

## Mediendidaktischer Sportunterricht

### Wahrnehmung & Reflexion des Parameters Herzfrequenz in Belastungs- und Entspannungsphasen

Patrick Auerbach, Seraphina Saraswati Auerbach, Swen Koerner & Michael Banderenko

#### Literaturliste (vollständig)

- Auerbach, P., Kleegraefe, A. & Nettersheim, A. (2020). Einsatz von Self-Tracking-Geräten im Setting Schule. *sportunterricht*, 69(2), S. 77-81.
- Auerbach, S. (2020a). *Achtsamkeit als emotionale Kompetenz? Ein Praxisprojekt und seine Evaluation in einer Gemeinschaftshauptschule*. Unveröffentlichte Masterarbeit im Fach Interkulturelle Bildungsforschung an der Universität zu Köln.
- Auerbach, S. (2021). Achtsamkeit als emotionale Kompetenz? Ein Praxisprojekt und seine Evaluation in einer Gemeinschaftshauptschule. *Empirische Pädagogik*, 35(3), S. 309-326.
- Baender-Michalska, E. & Baender, R. (2014). Embodiment – Körpererfahrung und Selbstwahrnehmung durch Yoga. In ders. (Hrsg.), *Yoga & Embodiment: Stress und Schmerz bewältigen* (S. 130-137). Schattauer.
- Drexler, D. (2008). *Das integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: Manual und Materialien für Therapie und Beratung* (2. Aufl.). Klett-Cotta.
- Holtmann, M., Lehmkuhl, G., Plener, P. & Kölch, M. (2023). Die COVID-19-Pandemie und seelische Gesundheit bei Minderjährigen: Herausforderungen für die Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 51(1), S. 1-7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000918>.
- Interministerielle Arbeitsgruppe [IMA] (2023). *Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona*. Abschlussbericht. Verfügbar unter: <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/214866/fbb00bcf0395b4450d1037616450cfb5/ima-abschlussbericht-gesundheitliche-auswirkungen-auf-kinder-und-jugendliche-durch-corona-data.pdf>. [10.07.2023].
- Jansen, P., Seidl, F. & Richter, S. (2019). *Achtsamkeit im Sport. Theorie und Praxis zu achtsamkeitsbasierten Verfahren in Freizeit, Training, Wettkampf und Rehabilitation*. Springer Verlagsgesellschaft.
- Joisten, C. (2022). Bewegungsmangel und mögliche Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf Kinder und Jugendliche. *Forum Kinder- und Jugendsport*, 3, S. 107-112. Verfügbar unter: <https://link.springer.com/article/10.1007/s43594-022-00074-9> [01.07.2023].
- Klein, D. & Koch, B. (2021). Gesundheitsförderung im Schulsport. In I. Menrath, C. Graf, U. Granacher & S. Kriemler (Hrsg.), *Pädiatrische Sportmedizin. Kompendium für Kinder- und Jugendärzte, Hausärzte und Sportärzte* (S. 219-225). Springer.
- Kultusministerkonferenz [KMK] (2017). *Strategie der Kultusministerkonferenz. „Bildung in der digitalen Welt“*: Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 08.12.2016 in der Fassung vom 07.12.2017. Verfügbar unter: <https://www.kmk.org/themen/bildung-in-der-digitalen-welt/strategie-bildung-in-der-digitalen-welt.html> [07.07.2023].
- Kultusministerkonferenz [KMK] (2022). Strategie der Kultusministerkonferenz. „Bildung in der digitalen Welt“. Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 08.12.2022. Verfügbar unter: <https://www.kmk.org/themen/bildung-in-der-digitalen-welt/strategie-bildung-in-der-digitalen-welt.html> [07.07.2023].
- Michalak, J., Heidenreich, W. & Williams, J. M. G. (2022). *Achtsamkeit* (2. Aufl.). Hogrefe.
- Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2023). *Medienkompetenzrahmen NRW*. Verfügbar unter: <https://www.schulministerium.nrw/medienkompetenzrahmen-nrw> und <https://medienkompetenzrahmen.nrw/medienkompetenzrahmen-nrw> [29.06.2023].
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2014). *Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen*. Verfügbar unter: [https://www.schulentwicklung.nrw.de/cms/upload/Faecher\\_Seiten/Sport/Bilder\\_Header/Rahmenvorgaben\\_Schulsport\\_Endfassung\\_ab\\_2014.pdf](https://www.schulentwicklung.nrw.de/cms/upload/Faecher_Seiten/Sport/Bilder_Header/Rahmenvorgaben_Schulsport_Endfassung_ab_2014.pdf) [02.07.2023].
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C., Adedeji, A., Devine, J., Erhart, M., Napp, A.-K., Becker, M., Blanck-Stellmacher, U., Löffler, C., Schlack, R. & Hurrelmann, K. (2021). Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 64, S. 1512-1521. Verfügbar unter: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-021-03291-3> [30.06.2023].
- Ruin, S. (2021). „Ich muss heute auch noch Sport machen!“ Von der Spaßkultur zur Pflichtkultur? *sportunterricht*, 70(4), S. 145.
- Teutemacher, B., Sudeck, G. & Hapcke, J. (2023). Gesundheitsbildung im Sportunterricht im Kontext von Digitalisierung. In E. Balz & T. Bindel (Hrsg.), *Bildungszugänge im Sport. Grundlagen und Offerten* (S. 133-146). Springer.
- Wibowo, J., Genfeld, L., Hofmann, R. & Wolters, H. (2023). Digitale Tools und Digitalität im Sportunterricht als Bedingungen von Bewegungsbildung. In E. Balz & T. Bindel (Hrsg.), *Bildungszugänge im Sport. Grundlagen und Offerten* (S. 147-164). Springer.

