
DGUV Lernen und Gesundheit

Neue Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe I

Spielerischer Ausdauersport

Ein richtig dosiertes Ausdauertraining hat zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Meistens empfinden Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I klassisches Ausdauertraining im Sportunterricht jedoch als monoton oder zu anstrengend. Die aktuellen Unterrichtsmaterialien bieten Lehrkräften daher viele Anregungen für ein spielerisches Ausdauertraining: Die Übungen und Spiele lassen sich einfach umsetzen, machen Spaß und fördern sowohl motorische als auch sozial-affektive Fähigkeiten. Nebenbei lernen die Schülerinnen und Schüler die Messung der Pulsfrequenz (Ruhe-, Belastungs- und Erholungspuls) als Möglichkeit zur Belastungssteuerung kennen. Die Unterrichtsmaterialien wenden sich in erster Linie an die 5. und 6. Klasse, können aber auch noch in der 8. Klasse eingesetzt werden.

Die Unterrichtsmaterialien **Spielerischer Ausdauersport** vermitteln folgende Inhalte:

- Pulsfrequenzmessung und Einüben eines gleichmäßigen Atemrhythmus
- Spiele und Übungen mit der Dauerperiode
- Übungen mit der extensiven Intervallmethode

Diese Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.dguv-lug.de > Webcode: lug1003554

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 direkt im Unterricht einsetzbare Arbeitsblätter, Präsentationsmaterialien und Schülertexte. Exemplarische Unterrichtsverläufe werden in einem didaktisch-methodischen Kommentar dargestellt, durch Hintergrundinformationen, eine Auflistung der zu erlangenden Kompetenzen und eine Mediensammlung ergänzt.

www.dguv-lug.de Jeden Monat neue Unterrichtsmaterialien! Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter!

Redaktionelle Ansprechpartnerin: Karen Guckes-Kühl, karen.guckes-kuehl@universum.de,

Tel.: 0611 90 30 230, Universum Verlag GmbH, Taunusstraße 54, 65183 Wiesbaden