

## 01 | Nutzungsmöglichkeiten von Fitness-Trackern

40 Minuten

Trainingsumgebung

Gruppenmindestgröße:  
5 Teilnehmende

Technik & Material



Internetzugang



Fitness-Uhr



Mobilgerät mit  
Fitness-App



Papier & Stifte














Infoblatt *Sensoren*  
& Infoblatt *Puls*



Aktivität

Die eigenen Daten beim Sporttreiben aufzuzeichnen, wie zurückgelegte Strecken, Geschwindigkeiten oder Kalorienverbrauch, ist auch für Jugendliche interessant. Die Teilnehmenden erhalten verschiedene Bewegungsaufgaben, bei denen sie sich vor, während und nach der Belastung zu vorgegebenen Werten tracken. Dabei werden gesundheitsrelevante Werte besprochen sowie die Verwendung der eigenen körperbezogenen Daten vergegenwärtigt.

**Dieses Methodenpaket eignet sich als Einstieg und setzt sich mit den Sensoren und der Technik der Fitnessuhr auseinander. Ziel ist es, für einen bewussten Umgang mit Fitness-Tools zu sensibilisieren und sich vertieft mit den im Alltag verwendeten Apps und Funktionen auseinanderzusetzen.**

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Vorstellung Fitness-Uhr	<p>Die Teilnehmenden bekommen eine Fitness-Uhr, mit der sie den aktuellen Ruhepuls messen. Die erhobenen Daten werden notiert.</p> <p>Im Gespräch thematisiert die*der Übungsleiter*in durchschnittliche Pulswerte und die Sensoren der Fitness-Uhr werden erklärt.</p>	   	Erstes Kennenlernen der Technik, insb. der Handhabung und Sensoren. Erfahrungsaustausch und Aneignung von Wissen über Pulswerte	10 Min.
Aktivität	<p>Die Teilnehmenden legen mit der Fitness-Uhr eine Strecke von 10 m in vier Durchgängen so schnell wie möglich zurück. Dies kann als Sprint oder in verschiedenen Sprungübungen erfolgen.</p> <p>Im Anschluss notieren die Teilnehmenden die erhobenen Daten und tauschen sich über durchschnittliche Pulswerte während der Belastung aus.</p> <p>Hinweis: Sind nicht ausreichend Uhren vorhanden, können diese geteilt und die Übungen nacheinander durchgeführt werden.</p>	   	Praktischer Einsatz des Tracking-Tools am Beispiel von Pulsmessungen und Reflexion über die Selbsteinschätzung zu den erreichten Werten	10 Min.
Übertragung der gesammelten Werte zur Fitness-App	Die Fitness-Uhr wird mit der Fitness-App gekoppelt. Dabei werden die Daten übertragen und visualisiert. Die Teilnehmenden werfen gemeinsam einen Blick in die AGB um herauszufinden, wo ihre Daten gespeichert werden.	  	Prozesse der Datenübertragung und Auswertung nachvollziehbar machen und kritisch hinterfragen.	10 Min.

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Reflexion	<p>Mithilfe eines aufgeklebten Zahlenstrahls, von den Zahlen 1 (supergut) bis 5 (katastrophal), reflektieren die Teilnehmenden die Einheit. Je nach Meinung positionieren sie sich auf der entsprechenden Zahl. Haben sie sich für eine Positionierung entschieden, werden sie von der*dem Übungsleiter*in angeregt ihre Entscheidung zu erläutern.</p> <p>Mögliche Leitfragen sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie ist die Handhabung?</li> <li>• Wie sinnvoll findest du es die Fitnessuhr zu verwenden? Warum?</li> <li>• Wie hilfreich findest du die Visualisierung? Warum?</li> <li>• Wie findest du es, dass deine Daten gespeichert werden? Warum?</li> </ul>		Reflexion von Nutzen, Chancen und möglichen Risiken von Fitness-Trackern.	10 Min.