

I.B.25

Gesundheit und Gemeinschaft

Gesundheitsbildung im Sportunterricht – Bewegung rund um die Uhr

Dr. Yvonne Müller



© David Petrus Ibars / iStock / Getty Images Plus

Bewegung ist für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern so wichtig wie das tägliche Essen, Trinken und Schlafen. Das Lernangebot „Bewegung rund um die Uhr“ fokussiert die curriculare und außerschulische Verzahnung. Schülerinnen und Schüler lernen in dem Lernangebot ihr eigenes Gesundheits- und Bewegungsverhalten bewusst wahrzunehmen, kritisch zu reflektieren und nachhaltig zu verbessern. Sie entwickeln Motivation und Fähigkeiten, gesundheitsfördernde Aktivitäten dauerhaft in ihren Alltag zu integrieren und eine positive Einstellung zur eigenen Gesundheit zu stärken sowie ihr Wohlbefinden wahrzunehmen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Niveau:	5–7, Anfängerinnen und Anfänger
Dauer:	5 Doppelstunden
Kompetenzen:	Das Alltags- und Freizeitverhalten verändern, Gesundheitsbewusstsein schulen und bewusst wahrnehmen
Thematische Bereiche:	Gesundheit, Fitness, Bewegung
Medien:	Informations- und Arbeitsblätter, Fragebogen, Protokoll, Auswertungsbogen

Motivationsfragebogen

M 2

Name: _____

Klasse: _____



Aufgabe: Lies die Sätze und kreuze an, wie wichtig dir diese Aspekte sind. (von 1 = nicht wichtig ... bis 6 = sehr wichtig)

Ich möchte durch Bewegung ...	1	2	3	4	5	6
... etwas für meine Gesundheit tun.						
... Spaß haben.						
... die Grenzen meiner körperlichen Leistungsfähigkeit erleben.						
... seelisch ausgeglichen bleiben.						
... mit Freundinnen und Freunden zusammen Sport treiben.						
... zwischendurch aus der Wohnung / dem Haus kommen.						
... meinen Körper intensiv erfahren.						
... unabhängig von anderen körperlich aktiv sein.						
... Stress abbauen.						
... mit meiner Familie zusammen aktiv sein.						
... ein gutes Selbstbewusstsein erlangen.						
... mein Wohlbefinden stärken.						
... meinen Körper besser kennenlernen.						
... körperlich leistungsfähiger sein.						
... meine Freizeit sinnvoll ausfüllen.						
... mich entspannen.						
... einen Ausgleich zum Schulalltag schaffen.						
... neue Freundinnen und Freunde gewinnen.						

Mein Schrittprotokoll – Kopiervorlage

M 4

Woche _____ von: _____ bis: _____



Aufgabe: Fülle die Tabelle aus. Kreuze für jeden Tag an, wie zufrieden du mit dir warst.

Wochentag	Anzahl der Schritte	Besondere Aktivitäten (z. B. Sport)			
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

M 5 Was passiert durch Bewegung in unserem Körper?

Verbesserte Gehirnfunktion

Die Durchblutung im Gehirn steigt, was das Gedächtnis und das Lernen fördert sowie die Stressbewältigung verbessert.



Gesünderes Herz-Kreislauf-System

Das Herz arbeitet effizienter, der Herzmuskel vergrößert sich und der Blutdruck sowie die Ruhepulsfrequenz sinken.

Stärkung des Immunsystems

Durch Ausdauertraining steigt die Zahl der Antikörper im Blut, was zu einer besseren Abwehr gegen Krankheiten führt.



Abbau von Fettgewebe

Körperfett wird abgebaut, die Blutfettwerte verbessern sich und das Risiko für Krankheiten wie Diabetes und Herzinfarkt sinkt.

Stärkung der Muskeln und Knochen

Die Muskeln werden besser durchblutet, Sehnen und Bänder gestärkt und das Knochenskelett verdichtet sich.

Verbesserte Lungenkapazität

Durch Ausdauertraining wird die Atmung effizienter. Die Atemwege erweitern sich und die Sauerstoffaufnahme steigt. Sportlerinnen und Sportler atmen seltener, dafür aber in tieferen Zügen, was die Lungenkapazität verbessert.



© Thinkstock/Hemera