



THEORETISCHE HERLEITUNG EINER SMARTPHONE-INTERVENTION ZUR FÖRDERUNG DER MOTIVATION FÜR KÖRPERLICHE AKTIVITÄT IM SPORTUNTERRICHT

Juliane Mackenbrock, Angeli Gawlik, Fabian Pels & Jens Kleinert

1. EINLEITUNG

Aktuelle Forschung zeigt, dass der Einsatz digitaler Medien im Sportunterricht (1) **basale psychologische Grundbedürfnisse befriedigen** und (2) **Motivation internalisieren** kann (s. Scoping Review von Mackenbrock & Kleinert, 2023). Die Interpretierbarkeit der Effekte ist jedoch dahingehend begrenzt, dass in vielen der bisherigen digitalen Interventionen nicht offengelegt wurde, inwieweit die Interventionen theoriebasiert konzipiert wurden.

Ziel dieses Beitrags ist es daher, auf Basis des Forschungsstands sowie auf Grundlage der **Selbstbestimmungstheorie** von Deci und Ryan (2000, 2008) eine Smartphone-Intervention zur **Befriedigung der basalen psychologischen Grundbedürfnisse** sowie **Förderung internalisierter Motivation** im Sportunterricht zu konzipieren.

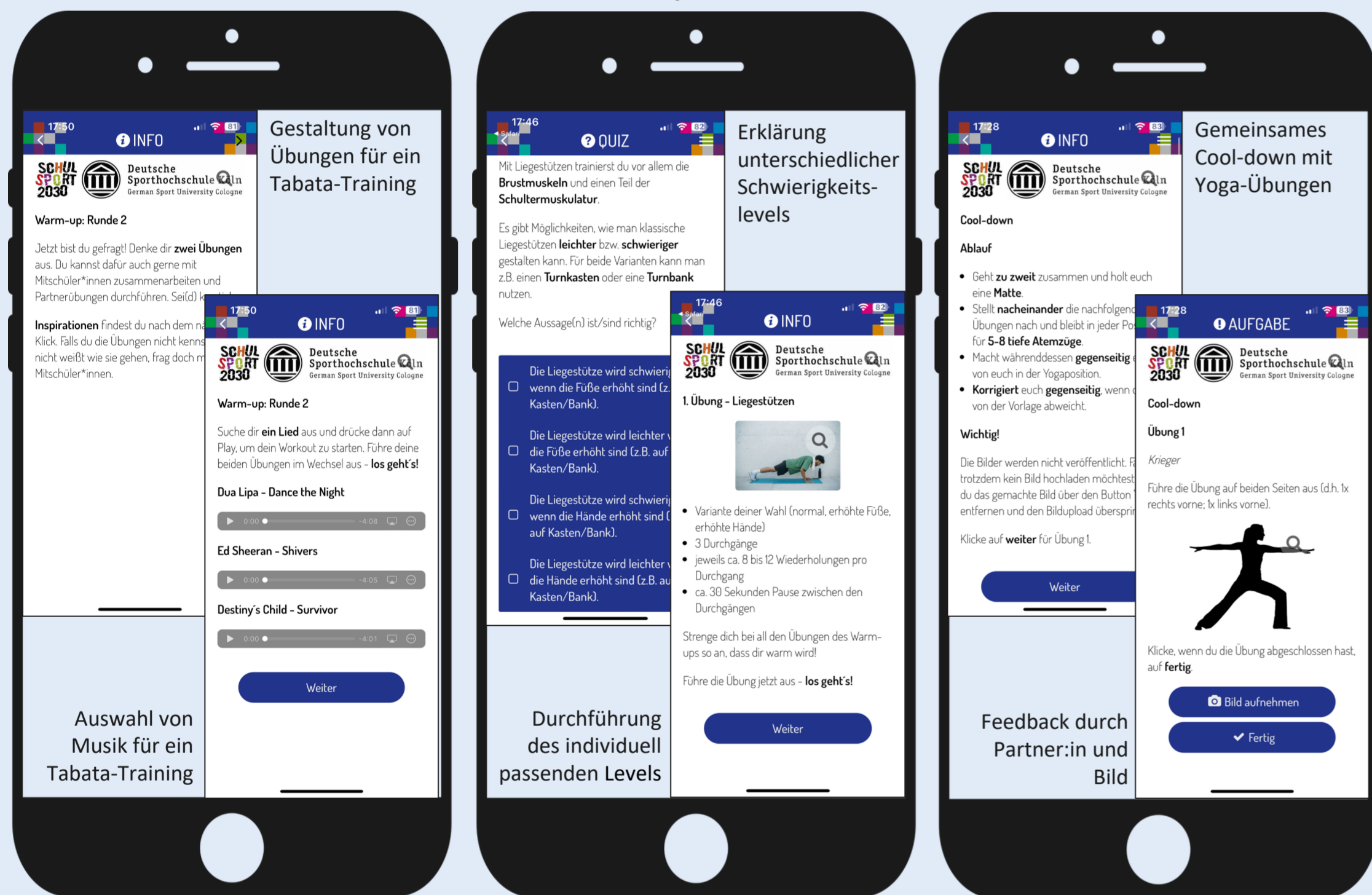
3. UMSETZUNG

Beispiele zur Befriedigung der basalen psychologischen Grundbedürfnisse:

Autonomie

Kompetenz

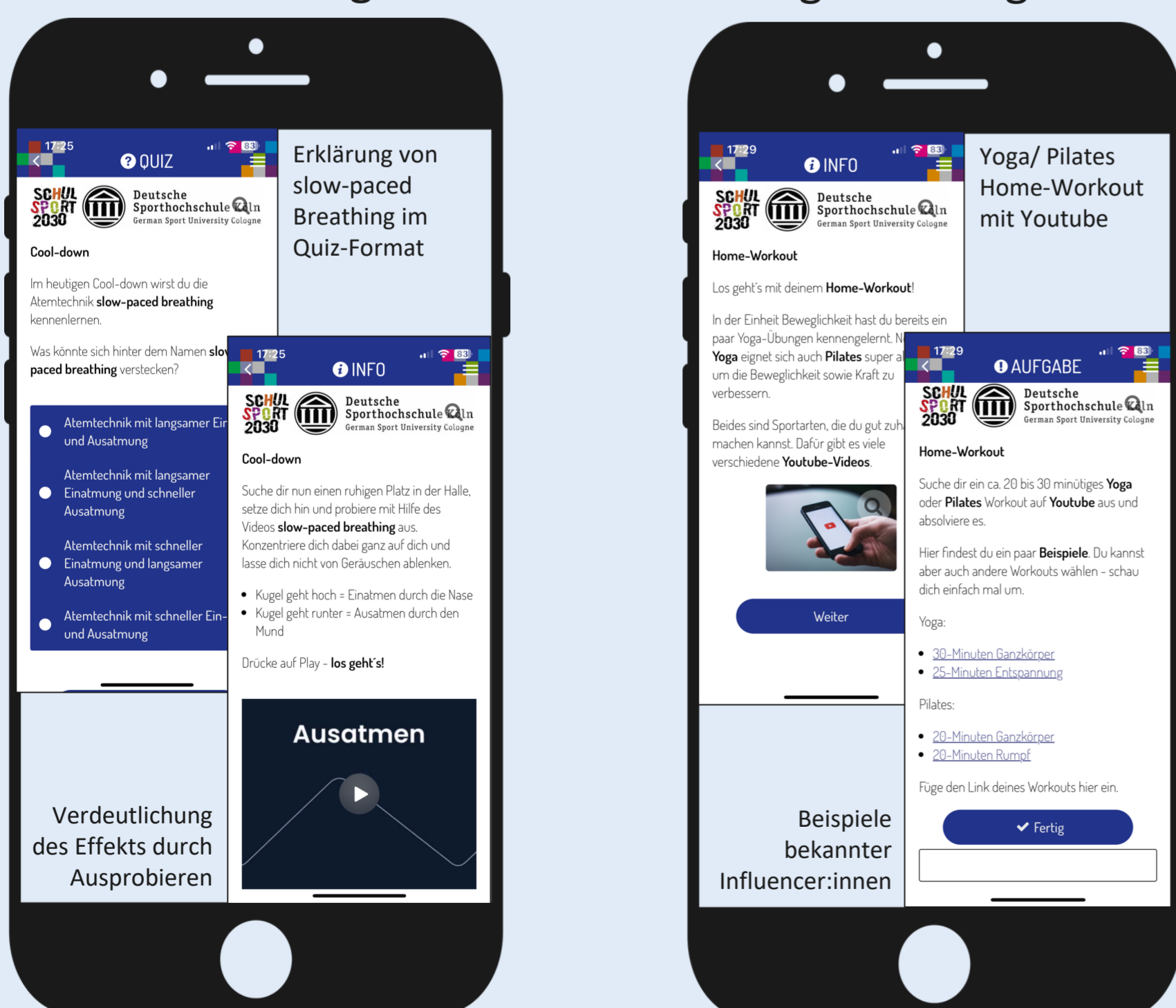
Beziehung



Beispiele zur Förderung internalisierter Motivation:

Identifizierte Regulation

Integrierte Regulation



2. ENTWICKLUNG

Zielgruppe:

- Schüler:innen von 8. und 9. Klassen an Gymnasien in Nordrhein-Westfalen (NRW)

Verwendetes Medium:

- Smartphone als wichtiges Medium der Zielgruppe (Feierabend et al., 2023)

Umfang:

- 5 Wochen mit je einer Smartphone-Einheit pro Woche

Technische Grundlage:

- Biparcours: kostenfreies Lernwerkzeug des „Bildungspartner NRW“ zur Gestaltung digitaler Lernangebote

Lehrplanbezug:

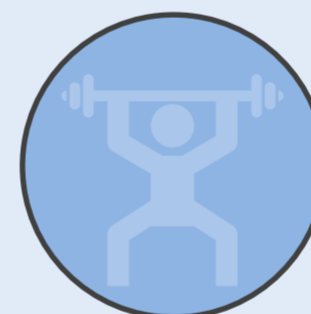
- Einbettung des Themas Fitness in das Bewegungsfeld 1 „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ (Ministerium für Schule und Bildung NRW, 2019)

Theoretische Grundlage: Selbstbestimmungstheorie

- Förderung von **Autonomie** (z. B. Übungen selbst gestalten)
- Förderung von **Kompetenz** (z. B. unterschiedliche Übungslevels ausprobieren)
- Förderung von **Beziehung** (z. B. gemeinsam kooperativ in Kleingruppen an Aufgaben arbeiten)
- Förderung **identifizierter Regulation** (z. B. Quizfragen/ Rätsel mit „Fun-Facts“ zum Sinn und den Konsequenzen von körperlicher Aktivität)
- Förderung **integrierter Regulation** (z. B. Nutzung von lebensweltnahen Formaten der Zielgruppe wie Youtube)

4. INTERVENTIONSINHALTE

Woche 1
Kraft



Woche 2
Ausdauer



Woche 3
Schnelligkeit



Woche 4
Koordination



Woche 5
Beweglichkeit



Download der App Biparcours erforderlich

5. AUSBLICK

Im Schuljahr 2023/2024 wurde die Intervention in einer **quasi-experimentellen Interventionsstudie** mit 309 Schüler:innen (Interventionsgruppe: $n = 161$; Kontrollgruppe: $n = 148$) evaluiert. Die Daten werden aktuell im Hinblick auf Gruppen-, Zeit- und Interaktionseffekte untersucht. Dabei werden 1) Veränderungen in Bezug auf die Bedürfnisbefriedigung, 2) Veränderungen in Bezug auf die Internalisierung der Motivation sowie 3) eine potenziell moderierende Funktion der Bedürfnisbefriedigung in Bezug auf die Internalisierung analysiert.

Literatur

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 49, 182–185.
- Feierabend, S., Rathgeb, T., Kheredmand, H. & Glöckler, S. (2023). *JIM-Studie 2023. Jugend, Information, Medien: Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- und 19-Jähriger*. https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2022/JIM_2023_web_final_kor.pdf
- Mackenbrock, J. & Kleinert, J. (2023). Motivational effects of digital media on students in physical education: a scoping review. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(8), 2115–2126.
- Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen. (Hrsg.). (2019). *Kernlehrplan für die Sekundarstufe I Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport*. (1. Auflage).

Poster Download

