

Aktueller Lehrplan		
Lernbereich „Gesundheit“ 5 Jahrgangsstufe		
Hauptschule	Realschule	Gymnasium
<p>5.1 Gesundheit</p> <p>Lernziele Die Schüler machen in Fortführung des Unterrichts der Grundschule erste praktische Erfahrungen mit der Gesundheitserziehung im Sport der Hauptschule. Dazu ist es notwendig, sie in die Grundlagen gesundheitsorientierten Sports einzuführen, ihnen Anregungen zu einem Üben zu geben, das Freude bereitet, und altersgemäße Kenntnisse über einen gesundheitsorientierten Sport zu vermitteln.</p> <p>Lerninhalte 5.1.1 Gesundheitsorientierte Fitnessfaktoren (z. B. Leichtathletik, Schwimmen) - allgemeine Ausdauer</p> <p>(aerob): spielerische Erfahrungen mit dem Dauerlaufen (z. B. Minutenläufe mit Variationen) und ausdauerorientierten Übungsformen einschließlich richtiger Atemtechniken (z. B. Atemrhythmus) - Kraftausdauer: Übungen für die großen Muskelgruppen mit und ohne Gerät einschließlich richtiger Atemtechniken (z. B. Vermeiden von Pressatmung) kennen lernen - Beweglichkeit: Dehnübungen für die wichtigsten Muskeln erlernen, unfunktionelle Übungen erkennen und vermeiden (unfunktionell: z. B. ruckartiges Dehnen, funktionell: z. B. gehaltenes Dehnen) jeweils mit altersgemäßer Belastungsdosierung und Kontrolle (z. B. gemeinsames Pulsessen); funktionelle Dehn- und</p>	<p>5.1 Gesundheit</p> <p>Über die altersgemäße Thematisierung von Körperreaktionen bei allen sportlichen Aktivitäten sowie die audiovisuelle und taktile Sinnesschulung sollen die Schüler ihr Körperbewusstsein weiterentwickeln. Sie erwerben zunehmend Sicherheit bei der korrekten Pulsfrequenzmessung. Sie sollen die Bedeutung der Rumpfmuskulatur für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule erkennen.</p> <p>Aerobe Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • korrektes Ermitteln von Atem- und Pulsfrequenz, z. B. vor und nach Belastungen • vielfältige aerobe Belastungsformen mit oder ohne Musik, wie z. B. Dauerlaufen mit und ohne Zusatzaufgaben, Zeitschätz-, Partner-, Gruppenläufe mit und ohne Hindernisse, Minutenläufe, Walking <p>Haltungs- und Rückenschule</p> <ul style="list-style-type: none"> • vielfältige Spiel- und Übungsformen zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, z. B. im Hindernisparcours, beim normfreien Turnen, mit Teppichfliesen, Rollbrettern, Zeitungen, Luftballons, Pezzibällen <p>Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methode des gehaltenen Dehnens erarbeiten • korrekte Ausführung einfacher funktionaler Dehnübungen mithilfe motivierender und unterstützender Unterrichtsmaterialien, wie z. B. Wandtafeln und Musik <p>Sicherheits- und Körperbewusstsein</p> <ul style="list-style-type: none"> • audiovisuelle und taktile Sinnesschulung, z. B. Start-, 	<p>5.1.1 Gesundheit und Fitness</p> <p>Die Schüler werden sensibel für ihre Körperreaktionen bei allen sportlichen Aktivitäten. Sie erwerben Kenntnisse über funktionelle Sportkleidung, sinnvolle Ernährung und den Flüssigkeitshaushalt des Körpers. Sie erleben positive - Stimmungsveränderungen durch die ausgleichende Wirkung sportlicher Tätigkeit, lernen aber auch mögliche Gefahrensituationen im Sport einschätzen und vermeiden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • korrektes Messen und Einschätzen der Pulsfrequenz • Durchführung 15-minütiger Dauerleistungen im aeroben Bereich • grundlegende Zusammenhänge zwischen körperlicher Belastung und Reaktionen des Herz-Kreislauf-Systems • Bedeutung der Rumpfmuskulatur für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule

<p>Kräftigungsübungen für eine ausgewogene Muskelausbildung und Beweglichkeit finden besondere Beachtung; Haltungsschwächen erkennen und entgegenwirken.</p> <p>5.1.2 Bewegungserleben, Gewandtheit, Kreativität (® Leisten, Gestalten, Spielen) - Freude an der Bewegung und beim Erproben von Bewegungskunststücken (→ Sicherheit) erleben (z. B. „Wer schafft den Handstand an der Wand?“)</p> <p>5.1.3 Körpergefühl, Körperbewusstsein, Entspannungsfähigkeit - Körperreaktionen (z. B. Pulsschlag, Atemtiefe) bei verschiedenen Belastungsformen, Sportarten und äußeren Bedingungen (z. B. Kälte - Wärme) wahrnehmen und für sie zunehmend Sensibilität entwickeln - die entspannende Wirkung gesundheitsorientierten Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings erleben und einfache Formen der Entspannung erleben (z. B. Beruhigungsatmung mit Musik, Fantasiereise mit Musik → KR 5.3.1, Partnermassage mit Tennisball)</p> <p>5.1.4 Sicherheit → D 5.2.3 - regelmäßiges Auf- und Abwärmen erleben und beeinträchtigende Körperzustände und Krankheit berücksichtigen (z. B. keine Ausdauerbelastung bei Viruserkrankung) - Sicherheitsregeln bei Ausdauer- und Kraftbelastungen sowie beim Üben der Beweglichkeit kennen lernen (z. B. Vermeidung von Verletzungen durch richtige Belastungsdosierung) - unfallträchtige Situationen erkennen (z. B. herumliegende Bälle beim Spiel) - einfache unfallverhütende Maßnahmen (z. B. Sicherung</p>	<p>Fang- und Reaktionsübungen auf verschiedene Zeichen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe mit der ungeübten Hand und dem ungeübten Fuß • Partnermassage, z. B. Pizza backen auf dem Rücken des Partners, Igel- oder Tennisballmassage • Gespräche über funktionelle Sportkleidung • Gespräche über sinnvolle Ernährung vor und nach dem Sport, z. B. zum Ausgleich des Flüssigkeitshaushalts • einfache Maßnahmen der Ersten Hilfe erlernen 	
---	---	--

<p>der Geräte) sowie sicherheitsdienliche Verhaltensweisen (v. a. Formen der Partnerhilfe und Partnersicherung) einüben - einfache Maßnahmen der ersten Hilfe erlernen (z. B. Kühlen bei Prellung, Verstauchung) - Grundkenntnisse über den Zusammenhang von Sportbekleidung und Sicherheit erwerben (z. B. keine Gymnastikschuhe bei Sportspielen oder in der Leichtathletik)</p> <p>5.1.5 Hygiene und Ernährung - Körperreinigung als Grundlage der Körperpflege erfahren - Hygieneregeln beim Schwimmen kennen lernen (z. B. Duschen vor und nach dem Schwimmen) - Grundkenntnisse über gesunde Ernährung vor und nach körperlicher Betätigung sowie über Frühstück und Pausenbrot erwerben</p>		
---	--	--