
DGUV Lernen und Gesundheit

Neue Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe I

Haltung bewahren

Seit Rückenschmerzen sich zur Volkskrankheit entwickelt haben und die Belastungen des Alltags zum großen Teil im Sitzen bewältigt werden, kommt der Gesundheitsorientierung – auch im Sportunterricht – eine zentrale Bedeutung zu. Im schulischen Kontext ist zudem von besonderer Relevanz, dass bei über 80 Prozent der Rückenschmerzen keine organischen Schädigungen vorliegen, Schmerzen vielmehr durch Muskeln, Faszien, Sehnen oder Bändern bedingt sind und durch ein entsprechendes Training vermieden bzw. beseitigt werden können.

Darüber hinaus kommt der Schule für die gesamte Bewegungsbiographie eine große Bedeutung zu, weil in ihr Einstellungen und Haltungen gebildet werden, die sich bis ins Erwachsenenalter durchziehen.

Die Unterrichtsmaterialien **Haltung bewahren** thematisieren

- die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der eigenen Haltung
- die Sensibilisierung für eine funktionale Beckenstellung
- muskuläre Dysbalancen zu verstehen und zu vermeiden
- Kräftigungsübungen zu entwickeln und auszuführen
- Dehnungsübungen zu entwickeln und auszuüben

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.dguv.de/lug > Webcode: lug1001219

DGUV Lernen und Gesundheit

Alle Unterrichtsmaterialien des Schulportals **DGUV Lernen und Gesundheit** sind nach Jahrgangsstufen im allgemeinbildenden und Themen im berufsbildenden Teil gegliedert. Sie enthalten in der Regel direkt im Unterricht einsetzbare Arbeitsblätter, Folien und Schülertexte. Exemplarische Unterrichtsverläufe werden in einem didaktisch-methodischen Kommentar dargestellt, durch Hintergrundinformationen, eine Auflistung der zu erlangenden Kompetenzen und durch eine umfangreiche Mediensammlung ergänzt.

www.dguv.de/lug Jeden Monat neue Unterrichtsmaterialien!

Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter!

Redaktionelle Ansprechpartnerin

Gabriele Albert
galbert@universum.de

Tel.: 0611 . 90 30 - 326
Fax: 0611 . 90 30 – 379

Universum Verlag GmbH
Taunusstraße 54