

Fortbildungsbeschreibung

Challenge Accepted – Bewegungs-Apps im Sportunterricht nutzen, erleben, reflektieren!

Kognitiv-motorische Aktivierung und kritisch-
reflexive Anwendung

Daniël Bohm



Inhaltsverzeichnis

1 Fortbildungsbeschreibung	3
1.1 Gesamtkonzept der Fortbildung:	3
1.2 Kurzbeschreibung der enthaltenen Fortbildungsbausteine	5
1.3 Hinweise auf ergänzende Fortbildungsformate	5
1.4 Literaturverzeichnis	6
2 Verlaufsplanung	8
3 Materialien	11
3.1 Fortbildungsmaterial für die Fortbildungsdurchführung	11
3.2 Weiteres Material	14
Impressum	16



1 Fortbildungsbeschreibung

1.1 Gesamtkonzept der Fortbildung:

Die digitale Transformation der Gesellschaft durchdringt sämtliche Bereiche des menschlichen Lebens und manifestiert sich durch eine Fusion von Technologien, bei der sich die Grenzen zwischen physischen, biologischen und digitalen Sphären zunehmend auflösen (Capurro, 2017). Diese Verschmelzung von Digitalität und Realität postdigitaler Lebenswelten findet auch in der bio-psycho-sozialen Einheit Mensch Ausdruck und mündet in einem hybriden Wesen, dem Menschen 4.0 (Capurro, 2017; Wessel, 2021; Wendeborn, 2022). Dabei durchdringt sie alle Lebensbereiche (u.a. das Bildungssystem) und übt einen tiefgreifenden Einfluss auf das Subjekt aus, insbesondere in Bezug auf den eigenen Körper und dessen Bewegung (Dimitriou, 2019; Ahadzadeh et al., 2017; Holland & Tiggemann, 2016; MaLisa, 2019; Götz, 2022).

Die Fortbildung widmet sich der Förderung digital-ästhetischer Souveränität von Lehrkräften im Umgang mit *Bewegungs-Apps* (vgl. Scherenberg, 2022) oder auch *Bewegungs-Tools* (vgl. Wibowo et al., 2023), welche das individuelle und selbstregulierte Sporttreiben unterstützen und das eigene Bewegungserlebens fokussieren. Diese Anwendungen lassen sich grundsätzlich in die Kategorien Coaching- und Tracking-Apps einordnen, wobei eine klare Trennung aufgrund hybrider Funktionsweisen oftmals nicht möglich ist. Diese digitalen Anwendungen eröffnen vielfältige Möglichkeiten zur individuellen Bewegungsförderung, Trainingssteuerung und Reflexion körperlicher Aktivität. Gleichzeitig erfordert ihr Einsatz im schulischen Kontext eine kritische Auseinandersetzung mit Fragen der Datenhoheit, der motivationalen Steuerung durch Gamification-Mechanismen und der potenziellen Beeinflussung von Körperbildern und Selbstwahrnehmung der Lernenden. Um Lehrkräfte in die Lage zu versetzen, solche Bewegungs-Apps reflektiert und lernwirksam in den Unterricht zu integrieren, werden folgende Ziele verfolgt: Neben der Vermittlung praxisorientierter Einsatzmöglichkeiten steht die kritische Reflexion der technologischen und pädagogischen Implikationen im Fokus. Im Sinne einer fundierten Fortbildung sollen Lehrkräfte befähigt werden, digitale Anwendungen methodisch sinnvoll in ihren Unterricht einzubinden und gleichzeitig die Schüler:innen für einen bewussten und souveränen Umgang mit solchen Tools zu sensibilisieren.

Dies geschieht über selbstentwickelte spezifische Reflexionsebenen, welche sich an den vier Ebenen der digitalen Textsouveränität nach Frederking (2023) orientieren und darüber hinaus die User-Experience nach Moser (2012) als Ebene operationalisieren. Diese fünf Ebenen regen die Lehrkräfte dazu an, den Nutzen, die Grenzen und die ethischen Herausforderungen der digitalen Anwendungen zu analysieren. Darüber hinaus wird projektseitig die Evaluation der digitalen Souveränität der Lehrkräfte im Umgang mit Coaching- und Tracking-Apps vorgenommen. Die Erkenntnisse aus der Evaluation fließen direkt in die Weiterentwicklung des Fortbildungskonzepts ein und tragen zur nachhaltigen Implementierung digital gestützter Bewegungsbildung im Sportunterricht bei.

Für die theoretische Fundierung orientiert sich die Fortbildung an dem Modell der fachdidaktischen digital-ästhetischen Souveränität (Brüggemann & Frederking, 2024) sowie dem Kompetenzmodell DigCompEdu für Lehrende (Redecker, 2017).

Die Fortbildung wurde aufgrund ihres elementaren Praxisanteils, der den Teilnehmenden ein unmittelbares Erleben digital unterstützter sportlicher Aktivität ermöglicht, im Präsenzformat konzipiert. Basierend auf einer projektintern durchgeführten Bedarfsanalyse, welche mittels Expertinnen-Interviews realisiert wurde, zeigte sich, dass sowohl zeitliche Ressourcen als auch strukturelle Rahmenbedingungen zur Erreichung der Lehrkräfte als Zielgruppe unzureichend vorhanden sind. Vor diesem Hintergrund wurde die Fortbildung auf eine Dauer von 3 Stunden konzipiert, sodass eine Teilnahme innerhalb eines halben Tages ermöglicht wird. Es wurden die Module Theoretischer Input, Praxisphase sowie Reflexion und Transfer entwickelt.



Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Der Urheber soll bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Daniël Bohm & Prof. Dr. Thomas Wendeborn, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DiäS – Teilprojekt Sportliche Bildung digital.

Gefördert vom:



Die Lernziele des Fortbildungsangebots sind:

1. Die Teilnehmenden verfügen über ein digital souveränes Handeln, um Bewegungs-Apps selbstbestimmt, kontrolliert, kritisch-reflektiert und konstruktiv im Sportunterricht einzusetzen.
2. Die Teilnehmenden sind in der Lage, Unterrichtseinheiten zu konzipieren und zu beschreiben, in denen eine kritische Auseinandersetzung mit digitalen Anwendungen erfolgt.
3. Die Teilnehmenden können neuartige digitale Anwendungen hinsichtlich ihrer Eignung zur Förderung körperlicher Aktivität evaluieren und deren Praxistauglichkeit im eigenen Unterricht im Kontext des curricularen Lehrplans beurteilen.
4. Die Teilnehmenden sind befähigt, den Einsatz sowie die Reflexion digitaler Anwendungen in den eigenen Unterricht zu übertragen und bedarfsgerecht an individuelle schulische Rahmenbedingungen und Herausforderungen anzupassen.

Auf Grundlage der genannten Lernziele lassen sich die zu fördernden Kompetenzen wie folgt dem DigCompEdu-Rahmenmodell zuordnen:

1 Berufliches Engagement		2 Digitale Ressourcen	
1.1 Berufliche Kommunikation	<input type="checkbox"/>	2.1 Auswählen	<input checked="" type="checkbox"/>
1.2 Berufliche Zusammenarbeit	<input type="checkbox"/>	2.2 Erstellen und Anpassen	<input checked="" type="checkbox"/>
1.3 Reflektierte Praxis	<input type="checkbox"/>	2.3 Organisieren, Schützen und Teilen	<input checked="" type="checkbox"/>
1.4 Digitale Weiterbildung	<input type="checkbox"/>		
3 Lehren und Lernen		4 Evaluation	
3.1 Lehren	<input checked="" type="checkbox"/>	4.1 Lernstand erheben	<input type="checkbox"/>
3.2 Lernbegleitung	<input type="checkbox"/>	4.2 Lern-Evidenz analysieren	<input checked="" type="checkbox"/>
3.3 Kollaboratives Lernen	<input type="checkbox"/>	4.3 Feedback und Planung	<input checked="" type="checkbox"/>
3.4 Selbstreguliertes Lernen	<input checked="" type="checkbox"/>		
5 Lernorientierung		6 Förderung der digitalen Kompetenz der Lernenden	
5.1 Digitale Teilhabe	<input type="checkbox"/>	6.1 Informations- und Medienkompetenz	<input checked="" type="checkbox"/>
5.2 Differenzierung und Individualisierung	<input checked="" type="checkbox"/>	6.2 Kommunikation und Kollaboration	<input checked="" type="checkbox"/>
5.3 Aktive Einbindung der Lernenden	<input checked="" type="checkbox"/>	6.3 Erstellen digitaler Inhalte	<input checked="" type="checkbox"/>
		6.4 Verantwortungsvoller Umgang	<input checked="" type="checkbox"/>
		6.5 Digitales Problemlösen	<input type="checkbox"/>

Im Zuge einer fortlaufenden Optimierung der Fortbildungsstruktur wurde die Praxisphase an den Beginn der Veranstaltung vorgezogen, um eine kognitiv-motorische Aktivierung der Teilnehmenden unmittelbar zu Beginn der Einheit zu initiieren. Diese Vorgehensweise erleichtert eine anschließende Verknüpfung der theoretischen Inhalte mit den zuvor erlebten praktischen Erfahrungen. Die Reflexion erfolgt dementsprechend bereits in Teilen innerhalb des theoretischen Moduls.

Zur nachhaltigen Verankerung der vermittelten Inhalte in der eigenen beruflichen Praxis erhalten die Teilnehmenden eine vollständig ausgearbeitete Unterrichtseinheit (UE) im Umfang von vier Doppelstunden. Diese kann entweder unmittelbar und in vollem Umfang in den eigenen Unterricht übernommen oder in adaptierter Form an spezifische Unterrichtskontexte angepasst werden.



Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Der Urheber soll bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Daniël Bohm & Prof. Dr. Thomas Wendeborn, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DiÄS – Teilprojekt Sportliche Bildung digital.



1.2 Kurzbeschreibung der enthaltenen Fortbildungsbausteine

1.2.1 Modul: Praktisches Erleben digital gestützter Bewegung (60 Minuten)

Digitale Medien und Technologien sind im Sportunterricht bereits etabliert, wobei ihr Einsatz bislang überwiegend organisatorischen Zwecken dient. Der gezielte Einsatz von digitalem Bewegungskoching (vgl. Scherenberg, 2022) sowie von Tracking-Technologien (vgl. Rode, 2025) zum individuellen und selbstregulierten Sporttreiben weist hingegen Entwicklungsbedarf auf. Um die Vorerfahrungen aller Teilnehmenden auf ein vergleichbares Niveau zu bringen, werden beide Anwendungsformen im Rahmen der Fortbildung praktisch erfahrbar gemacht. Dies fördert einen vertrauten und sicheren Umgang mit den Technologien und dient gleichzeitig der Vorbereitung auf das nachfolgende Theoriemodul, sodass theoretische Inhalte unmittelbar mit eigenen Praxiserfahrungen verknüpft werden können. Auf diese Weise wird eine kognitive-motorische Aktivierung der Teilnehmenden statt und es wird eine fundierte Grundlage für die Aufnahme und Verarbeitung neuer Erkenntnisse geschaffen.

1.2.2 Modul: Theoretischer Rahmen und Grundlagen der App-Auswahl (60 Minuten)

Dieses Modul führt in die Relevanz des Themas durch die inhaltliche Verknüpfung von der digitalen Transformation von Körper und Bewegung, digitalem Nutzungsverhalten und den Potenzialen der Gamification zur Bewegungsförderung ein. Dabei werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Bewegung initiiert und selbstreguliertes Lernen im Sinne des Flipped-Classroom-Ansatzes ermöglicht werden kann. Über den Doppelauftrag des Sportunterrichts wird zum einen die Reflexion des digitalen Nutzungsverhaltens durch sportliche Aktivitäten, zum anderen die Motivation zu digital gestütztem Sporttreiben als großes Potential digitaler Technologien im Sportunterricht unterstrichen. Ein besonders kritischer Aspekt im Kontext des Sportunterrichts ist der Datenschutz. Um den Lernenden hier eine Brücke zu bauen, wird eine Auswahl datenschutzkonformer Anwendungen vorgestellt. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden methodische Hilfestellungen zur eigenständigen Analyse der Datenschutzkonformität.

1.2.3 Modul: Reflexion und Transfer in individuelle Anwendungsszenarien (60 Minuten)

Es erfolgt die Einführung in unterschiedliche Reflexionsebenen, um über die reine Nutzung digitaler Anwendungen hinaus einen kritisch-reflexiven Umgang zu fördern. Von besonderer Bedeutung ist hierbei die Herstellung des Transfers zum individuellen Unterrichtsgeschehen der Teilnehmenden. Zu diesem Zweck werden konkrete Anwendungsszenarien auf Grundlage bereits entwickelter Stundenverlaufspläne vorgestellt. Diese dienen als Diskussionsgrundlage für die Möglichkeiten und Herausforderungen der Implementierung in den eigenen Unterrichtskontext.

1.3 Hinweise auf ergänzende Fortbildungsformate

Neben den eigenen Stundenverlaufsplänen, welche unter der CC-Lizenz BY-SA 4.0 erscheinen, sei auf Unterrichtsentwürfe zum Tracking nach Auerbach et al. (2020) und die Diskussion zum Einsatz von Fitness- und Tracking-Technologien von Rode (2025) zu verweisen. Zur umfassenden Vertiefung zum Datenschutz, welcher als maßgeblicher Bestandteil anzusehen ist, sei auf die Unterrichtsreihe *Selbstbestimmt im Netz* der Heinrich-Böll-Stiftung (2025) zu verweisen.



Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Der Urheber soll bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Daniël Bohm & Prof. Dr. Thomas Wendeborn, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DiäS – Teilprojekt Sportliche Bildung digital.





1.4 Literaturverzeichnis

- Ahadzadeh, A. S., Sharif, S. P., & Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Computers in human behavior*, 68, 8-16.
- Auerbach, P., KleeGraefe, A., & Nettersheim, A. (2020). Einsatz von Self-Tracking-Geräten im Setting Schule. *sportunterricht*, 69(2), 77-81.
- Bonn, B., Koerner, S., & Staller, M. S. (2024). Digitalisierung im Schulsport – sportpädagogische Einblicke. In D. Memmert (Hrsg.) *Digitalisierung und Innovation im Sport und in der Sportwissenschaft: Handbuch Sport und Sportwissenschaft* (pp. 1-14). Springer.
- Brüggemann, J., & Frederking, V. (2024). *Ein fachdidaktisches Modell digitaler Souveränität als Basis innovativer Lehrkräftebildung im Bereich sprachlicher, gesellschaftlicher, ökonomischer und ästhetischer Bildung*. Online-Vorabpublikation 22. Januar 2024.
- Capurro, R. (2017). *Homo Digitalis: Beiträge zur Ontologie, Anthropologie und Ethik der digitalen Technik*. Springer.
- Dimitriou, M. (2019). Der postmoderne Körper im Wandel: Sport, Fitness und Wellness zwischen Gesundheitsorientierung, performativem Zwang und Optimierungslogik. In Minas Dimitriou und Susanne Ring-Dimitriou (Hrsg.) *Der Körper in der Postmoderne: Zwischen Entkörperlichung und Körperwahn*, 63-92.
- 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.
- 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, 179-184. Springer.
- 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.
- MaLisa. (2019). Weibliche Selbstinszenierung in den Neuen Medien – Ergebnisse einer Studienreihe. Abgerufen am 21. Februar 2020 von malisastiftung.org: <https://malisastiftung.org/wp-content/uploads/Selbstinszenierung-in-den-neuen-Medien.pdf>
- Moser, C. (2012). *User experience design. Mit ergebniszentrierter Softwareentwicklung zu Produkten die begeistern*. Springer Berlin Heidelberg.
- Rode, D. (2025). Tracking im Sportunterricht. Drei Perspektiven für eine digitalisierungssensible Gesundheitsbildung. *Sportunterricht*, 74(7), 303-307.
- Scherenberg, V. (2022). Bewegungsmotivation via App: Hintergründe, Möglichkeiten und Grenzen. In V. Scherenberg & J. Pundt (Hrsg.): *Gesundheit in Bewegung. Herausforderungen und Möglichkeiten körperlicher Aktivierung*. Apollon.



Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Der Urheber soll bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Daniël Bohm & Prof. Dr. Thomas Wendeborn, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DiÄS – Teilprojekt Sportliche Bildung digital.





Stiftung Heinrich Böll. (2025). Selbstbestimmt im Netz: Datenspuren – Anhang (3. Aufl.).
https://www.boell.de/sites/default/files/2021-09/Selbstbestimmt_im_Netz_Datenspuren_01_Leitfaden.pdf

Wendeborn, T. (2022). Der Zusammenhang zwischen Fachlichkeit und Digitalisierung im Sportunterricht. Ein Strukturierungsangebot. Sportunterricht, 71(12), 532-536.

Wessel, K. F. (2021). Der ganze Mensch. Eine Einführung in die Humanontogenetik oder die biopsychosoziale Einheit Mensch von der Konzeption bis zum Tode. Logos Verlag Berlin GmbH.

Wibowo, J., Genfeld, L., Hofmann, R., & Wolters, H. (2023). Digitale Tools und Digitalität im Sportunterricht als Bedingungen von Bewegungsbildung. In Bildungszugänge im Sport: Grundlagen und Offerten (pp. 147-162). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Wolters, P. (2022). Philosophiedidaktik als Ideengeberin für die Sportdidaktik? Sportunterricht, 71(1), 8-13.



Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Der Urheber soll bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Daniël Bohm & Prof. Dr. Thomas Wendeborn, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DiäS – Teilprojekt Sportliche Bildung digital.





2 Verlaufsplanung

Modul Praxis (45 Min. + 15 Min. Raum- und Kleidungswechsel)

Zeit	Phase	Inhalte & Lernziele	Methode	Material & Medien
3'	Einstieg 1	Kurzes Willkommenheißen Kurze Vorstellung der Tagesagenda	Vortrag	In Sportsachen, Tablets, ggf. Smartphones
13'	Einweisung	Einweisung in die Apps, die Bedienung und die Aufgabenstellung anhand von Stationskarten. Aufteilung der Teilnehmenden in Gruppen (max. 3-4 Personen pro Tablet). Jede Kleingruppe durchläuft zwei Apps in zwei Durchgängen. Ggf. bietet es sich an in den folgenden Phasen zwei verschiedene Apps anzubieten um Vergleiche zwischen den Gruppen anzuregen in der Sicherung 1.3	Vortrag	Tablets, ggf. Smartphones, Stationskarten (digital oder analog)
10'	Erarbeitung 1.1	Durchführung der App HIIT und/oder der App Workout Zuhause. 10 minütiges Workouts mit Fokus auf dem Bewegungserleben, der möglichen Intention der App, der Glaubwürdigkeit und der Funktionalität	Induktiv in Kleingruppen	1 Tablet/ Kleingruppe, Stationskarte Workout, Gymnastikmatte
5'	Sicherung 1.1	Wechsel der App und kurze interne Reflexion	Induktiv in Kleingruppen	
10'	Erarbeitung 1.2	Durchführung der App Down Dog und/oder 10 minütige Yoga-Session mit Fokus auf dem Bewegungserleben, der möglichen Intention der App, der Glaubwürdigkeit und der Funktionalität	Induktiv in Kleingruppen	1 Tablet/ Kleingruppe, Stationskarte Yoga, Gymnastikmatte
5'	Sicherung 1.2	Kurze interne Reflektion, Abgabe der Tablets.	Induktiv in Kleingruppen	
15'	Wechsel	Wechsel in den Seminarraum, ggf. Umkleiden		



Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Der Urheber soll bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Daniël Bohm & Prof. Dr. Thomas Wendeborn, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DiäS – Teilprojekt Sportliche Bildung digital.



Modul Theorie (60 Min.)

Zeit	Phase	Inhalte & Lernziele	Methode	Material & Medien
5'	Sicherung 1.3	Sammeln von Reflexionen der Praxiseinheit	Plenum	Folie 3
5'	Einstieg 2	Darstellung des Ablaufs (5) und der Lernziele (6)	Vortrag	Folie 5 - 6
10'	Erarbeitung 2.1	Skizzierung digitaler Transformationsprozesse der Gesellschaft und deren Wirkung auf den Körper und Bewegung	Vortrag	Folie 7
10'	Erarbeitung 2.2	Gruppenarbeit Herausarbeitung von Potentialen, Grenzen und Risiken von Bewegungs-Apps Privat sowie im Setting des Sportunterrichts	Gruppenarbeit & Plenum, Vortrag	Folie 8
5'	Sicherung 2.2	Darstellung der Relevanz und Zusammentragen und theoretische Fundierung von Potentialen, Grenzen und Risiken.	Vortrag	Folie 9
15'	Erarbeitung 2.3	Einbettung in den sächsische Curriculum (10) Vorstellung von App-Beispielen zur Adressierung spezifischer Lernbereiche (11-12) Hinweis zur Analyse datenschutzrechtlicher Aspekte (13)	Vortrag	Folie 10 - 13
5'	Erarbeitung 2.4	Diskussion im Plenum Aspekte zur kritischen Reflexion bei der Nutzung digitaler Technologien	Plenum	Folie 14
5'	Erarbeitung 2.5	Einführung in den Reflexionsleitfaden Aufgreifen von zuvor genannten Ideen	Vortrag	Folie 15 - 16



Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Der Urheber soll bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Daniël Bohm & Prof. Dr. Thomas Wendeborn, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DiäS – Teilprojekt Sportliche Bildung digital.



Modul Reflexion und Transfer (60 Min.)

Zeit	Phase	Inhalte & Lernziele	Methode	Material & Medien
15'	Erarbeitung 3.1	Entwurf von spezifischen Unterrichtsszenarien für kritisch-reflexive Nutzung von Bewegungs-Apps. Wahl einer App, definition Ziel, Ablauf und Reflexionsmethode	Gruppenarbeit	Folie 18 Notebook/ Laptop/ Tablet, TaskCard/Flipchart zum Sammeln
15'	Sicherung 3.1	Vorstellung und Diskussion erarbeiteter Konzepte	Gruppenarbeit	Ggf. TaskCard oder Flipchart zur Präsentation
15'	Erarbeitung 3.2	Vorstellung exemplarischer Doppelstunden (18+19) Vorstellung einer Unterrichtseinheit mit vier Doppelstunden (20 bis 22), digitale Bewegung als zentraler Lerngegenstand unterstützt durch Apps für Krafttraining, Yoga und Ausdauer, flankiert durch das Flipped-Classroom-Prinzip in Form einer aktiven Hausaufgabe, Abschluss durch Präsentation eigener Reflexionsergebnisse	Vortrag	Folie 19 - 23
10'	Sicherung 3.2	Diskussion und Austausch über den Transfer der Unterrichtseinheit in das individuelle Unterrichtssetting	Plenum	Folie 24
5'	Abschluss	Ziehen eines abschließenden Fazits Verweis auf weitere Unterrichtsmaterialien und weiterführende Literatur	Frontal	Folie 26



Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Der Urheber soll bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Daniël Bohm & Prof. Dr. Thomas Wendeborn, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DiäS – Teilprojekt Sportliche Bildung digital.

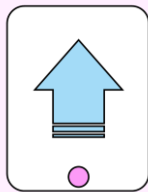
3 Materialien

3.1 Fortbildungsmaterial für die Fortbildungsdurchführung



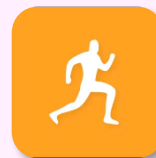
Präsentationsfolien der Fortbildung

- .ppt-Datei mit **inhaltlichen** und **strukturellen** Hinweisen in den Notizen
- In der Präsentation sind alle Abschnitte und Module enthalten
- Führt von Anfang bis Ende der Veranstaltung
- Bereitstellung in **CC SA BY 4.0** zur individuellen weiteren Bearbeitung und Verwendung



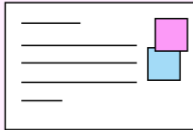
Fortbildungsmaterialien zur Durchführung

- **Fortbildungsdokumentation**
- Sporthalle
- Gymnastikmatten
- Sportbekleidung entsprechend der örtlichen Voraussetzungen
- Tablets (1 pro Kelingruppe von 3-4 Teilnehmenden)
- Installierte und freigeschaltete Apps:
 - Down Dog (Yoga), Yoga für Anfängerinnen (Yoga), HIIT (Workout) & Seven (Workout)
 - Ggf. FitoTrack und Strava für Bewegungstracking für Sporttreiben im Freien (Ausdauer und Orientierung)
 - Entsprechende **Stationskarten** digital oder gedruckt (siehe folgende Seite)



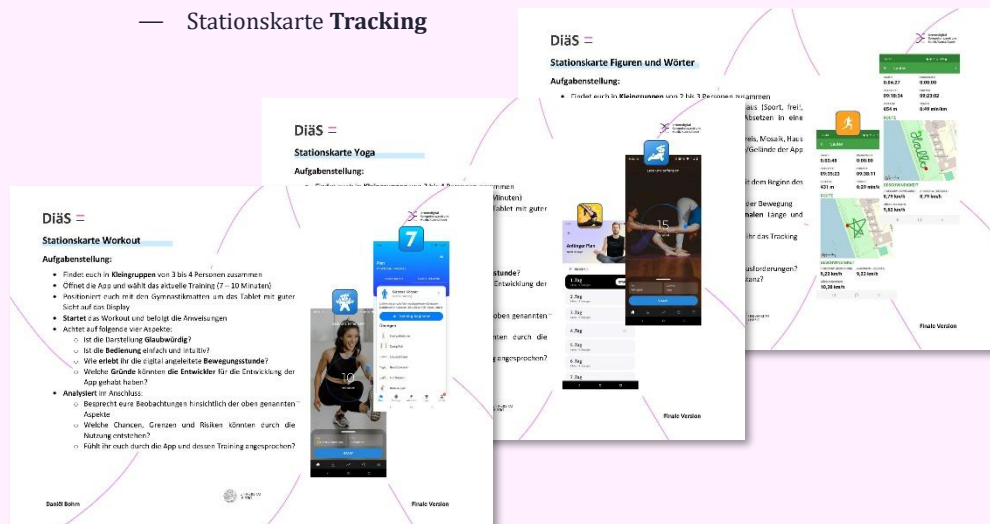
Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Der Urheber soll bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Daniël Bohm & Prof. Dr. Thomas Wendeborn, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund Diäs – Teilprojekt Sportliche Bildung digital.





Stationskarten

- Zur Anleitung und Durchführung von Trainingssequenzen von Bewegungs-Apps im Sportunterricht
 - als .doc adaptierbar
 - frei verwendbar aufgrund OER- und CC SA BY 4.0-Lizenz
- Stationskarte **Workout**
- Stationskarte **Yoga**
- Stationskarte **Tracking**

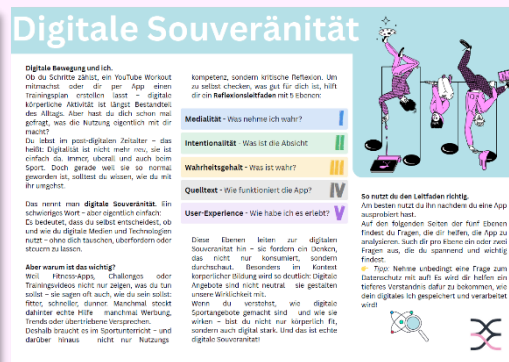


Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Der Urheber soll bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Daniël Bohm & Prof. Dr. Thomas Wendeborn, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DiäS – Teilprojekt Sportliche Bildung digital.



Leitfaden für eine kritisch-reflexive Analyse von Bewegungs-Apps

- Leitfaden zur **Anbahnung** digital-ästhetischen Souveränität im Kontext von Bewegungs-Apps
- Grundlage für die Durchführung der **Unterrichtseinheit** und der Implementierung einer **aktiven Hausaufgabe** mit Hilfe des Flipped-Classroom-Ansatzes
- Fünf **Ebenen zur Reflexion** zur Förderung digital-ästhetischer Souveränität bei dem Erleben und Nutzen von Bewegungs-Apps

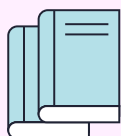


Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Der Urheber soll bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Daniël Bohm & Prof. Dr. Thomas Wendeborn, Kompetenzverbund lernen: digital, entstanden im Projektverbund DiAs – Teilprojekt Sportliche Bildung digital.

Gefördert vom:

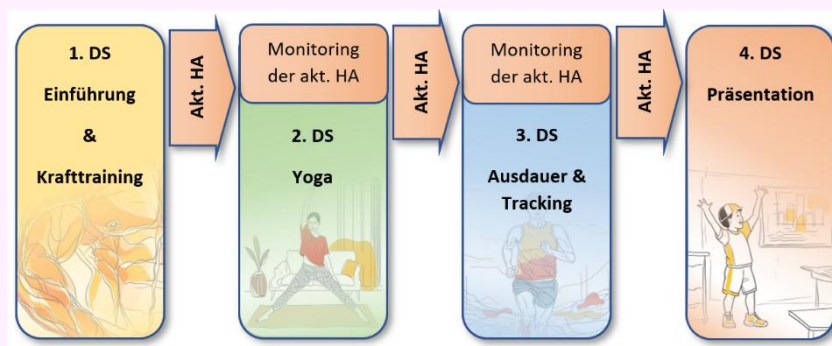


3.2 Weiteres Material



Unterrichtseinheit „Kritisch-reflexive Nutzung von Bewegungs-Apps zur Förderung körperlicher Aktivität und digital-ästhetischer Souveränität“

- Ausgearbeitete **Unterrichtseinheit**
 - Bestehend aus **4** miteinander verknüpften **Doppelstunden (DS)**
 - DS können **ebenfalls separat** durchgeführt und in einen anderen Kontext eines Lernbereiches gesetzt werden
 - Eine konkrete **adaptierbare Aufgabenstellung** für die Lernenden zur Durchführung einer **aktiven Hausaufgabe**
- **didaktischer Analyse**
- formulierte **Lernziele**
- **Reflexionsimpulse** für die Unterrichtsstunde
- **Vorstellung von besonders geeigneten Apps** für den Einsatz im Schulunterricht
- Präsentationsimpulse und Formate
- Detaillierte **Sundenverlaufspläne**



Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Der Urheber soll bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Daniël Bohm & Prof. Dr. Thomas Wendeborn, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DiäS – Teilprojekt Sportliche Bildung digital.

Gefördert vom:





Weiterführendes Material & Links

- **Übersicht** über sport- und bewegungsspezifische Apps:
SPODIGI-Tools a.k.a. digitools4teachers
<https://digitools4teachers.com>
- **Unterrichtsmaterial** - Self-Tracking im Sportunterricht – Messvariablen
Lichtenthäler, Kolling & Freischmidt (2023). *Self-Tracking im Sportunterricht – Messvariablen*. Kompetenznetzwerk Sportunterricht (KNSU).
https://files.knsu.de/sport_und/digitale_bildung/ui_self_tracking_im_sportunterricht_-_messvariablen/ui_self_tracking_im_sportunterricht_-_messvariablen.pdf
- **Unterrichtsreihe** - Selbstbestimmt im Netz – Datenspuren
<https://www.boell.de/de/selbstbestimmt-im-netz>



Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Der Urheber soll bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Daniël Bohm & Prof. Dr. Thomas Wendeborn, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DiäS – Teilprojekt Sportliche Bildung digital.

Gefördert vom:





lernen:digital
Kompetenzzentrum
Musik/Kunst/Sport

Impressum

Herausgeber
Universität Leipzig
Jahnallee 59, 04109 Leipzig
Telefon: +49 341 97 31886
E-Mail: sportpaedagogik@uni-leipzig.de

Verantwortlich
Daniël Bohm

Redaktion
Daniël Bohm

Gestaltung
Vorlage des Kompetenzzentrum MKS ,20241009-LD-
Wordvorlage-MKS.dotx'
Anpassung und Bearbeitung Daniël Bohm

Zitierhinweis
Daniël Bohm & Prof. Dr. Thomas Wendeborn,
Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im
Projektverbund DiäS – Teilprojekt Sportliche Bildung
digital.

Die vorliegende Publikation ist im Handlungsfeld Forschung der lernen:digital Transferstelle im Kompetenzverbund lernen:digital entstanden.

Finanziert durch die Europäische Union – NextGenerationEU und gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind ausschließlich die des Autors/ der Autorin und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union, Europäischen Kommission oder des Bundesministeriums für Bildung und Forschung wider. Weder Europäische Union, Europäische Kommission noch das Bundesministerium für Bildung und Forschung können für sie verantwortlich gemacht werden.



Dieses Produkt ist unter der Lizenz CC BY SA 4.0 veröffentlicht. Von der Lizenz ausgenommen sind Logos, Zitate sowie anders gekennzeichnete Materialien und Abbildungen. Der Urheber soll bei der Weiterverwendung wie folgt angegeben werden: Daniël Bohm & Prof. Dr. Thomas Wendeborn, Kompetenzverbund lernen:digital, entstanden im Projektverbund DiäS – Teilprojekt Sportliche Bildung digital.

