körperlandkarten, Stifte, ggfs. Klemmbretter	Selbstbild verstehen, verbildlichen und mitteilen
Videovergleich (20 Minuten)	Videoausschnitte zeigen von z.B. Pamela Reif vs. Sacha Huber)	Gruppe	Wlan, digitales Endgerät, Beamer mit Kabeln, weiße Wand, Matten	Intentionen und Wirkungen differenziert betrachten können
Kreativer Abschluss (20 Minuten)	Gestalten eines Plakates: „So sehen echte und realistische Körper aus“	Kleingruppen	Plakatpapier, Stifte, Unterlagen	Vielfalt und (Selbst-)Akzeptanz fördern (Körperdevianzen stärken)

Abschluss & Evaluation



- ✓ Zusammenfassung der Erkenntnisse & Ergebnisse
- ✓ Feedback & offene Fragen
- ✓ Verweis auf weiterführende Fortbildungsmodule



Sie als Sportlehrer und Sportlehrerin



- ✓ können zu einem souveränen Umgang ihrer Schülerinnen und Schüler mit der omnipräsenten medialen Selbstoptimierung des menschlichen Körpers beitragen, indem Sie:
 - ...die zunehmende Körperzentrierung und die damit einhergehende Manipulation im digitalen Raum zum Gegenstand machen
 - ...für Fake-Phänomene im Zusammenhang des eigenen Körperbildes der Schüler und Schülerinnen sensibilisieren
 - ...Social Media und entsprechende Inhalte nicht ablehnen sondern lebensweltnah in Ihren Unterricht integrieren

Basisliteratur



- Baumgartner-Hirscher, N., & Zumbach, J. (2019). Die Auswirkungen medialer Angebote auf das Körperbild von Jugendlichen: Eine experimentelle Studie mit impliziten und expliziten Methoden. *MedienPädagogik: Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung*, 37-60.
- Feierabend, S., Rathgeb, T. & Reutter, T. (2018), JIM 2018. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverband Südwest.
- Frederking, V. (2023). Von Fake News bis ChatGPT. Digitale Textsouveränität als ethisch-politische Bildungsaufgabe für Deutschdidaktik und Deutschunterricht in der digitalen Welt. *MiDU - Medien Im Deutschunterricht*, 6(2), 1–27.
- Ganguin, S., Nickel, J., Baberowski, D., Berger, I., Bergner, N., Funke, M., Glück, C. W., Gottlieb, K., Haubold, R., Kehm, S., Latzko, B., Seever, F., Stiehler, C., Tiemann, H., Wirths, H., Wollmann, K. & Zabel, J. (Hrsg.). (2023). *DiKoLis: Digitalisierungsbezogene Kompetenzen für die Lehrer:innenbildung in Sachsen – ein Kompetenzkatalog*. URL: [urn:nbn:de:bsz:15-qucosa2-868586](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:15-qucosa2-868586).
- Gesellschaft für Fachdidaktik [GFD] (2018). *Fachliche Bildung in der digitalen Welt: Positionspapier der Gesellschaft für Fachdidaktik*.
- Götz, M. (2022). Der Einfluss der Medien auf das Körperbild. In S. Herpertz, M. de Zwaan & S. Zipfel (Hrsg.), *Handbuch Essstörungen und Adipositas*. 3. Auflage. Springer.
- Grimminger-Seidensticker, E., Korte, J., Möhwald, A., & Trojan, J. (2019). Körperunzufriedenheit, Angsterleben und Präferenzen didaktischer Inszenierungen im Sportunterricht der Grundschule. *ZSF Zeitschrift für sportpädagogische Forschung*, 7(2), 73-87.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, 17, 100-110.

Basisliteratur



- Klapp, K. & Klotter, J. (2019). #Fitness vs. #BodyPositivity – die unterschiedliche soziale Konstruktion von Gesundheit auf Instagram. *Prävention und Gesundheit*, 14(4), 362-367.
- MPFS (2021). JIM-Studie 2021: Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2021/JIM-Studie_2021_barrierefrei.pdf.
- Nymoen, O. (2021). Einflussreiche Körper, in O. Nymoen (Hrsg.) *Influencer. Die Ideologie der Werbekörper*. Suhrkamp.
- Pürgstaller, E. (2023). (Im)perfect Bodies 2.0 – Body Concepts in Current Bodily Practice. *Vierteljahrschrift für wissenschaftliche Pädagogik*, 99 (2023), 48-61
- Raggatt, M. Wright, C.J., Carrotte, E., Jenkinson, R., Mulgrew, K., Prichard, I., & Lim, M.S.C. (2018). “I aspire to look and feel healthy like the posts convey”: engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC Public Health*, 18, 1002. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7>
- Rehlinghaus, K. (2024). Lehren und Lernen mit und über Medien im Sportunterricht. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 1-10
- Ruin, S. (2015). *Körperbilder in Schulsportkonzepten. Eine körpersoziologische Untersuchung*. Schulsportforschung, 7. Logos.
- Shiling, C. (2012). *The body and society theory* (3. Aufl.) Sage.
- Thome, M. (2023). *Fünf Tipps: Wie unterscheide ich KI-Bilder von echten Fotografien? Künstliche Intelligenz. GEO*. Abrufbar unter: [https://www.geo.de/wissen/forschung-und-technik/so-erkennen-sie-von-ki-erstelte-bilder-im-netz-33394102.html](https://www.geo.de/wissen/forschung-und-technik/so-erkennen-sie-von-ki-erstellte-bilder-im-netz-33394102.html)
- Thiel, A., John, J.M., & Gropper, H. (2020). Körpernormen und Körperdevianzen. In C. Breuer, C. Joisten & W. Schmidt (Hrsg.), *Vierter Deutscher Kinder-und Jugendsportbericht. Gesundheit, Leistung und Gesellschaft* (S. 307–329). Hofmann.
- Wendeborn, T. (2022). Der Zusammenhang zwischen Fachlichkeit und Digitalisierung im Sportunterricht. *sportunterricht*, 71(12), 532-536.