

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Bewegung und Sport spielen für die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern eine große Rolle. Auch eine positive Gruppendynamik und Zusammenhalt stärken das Wohlbefinden und können im Sportunterricht und Schulsport erfahren werden.

Um den Lernenden die Vorteile eines gesundheitsorientierten Lebensstils zu vermitteln, sollten ihre Voraussetzungen und Interessen berücksichtigt werden. Welche Motive haben meine Schülerinnen und Schüler für sportliches Engagement und gesundheitsbewusstes Verhalten? Kann ich Themen aufgreifen, die sich an ihrer Lebenswelt orientieren?

Die Jüngeren können körperbewusstes Yoga spielerisch kennenlernen, wenn die Übungen beispielsweise in eine Geschichte eingebunden werden. Die Älteren bekommen Wahlfreiheiten in der Ausübung einer gesundheitsorientierten sportlichen Tätigkeit oder der Art, wie sie Bewegung in ihren Alltag integrieren möchten. Projektartig gestaltete Gesundheitsangebote können fächer- oder altersstufenübergreifend angeboten werden und gewinnen so an Attraktivität und Nachhaltigkeit.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern eine spannende Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit.

Christine Bappert



Jahresregister 2014

Das Jahresregister 2014 steht ab sofort als Download zur Verfügung.
www.sportpaedagogik.de

6

Yoga wie aus dem Bilderbuch

Mit einer Kindergeschichte lernen junge Schülerinnen und Schüler ihre ersten Yogaübungen kennen. Die Kinder spüren, wie gut es tut, auf den eigenen Körper zu achten. Am Ende jeder Stunde gestalten sie ihr persönliches Yogabuch.



10

Mit Schrittzählern und Parally zu mehr Bewegung

In Unterrichtseinheiten aus dem Projekt „läuft.“ sammeln Klassen Schritte und kreative Ideen für einen Schrittzähler-Wettbewerb. Bei Parally, einer Kombination aus Parcours und Rallye, ist Kreativität gefragt: Jeder darf nach seinen Vorlieben urbane Gegenstände bewegungsbezogen umdeuten.



18

Wir für euch!

In einem Schulprojekt überlegen sich Jugendliche, wie sie das Bewegungsverhalten der Fünftklässler ihrer Schule fördern können. Die Jüngeren nehmen in den Pausen an dem motivierenden Bewegungsprogramm teil und kommen dabei auch noch mit den älteren Klassen in Kontakt.



„Wenn das Training nicht wehtut, strengt man sich nicht genug an.“

23

Stimmt das wirklich?

Damit die Schülerinnen und Schüler ihren ganz individuellen sportlichen Zielen erfolgreich nachgehen können, räumt diese Unterrichtseinheit mit hartnäckigen Fitnessirrtümern auf und regt die Klasse an, Trainingsweisheiten sorgfältig zu hinterfragen.

ZUM THEMA

- 2 **Gesundheit fördern**
Vera Volkmann

PRAXIS

- PRIMARSTUFE
- 6 **Yoga wie aus dem Bilderbuch**
Sonja Dietz
- SEKUNDARSTUFE I
- 10 **Mit Schrittzählern und Parally zu mehr Bewegung**
Katrin Müller/Claus Krieger/Vivien Suchert/Maike Johannsen/
Ingeborg Sauer/Reiner Hanewinkel/Barbara Isensee
- SEKUNDARSTUFE I
- 14 **Cardio Tennis**
Meike Breuer
- SEKUNDARSTUFE PROJEKT
- 18 **Wir für euch!**
Melitta Schmidt
- SEKUNDARSTUFE I/II
- 23 **Stimmt das wirklich?**
Carolin Höcker
- SEKUNDARSTUFE II
- 30 **Ihr habt die Wahl!**
Manuela Eckhardt
- SEKUNDARSTUFE II FÄCHERÜBERGREIFEND
- 36 **Podiumsdiskussion mit Schülerinnen und Schülern**
Manuela Eckhardt/Ralf Kakies/Christian Schweihofen

FORUM

- ZUR DISKUSSION
- 40 **Missachtungsprozesse unter Schülerinnen und Schülern im Sportunterricht**
Elke Grimminger

MAGAZIN

- 45 **Unterrichtsidee** Christopher Mihajlovic
- 46 **Rezension** Peter Neumann
- 47 **Impressum**
- 48 **Aktuelles**

Herausgeberin dieser Ausgabe: Vera Volkmann