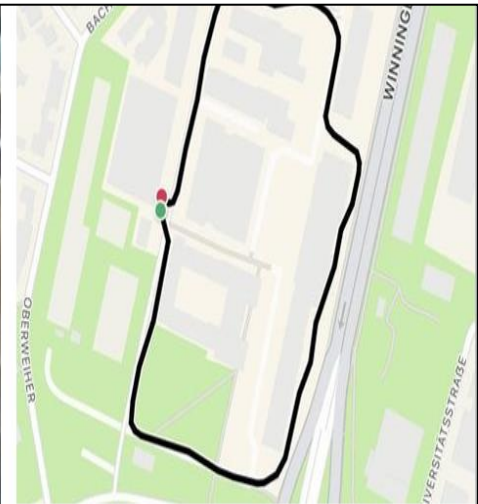
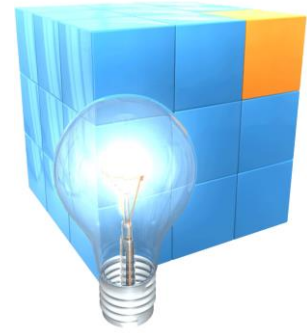


SELF-TRACKING IM SPORTUNTERRICHT - MESSVARIABLEN



Übersicht

- **Einleitung**
- **Angestrebte Lernziele**
 - Theoretische und curriculare Einbettung
 - Zentrales Lernziel
- **Überblick Unterrichtsvorhaben**
 - Sachanalyse
 - Übergreifende didaktische Überlegungen
 - Tabellarischer Überblick über das gesamte Unterrichtsvorhaben
- **Ausgewählte Unterrichtseinheit - Stundenverlaufsplan**
 - Übergreifendes/Weiterführende didaktische Überlegungen
 - Alternativen/Weiterführende didaktische Überlegungen
- **Arbeitsmaterial**
 - Kennenlernen der Strecke (1)
 - Laufen mit der Trackingapp (2)
 - Figurenlaufen (3)
 - Erfassung der Daten (4)
 - Tutorial zur Einrichtung der App (5-5.1)
- **Quellenverzeichnis**

¹ Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

Einleitung

Der vorliegende Beitrag umfasst eine Unterrichtskonzeption, die ausgehend von einer theoretischen Einbettung zu digitaler Bildung im Sportunterricht mit dem Schwerpunkt Self-Tracking ein mehrstündiges Unterrichtsvorhaben im Überblick sowie eine daraus ausgewählte Unterrichtseinheit im Detail darstellt.

Die Einbettung der Unterrichtskonzeption „Self-Tracking für das Erreichen der persönlichen Ziele im Ausdauersport sinnvoll und sicher anwenden“ erfolgt im Bereich des Lehrplanes für Sport Sekundarstufe I (Klasse 5 -9/10) Hauptschulen, Realschulen, Gymnasien, Regionale Schulen und Gesamtschulen und hier im speziellen im Bereich des Ausdauersports. Des Weiteren wird diese Unterrichtskonzeption im Bereich des Medienkompasses Sekundarstufe I eingebettet. Dieser Medienkompass ist ein Rahmenkonzept des Ministeriums für Bildung (Rheinland-Pfalz), welches im Jahr 2018 entworfen wurde und verschiedene Kompetenzerwartungen enthält. Dieser Medienkompass beruft sich auf die Strategie der Kultusministerkonferenz zur „Bildung in der digitalen Welt“ aus dem Jahr 2016 und die Ergänzung zu dieser Strategie „Lehren und Lernen in der digitalen Welt“ aus dem Jahr 2021.

Angestrebte Lernziele

Theoretische und curriculare Einbettung

Die Verbindung der klassischen Sportart „Ausdauersport“ mit dem „Self-Tracking“ als neues digitales Medium erfolgt aufgrund des Wandels der Sport und Bewegungskultur von Kindern und Jugendlichen (vgl. Rode 2021, S. 40). Durch das Zusammenspiel von diesen zwei Elementen „Ausdauersport“ und „Self-Tracking“ kann nach Auerbach et al. (2020, S. 81) die Motivation zum Sporttreiben im und über den Unterricht hinaus zunehmen.

Die Einordnung der Unterrichtsreihe „Self-Tracking für das Erreichen der persönlichen Ziele im Ausdauersport sinnvoll und sicher anwenden“ in die Vorgaben des Lehrplanes erfolgt innerhalb der Methoden-, Sozial- und Sachkompetenz in den Inhaltsbereich 3.2.2.3 „Leichtathletik“ des Lehrplanes für Sport in der Sekundarstufe I in Rheinland-Pfalz (vgl. Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung, 1998, S. 31 ff.).

Im Hinblick auf die Methodenkompetenz ist zu erläutern, dass durch das Ausdauerlaufen besonders die angemessene Reaktion auf körperliche Belastungen der einzelnen Schüler geschult werden. Zusätzlich werden innerhalb der Methodenkompetenz die Verletzungsprophylaxe und die Leistungssteigerung, durch das individuelle Auf- und Abwärmen, gefördert. Diese Kompetenzen werden durch den Einsatz digitaler Medien bei Trainingsplanung und Gestaltung (vgl. Auerbach et al., 2020, S. 77ff), einer ordnungsgemäßen und detaillierten Datenerhebung von verschiedenen Messvariablen wie zum Beispiel, Puls, Schritte und Kalorienverbrauch (vgl. Auerbach et al., 2020, S. 77) und einer genauen Auswertung dieser Messvariablen (vgl. Duttweiler, 2016, S. 242 f) unterstützt.

Durch das selbständige Üben in Groß- und Kleingruppen und durch die wechselseitige Übernahme von speziellen Aufgaben wie z. B. Pulskontrolle, Zeitnahme, Messen oder Korrigieren wird im Bereich des Ausdauersports (Ausdauerlauf) die Sozialkompetenz gefördert und verbessert. Ein weiterer Punkt der Sozialkompetenz ist die Kooperation innerhalb der Gruppe. Diese wird durch das gemeinsame Laufen in Klein- und Großgruppen geschult. Im Bereich der Sachkompetenz ist es wichtig zu beachten,

welche Vorkenntnisse die Schüler*innen besitzen. Aber nicht nur die Vorkenntnisse der einzelnen Schüler*innen sind im Bereich der Sachkompetenz zu beachten, sondern auch die körperliche Belastbarkeit und Voraussetzung der einzelnen Schüler*innen. Der Ausdauerlauf verfolgt im Bereich der Sachkompetenz die Verbesserung der aeroben Ausdauer (vgl. Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung, 1998, S. 31 ff.). Ein weiterer Teil der Sachkompetenz ist der Umgang mit sensiblen/personenbezogenen Daten (vgl. Brüggem et al., 2020, S. 8) und das Einschätzen eines realistischen und gesunden Körperbildes (vgl. Duttweiler, 2016, S. 225) sowie die Sensibilisierung für Sucht und Gefahr durch Sport (vgl. Duttweiler, 2016, S. 241).

Im Hinblick auf die Methoden- Sozial- und Sachkompetenz soll den Schüler*innen im Sekundarstufen-Bereich I vermittelt werden, dass nicht alle Fächer und Lerninhalte isoliert betrachtet werden sollen. Hierzu kann das fächerübergreifende Lernen eine Motivation für die Schüler*innen schaffen. Hierbei soll eine langfristige Sicherung des Gelernten sowie eine Übertragbarkeit auf andere Fächer erreicht werden (vgl. Ministerium für Bildung Wissenschaft und Weiterbildung, 1998, S. 54). Dabei eignet sich besonders das Thema „Self-Tracking für das Erreichen der persönlichen Ziele im Ausdauersport sinnvoll und sicher anwenden“. Durch dieses Thema kann eine fächerübergreifende Zusammenarbeit von Sport mit Biologie (Belastung Herz und Kreislauf), Informatik (Entwicklung von Trainingsplänen), Erdkunde (Erstellen von einfachen Orientierungsläufen – Karten) und Mathematik (mathematische Figuren laufen) stattfinden (vgl. Ministerium für Bildung und Weiterbildung, 1998, S. 55).

Zentrales Lernziel

Die Schüler*innen erlernen durch die Technologie des Self-Trackings ihre persönlichen Ziele im Ausdauersport sinnvoll und sicher zu verbessern und zu erreichen.

Überblick Unterrichtsvorhaben

Sachanalyse

Rode (2019, S. 151) bezeichnet Self-Tracking als "Das Aufzeichnen und Überwachen von Verhaltensweisen und körperlichen Leistungen mittels am Körper getragener Technik und dem damit verknüpfter Software". Im Ausdauersport kann es dazu benutzt werden, verschiedene Parameter des Trainings aufzuzeichnen und somit das Training zu dokumentieren und im Nachhinein analysieren und auswerten zu können. Der*die Schüler*in hat somit die Möglichkeit, seine Leistungen und seinen Fortschritt jederzeit zu kontrollieren und zu überwachen. Self-Tracking wird insbesondere im Bereich gesundheitsorientierten Trainings angewandt.

Durch die generelle schulische Ausbildung kann die Grundlage für ein Gesundheitsbewusstsein der Kinder und Jugendlichen geschaffen werden, weshalb die Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung im Bereich der schulischen Bildung von erheblicher Bedeutung ist. Im schulischen Rahmen kann insbesondere der gesundheitsfördernde Aspekt der körperlichen Aktivität gefördert werden (vgl. Zotter, 2014, S. 40). Gerade in diesem Bereich ist der Ausdauersport als zentraler Bestandteil zu nennen. Der Begriff Ausdauer definiert die Ermüdungs-Widerstandsfähigkeit des menschlichen Körpers. Sie dient dazu, eine gegebene Leistung möglichst lange aufrecht zu erhalten und ist eine motorisch konditionelle

Fähigkeit (vgl. Zotter, 2014, S. 47). Abhängig ist die Ausdauer eines jeden Menschen von dessen individueller Leistung, Ermüdung und Wiederherstellung. Die Ausdauerfähigkeit wird charakterisiert durch die Widerstandsfähigkeit bei beginnender Ermüdung und die verbesserte Erholungsfähigkeit nach dieser Belastung (vgl. Zotter, 2014, S. 48).

Die Ausdauer lässt sich in unterschiedlich differenzieren. Zum einen nach dem Umfang der beteiligten Muskulatur. In diesem Bereich lassen sich die lokale und die allgemeine Ausdauer unterscheiden. Von allgemeiner Ausdauer spricht man bei Ganzkörperbelastungen wie beispielsweise dem Laufen oder Radfahren. Lokale Ausdauer hingegen liegt bei Teilkörperbelastungen vor, bei denen lediglich 1/7 bis 1/6 der Skelettmuskulatur beansprucht werden (vgl. Zotter, 2014, S. 48). Die nächste Differenzierungsmöglichkeit ist durch die Art und Weise der Muskelarbeit gegeben. Hier unterscheidet man zwischen statischer und dynamischer Ausdauer (vgl. Zotter, 2014, S. 48). Eine dritte Möglichkeit der Differenzierung ist jene nach Art und Weise der Energiegewinnung. Hier sind die aerobe Energiegewinnung und die anaerobe Ausdauer zu unterscheiden. Im aeroben Ausdauerbereich wird die Energie für die körperliche Belastung aus Sauerstoff gewonnen. Sauerstoffaufnahme und Sauerstoffverbrauch sind hierbei im Gleichgewicht. Dieser Zustand liegt vor, wenn die Ausdauerbelastungen unterhalb der individuellen Belastungsschwellen liegen (vgl. Zotter, 2014, S. 49). Im anaeroben Ausdauerbereich reicht die aerob gewonnene Energie nicht aus, um den Energiebedarf zu decken. Folglich ist der Körper gezwungen, die Muskeln mit Energie zu versorgen, die nicht aus Sauerstoff gewonnen wird.

Es ist abhängig vom Sportler, seinem Trainingszustand und der Belastungsintensität, welche Art und Weise der Energiebereitstellung genutzt wird (vgl. Zotter, 2014, S. 49). Entscheidende Komponente für den Gesundheitsbereich ist die allgemeine aerobe dynamische Leistungsfähigkeit. Nahezu alle zyklischen Bewegungsformen, die mehr als 1/6 der Skelettmuskulatur beanspruchen und über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden können, sind passend für ein gesundheitsförderndes Ausdauertraining. Für gesundheitlich effektive körperliche Aktivität sind also insbesondere jene Sportarten gefragt, bei denen die Energiegewinnung aerob abläuft. In diesem Falle ist der Transport und Verbrauch von Sauerstoff optimal und gesundheitsfördernd (vgl. Zotter, 2014, S. 50).

Übergreifende didaktische Überlegungen

Das beschriebene Unterrichtsvorhaben soll Schüler*innen dazu befähigen, Self-Tracking-Devices sicher und sinnvoll in ihren Sportalltag zu integrieren. Hierzu werden die wichtigsten Messvariablen in den verschiedenen Unterrichtseinheiten aufeinander aufbauend behandelt. Somit sollen Schüler*innen ein umfassendes theoretisches Verständnis über die jeweiligen Variablen erlangen, welches sie im Anschluss in der Praxis vertiefen sollen.

Tabellarischer Überblick über das gesamte Unterrichtsvorhaben

Einheit	Ziel
	Self-Tracking für das Erreichen der persönlichen Ziele sinnvoll und sicher anwenden
1	Kennenlernen der Hard- und Software Teillernziel <ul style="list-style-type: none"> Schüler*innen lernen den sicheren Umgang mit Hard- und Software.
2	Datenschutz <ul style="list-style-type: none"> GPS Personenbezogene Daten Wozu Daten teilen? Teillernziel <ul style="list-style-type: none"> Schüler*innen lernen grundlegende Aspekte des Datenschutzes kennen und entwickeln entsprechende Handlungskompetenzen.
3	Messvariable Puls <ul style="list-style-type: none"> Ruhepuls Maximalpuls Unterschiedliche Intensitäten Teillernziel <ul style="list-style-type: none"> Schüler*innen lernen die manuelle sowie digitale Pulsmessung und die richtige Einordnung der Werte in Bezug auf ihr Sporttreiben.
4	Messvariable Schritte <ul style="list-style-type: none"> Schrittlänge Schrittzahl Figuren Teillernziel <ul style="list-style-type: none"> Schüler*innen lernen die digitale Schrittmessung und die richtige Einordnung der Werte in Bezug auf ihr Sporttreiben.
5	Messvariable Kalorienverbrauch <ul style="list-style-type: none"> Grundumsatz Verbrauchsvariablen (Körpergröße, Geschlecht, Belastung...) Teillernziel <ul style="list-style-type: none"> Schüler*innen lernen den Grundumsatz kennen und können ihren Kalorienverbrauch einschätzen.
6	Trainingsplanung <ul style="list-style-type: none"> Trainingsziele Trainingsprinzipien Trainingsgestaltung Trainingsphasen/-zyklen Teillernziel <ul style="list-style-type: none"> Schüler*innen lernen die zuvor erarbeiteten Inhalte sinnvoll in ihrer persönlichen Trainingsplanung anzuwenden.

Ausgewählte Unterrichtseinheit- Stundenverlaufsplan

Phase/Dauer	Inhalt	Methodisch-Didaktischer Kommentar	Medien
Begrüßung und Einstieg	Begrüßung durch die Lehrkraft und Vorstellung des Stundenablaufs	- Transparenz	
Tutorial	Einrichtung der Apps "Running" (für iOS) und "Schrittzähler - Health, iStep" (für Android)	- Sorgt für reibungslosen Ablauf der weiteren Stunde	Whiteboard (Screen-Mirror), Smartphones
	<i>Aufgabe:</i> Geht die vorgegebene Runde um den Campus gemeinsam mit eurer Gruppe ab, achtet dabei darauf, dass die Trainingseinheit in euren Apps vor dem Losgehen gestartet wurde!	- Schüler*innen lernen die Teststrecke in einem langsamen Tempo kennen - Sicherheit - Lockere Erwärmung - Aktivierung - Vorbereitung der kognitiven Phase	Smartphones
Kognitive Phase I	Vergleichen der Messvariable "Schrittzahl" zwischen den unterschiedlichen Apps und unterschiedlichen Schüler*innen	- Schüler*innen wird bewusst gemacht, dass Trackingsysteme unterschiedliche Werte hervorbringen können - Schüler*innen wird bewusst gemacht, dass die Schrittzahl von der Körpergröße abhängig ist	Smartphones
	<i>Aufgabe:</i> Lauft die vorgegebene Runde um den Campus gemeinsam mit eurer Gruppe ab, achtet dabei darauf, dass die Trainingseinheit in euren Apps vor dem Losgehen gestartet wurde!	- Vorbereitung der kognitiven Phasen - Körperliche Aktivität - Schrittbezogenen Messvariablen ändern sich durch die Erhöhung des Tempos	Smartphones
Kognitive Phase II	Vergleichen der Messvariable "Schritte" in Kleingruppen Frage: Wieso sind die Werte bei den einzelnen Schülern*innen so unterschiedlich?	- Heterogene Gruppenzusammenstellung, um möglichst unterschiedliche Einzelergebnisse zu vergleichen - Schüler*innen wird bewusst gemacht, dass schrittbezogene Messvariablen von den individuellen körperlichen Voraussetzungen abhängig sind	Smartphones
Kognitive Phase III	Vorstellen und Vergleichen der Ergebnisse der Kleingruppen	- Sicherung des in den Kleingruppen erarbeiteten Wissens	Smartphones
	<i>Aufgabe:</i> Überlegt euch innerhalb eurer Gruppe eine Figur, die ihr im Anschluss daran auf dem Campus, oder auch weitergehend in der näheren Umgebung des Campus, abläuft! Ihr habt 2000 Schritte zur Verfügung	- Förderung der Kreativität - Förderung des räumlichen Denkens - Förderung der Orientierungsfähigkeit - Selbsteinschätzung, da die Schüler*innen überlegen müssen, welche Figuren mit der vorgegebenen Schrittzahl überhaupt möglich sind - Kooperation/ Förderung der Sozialkompetenz	Smartphones
Abschluss	Präsentation der Figuren der jeweiligen Gruppen	Reflexion und Vertiefung der in der Stunde gelernten Inhalte	Smartboard, Whiteboards

Übergreifendes/Weiterführende didaktische Überlegungen

Die Schüler*innen erweitern bei der ausgewählten Unterrichtseinheit die vorherige Kenntnisse im Umgang mit Trackinggeräten. In diesem konkreten Fall werden schrittbezogenen Messvariablen betrachtet. Die Schüler*innen lernen durch kontrastreiche Aufgaben und den Vergleich mit den Mitschüler*innen, von welchen Parametern (Körpergröße, Geschwindigkeit, Schrittlänge etc.) die schrittbezogenen Messungen abhängen. Durch das Absolvieren der Aufgaben in Kleingruppen, stehen den Schüler*innen direkt Vergleichswerte zur Verfügung. Diese können mittels eines Arbeitsblattes dokumentiert und anschließend analysiert werden.

Sicherheit

Da die Schüler*innen sich frei auf oder gegebenenfalls sogar außerhalb des Schulgeländes aufhalten muss davor diesbezüglich das Einverständnis der Eltern eingeholt werden. Auch sollte darauf geachtet werden, dass man den Bewegungsbereich so wählt, dass stark befahrene Straßen oder andere gefährliche Orte möglichst gemieden werden.

Organisation der Tracker

Sollte die Stunde auf Trackingapps für Smartphones ausgelegt sein, muss sich die Lehrkraft vorher darüber informieren, dass jede*r Schüler*in über ein solches Smartphone verfügt und welche Betriebssysteme (IOS, Android...) zur Verfügung stehen. Optimaler Weise verfügt die Schule über ausreichend Trackinggeräte, sodass man nicht auf die Ausgangsbedingungen der Schüler*innen angewiesen ist. Hierbei kann auch die Schule beziehungsweise die Lehrkraft selber aktiv werden, indem sie Kontakt mit Firmen aufnimmt, die solche Trackinggeräte herstellen.

Des Weiteren muss man berücksichtigen, inwieweit die Trackingsysteme auf Internet angewiesen sind, da auch der Empfang sichergestellt werden muss. Gerade wenn man auf Tracking-Apps auf Geräten der Schüler*innen setzt, kann es zum Problem werden, dass nicht ausreichend mobile Daten zur Verfügung stehen.

Benotung

Hierbei gibt es mehrere Möglichkeiten Noten im Rahmen des Unterrichtsvorhabens zu vergeben.

Zum einen gibt es die Möglichkeit, innerhalb der einzelnen Stunden im Bezug zum Stundenthema eine Note zu geben. Im Beispiel der gewählten Unterrichtseinheit gäbe es die Möglichkeit, die letzte Bewegungsaufgabe, das "Figurenlaufen", zu bewerten. Hierbei könnte man verlangen, dass die Schüler*innen eine beliebige Figur laufen können, aber möglichst nahe an die vorgegebene 2000 Schritte Marke herankommen müssen. Diese Leistung würde dann auf der Selbsteinschätzungsfähigkeit der Schüler*innen beruhen, was eine Abwechslung zu den sonst rein physischen Leistungsbewertungen darstellt. Für die anderen Einheiten des Unterrichtsvorhabens könnte man sich ähnliche Leistungskontrollen ausdenken, die dann aber andere und möglichst unterschiedliche Fähigkeiten ansprechen, um so ein möglichst umfassendes Bild der Fähigkeiten der einzelnen Schüler*innen zu erhalten.

Eine andere Möglichkeit der Leistungsbewertung bietet sich nach der letzten Unterrichtseinheit des Unterrichtsvorhabens an. Am Ende der behandelten Einheit "Trainingsplanung" können den Schülern*innen Visualisierungsmöglichkeiten eines Trainingsplans mit an die Hand gegeben werden. Die Aufgabe der Leistungserfassung besteht dann darin, dass die Schüler*innen einen individuellen Trainingsplan erstellen sollen und dabei möglichst alle kennengelernten Trainingsvariablen berücksichtigen

sollen. Hierbei ist es wichtig, dass die Lehrkraft den Schülern*innen ein Gefühl vermittelt, vertraulich mit den persönlichen Daten umzugehen. Statt eines langfristig angelegten Trainingsplans, könnte man auch nur die Planung einer einzelnen Trainingseinheit verlangen.

Handhabung der Arbeitsmaterialien

Die Routen auf den Aufgabenkarten (Am 1 & Am 2) sind nur Platzhalter, die bei Anwendung auf anderen Schulgeländen durch entsprechende Routen ersetzt werden müssen.

Das Tutorial (Am 4 & Am 5) gilt nur für die in dieser Unterrichtseinheit verwendeten Apps. Sollten andere Trackingsysteme verwendet werden, muss sich auch hier überlegt werden, wie die Schüler*innen die Systeme am einfachsten einrichten können (siehe Möglichkeiten in Kapitel "Alternativen").

Das Arbeitsblatt "Erfassung der Daten" basiert ebenfalls auf den Daten, die die Trackingapps in der vorgestellten Unterrichtseinheit zur Verfügung stellen. Sollte andere Trackingsysteme verwendet werden, die andere Daten hervorbringen, so muss dies auf dem Arbeitsblatt angepasst werden.

Alternativen/Weiterführende didaktische Überlegungen

- **Alternative Trackingsysteme**
 - Andere Apps
 - Andere Tracking-Devices (Uhren, Armbänder, Brustgürtel...)
- **Alternatives Tutorial mit Screenshots**
 - Präsentation
 - Arbeitsblätter (ggf. als Hausaufgabe)
 - Bereits in der Unterrichtseinheit "Datenschutz"
- **Andere Reihenfolge**
 - Zuerst Figur gehen
 - Dann im Tempo laufen
 - Kognitive Phase
- **Alternative Sportarten im Unterrichtsvorhaben**
 - Alle zyklischen Sportarten sind geeignet
 - Alle Laufformen
 - Schwimmen
 - Rope Skipping
 - Mögliches Projekte die außerhalb des Schulgeländes stattfinden
 - Fahrradfahren
 - Inlineskatzen
 - Rudern

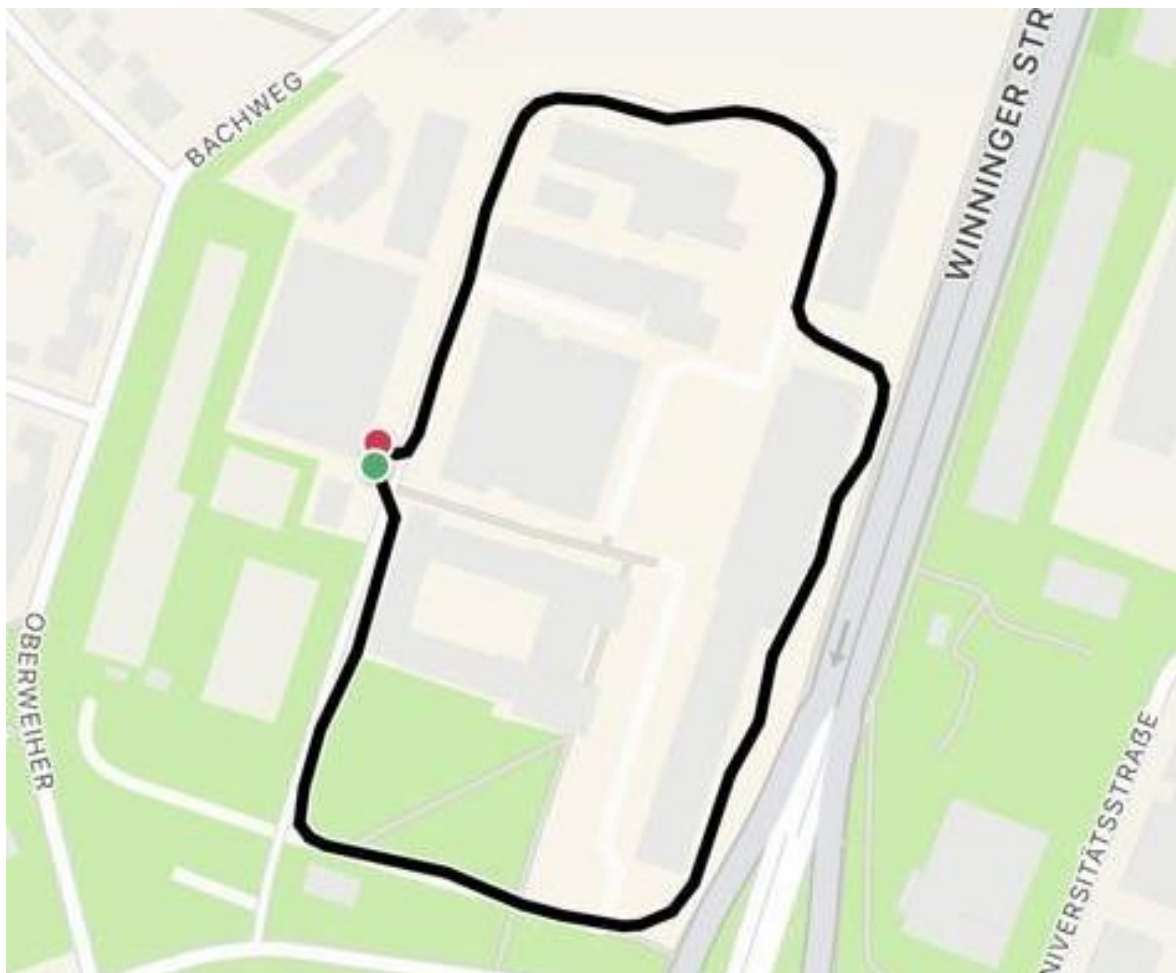


Kennenlernen der Strecke

1

**Geht die vorgegebene Runde um den Campus
gemeinsam mit eurer Gruppe.**

**Achtet darauf, dass die Trainingseinheit
in euren Apps vor dem Losgehen gestartet wurde!**



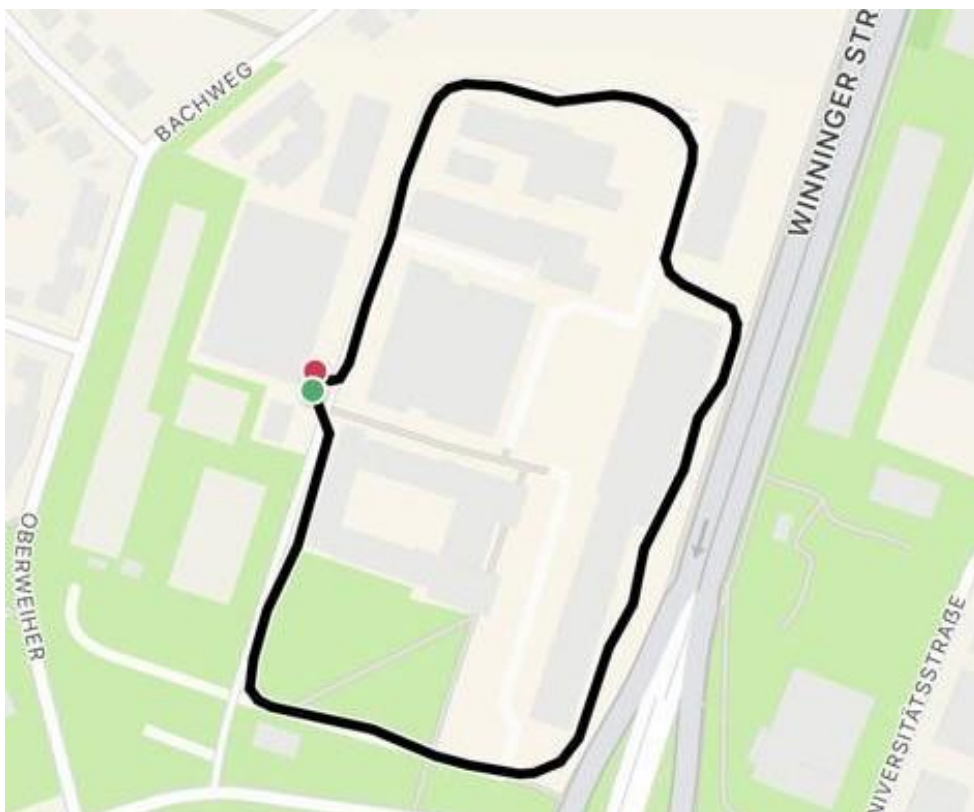


Laufen mit der Trackingapp

2

**Lauft die vorgegebene Runde um den Campus
gemeinsam mit eurer Gruppe ab.**

**Achtet dabei darauf, dass die Trainingseinheit
in euren Apps vor dem Losgehen gestartet wurde!**





Figurenlaufen

**Überlegt euch innerhalb eurer Gruppe eine Figur,
die ihr im Anschluss daran auf dem Campus,
oder auch weitergehend in der
näheren Umgebung des Campus, ablauft!**

Ihr habt 2000 Schritte zur Verfügung.




4

Erfassung der Daten

Trage folgende Werte über dich selber ein!

Körpergröße	Gewicht	Betriebssystem und Trackingapp	Geschlecht

Trage die Werte nach der ersten Runde in die Tabelle ein!

"Schritte insgesamt"	"Ø Schrittfrequenz"	"Max. Schrittfrequenz"	"Schrittlänge"

Vergleiche die Werte mit deinen Gruppenmitgliedern und notiere mögliche Gründe, warum diese unterschiedlich ausfallen.

Trage die Werte nach der zweiten Runde in die Tabelle ein!

"Schritte insgesamt"	"Ø Schrittfrequenz"	"Max. Schrittfrequenz"	"Schrittlänge"

Überlege und notiere Gründe, warum sich die Werte im Gegensatz zum ersten Durchgang verändert haben.



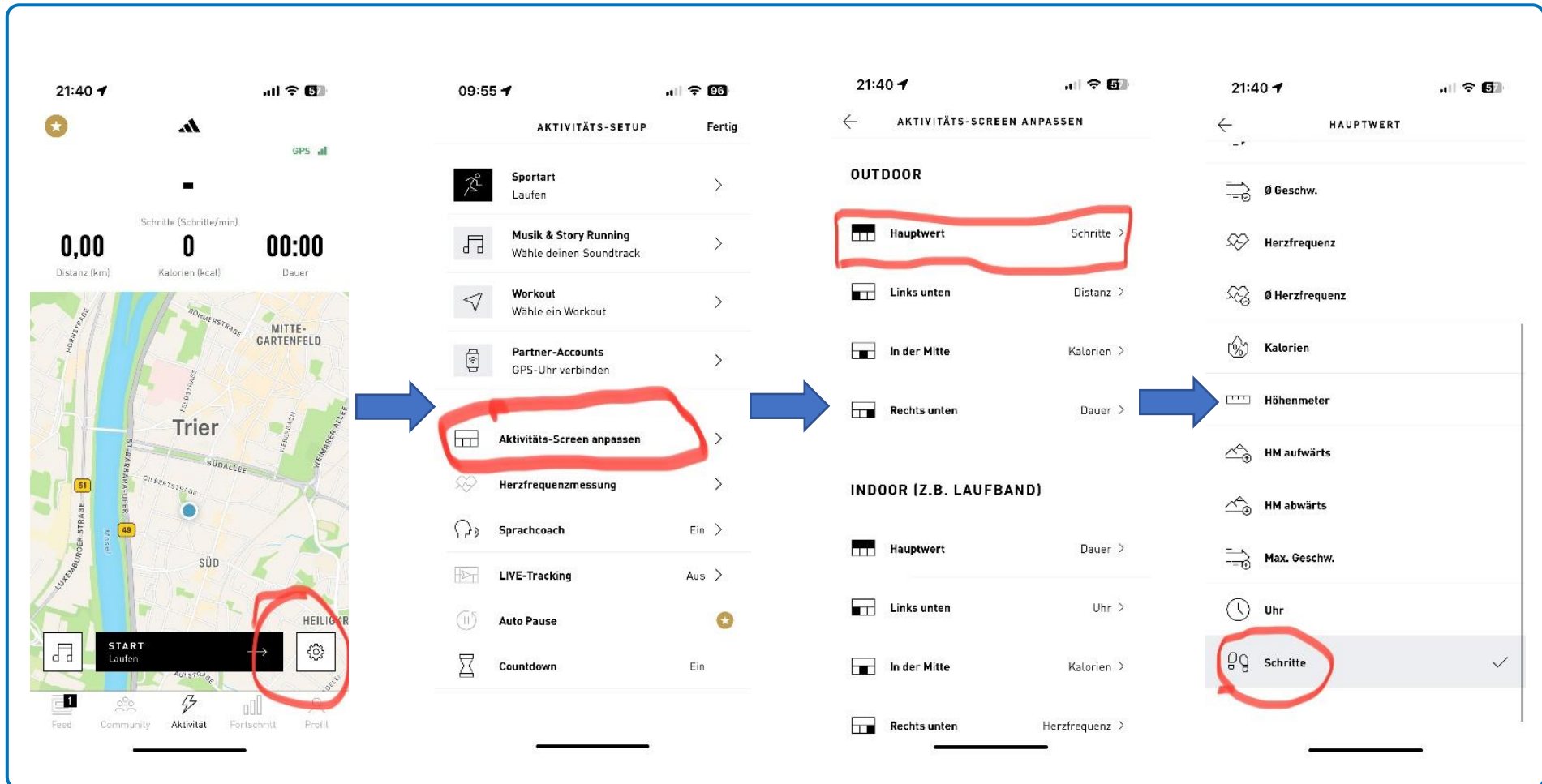
Tutorial zur Einrichtung der App

The image shows three sequential screenshots of the app's setup process:

- First Screenshot:** The main dashboard showing a map of Trier. A red circle highlights the gear icon in the bottom right corner of the map area.
- Second Screenshot:** The 'AKTIVITÄTS-SETUP' screen. A red circle highlights the 'Sportart' (Sport) option, which is set to 'Laufen' (Running).
- Third Screenshot:** The 'HAUPTWERT' (Main Values) screen. A red circle highlights the 'Schritte' (Steps) option, which is checked with a green checkmark.



5.1



The image illustrates the steps to customize activity metrics in the app:

- Home Screen:** Shows activity statistics (0,00 km, 0 kcal, 00:00) and a map of Trier. A red circle highlights the gear icon in the bottom right corner.
- Aktivitäts-Setup:** A menu with options like Sportart, Musik & Story Running, Workout, Partner-Accounts, Herzfrequenzmessung, Sprachcoach, LIVE-Tracking, Auto Pause, and Countdown. A red circle highlights 'Aktivitäts-Screen anpassen'.
- Aktivitäts-Screen Anpassen:** A screen for selecting metrics for 'OUTDOOR' and 'INDOOR (Z.B. LAUFBAND)'. A red circle highlights 'Hauptwert' under the 'OUTDOOR' section.
- Hauptwert:** A list of metrics including Ø Geschw., Herzfrequenz, Ø Herzfrequenz, Kalorien, Höhenmeter, HM aufwärts, HM abwärts, Max. Geschw., Uhr, and Schritte. A red circle highlights 'Schritte'.

Quellenverzeichnis

Literatur

- Auerbach, P., Kleegräfe, A. & Nettersheim, A. (2020). Einsatz von Self-TrackingGeräten im Setting Schule. Lehrhilfen für den Sportunterricht, 69(2), 77-82.
- Brüggen, N. & Schober, M. (2020). Erfahrungen von Kindern und Jugendlichen mit Self-Tracking im Freizeitsport. Explorative Studie im Rahmen des Projekts „Self-Tracking im Freizeitsport“. München: StMUV. <https://doi.org/10.25656/01:20438>
- Duttweiler, S. (2016). Körperbilder und Zahlenkörper. Zur Verschränkung von Medien- und Selbsttechnologien in Fitness-Apps. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth & J. Strübing (Hrsg.), *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* (S. 221-251). Bielefeld: Transcript.
- Lupton, D. (2014). Self-Tracking Modes: Reflexive Self-Monitoring and Data Practices. Social Science Research Network.
- Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur (1998). *Lehrplan Sport Sekundarstufe I.*
- Rode, D. (2019). Selbst-Bildung im und durch Self-Tracking. In D. Rode & M. Stern (Hrsg.), *Self-Tracking, Selfies, Tinder und Co: Konstellationen von Körper, Medien und Selbst in der Gegenwart* (S.151-182). Bielefeld. Transcript.
- Rode, D. (2021). Digitalisierung als kultureller Prozess – Grundlegende Bestimmungen und sportpädagogische Anschlüsse jenseits der Technologie. In C. Steinberg & B. Bonn (Hrsg.), *Digitalisierung und Sportwissenschaft* (S. 39- 62). Baden Baden: Academia.
- Zotter, C. (2014). Ausdauersport als Element der Gesundheitsförderung im Schulsport [Diplomarbeit]. Karl-Franzens Universität Graz.

Urheber des Beitrages

Autor*innen	Berater*innen	Institution
Paul Lichtenthäler, Jérôme Kolling, Johannes Freischmidt / Lehramtsstudierende	Julia Hapke Marlis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz