



Fach: Sport	Klasse: 10
Durchführung im Schuljahr: 2022/23	Lehrkraft: Herr Wilde
DGU-Thema: Läuft bei mir: Jeder Schritt zählt! Mithilfe eines Schrittzählers wird ein Schrittzählertagebuch erstellt.	

### Was genau wurde wie „gemacht“ und gelernt?

Im Vordergrund standen sowohl die Vermittlung von trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen zum Themengebiet Ausdauertraining und Bewegungsförderung als auch die praktische Durchführung der Trainingsmethoden im Unterricht. Dabei war für die Lernerkenntnisse ein Schrittzählertagebuch zentral, bei dem sich die Schülerinnen und Schüler einen Überblick über die täglich im Alltag zurückgelegten Schritte verschaffen konnten. Dadurch wurde die Wahrnehmung des eigenen Bewegungsumfangs mit gleichzeitiger Motivation zur Erreichung bestimmter Ziele (z.B. 10.000 Schritte am Tag, Treppennutzung statt Aufzug) realisiert.

### Was lief gut (aus Sicht der Lernenden und der Lehrenden)?

Durch die Verwendung der Schrittzähler im Alltag konnte eine Alltagsnähe erzeugt werden, die durch die Lernenden positiv wahrgenommen wurde. Dies hatte zur Folge, dass einzelne Lernende im Anschluss an die Unterrichtseinheit angaben, weiterhin einen Schrittzähler im Alltag verwenden zu wollen.

### Was sollte/könnte beim nächsten Durchgang verändert werden?

Die Lernenden könnten im nächsten Durchgang ihren Lernprozess noch selbstständiger gestalten, indem sie sich beispielsweise im Rahmen von Unterrichtspräsentationen gegenseitig zentrale Erkenntnisse näherbringen und deren praktische Erprobung anleiten.

### Hat sich das digitale Werkzeug bewährt oder sollte es durch ein anderes ersetzt werden?

Die Schrittzähler haben sich bewährt, da sowohl die Lehrkraft als auch die Lernenden deren Verwendung positiv wahrgenommen haben (siehe oben) und die Verwendung der Schrittzähler das Bindeglied zwischen theoretischen Erkenntnissen zu Bewegungsumfängen im Alltag und deren praktischer Erprobung darstellte.

**Wie kann das DGU weiterentwickelt (notfalls: neu konzipiert) werden?**

Die Alltagsnähe und Selbstständigkeit wurden von den Lernenden positiv aufgenommen, sodass ein noch stärkerer Einbezug der Lernenden in die Gestaltung der Unterrichtseinheit, beispielsweise durch die Gestaltung von Unterrichtsstunden, erreicht werden sollte.

**Welche Anstöße gibt die Durchführung für weitere digital gestützte Unterrichtsmodule?**

Die Motivation der Lernenden war eng mit der Nutzung der Schrittzähler im Alltag verbunden, sodass eine Gegenwarts- und Alltagsorientierung für die Lernenden einen zentralen Stellenwert in den digital gestützten Unterrichtsmodulen einnehmen kann.