

Themenfeld 8: Körper und Gesundheit

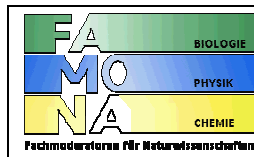
Thema/Station: Mein Laufabzeichen I – Lehrerinformation

Diesem Kontext liegen folgende Überlegungen zugrunde:

- Das Thema Körper und Gesundheit ist eine Querschnittsaufgabe für mehrere Fächer; eine Zusammenarbeit mit dem Fach Sport erscheint hier sehr sinnvoll.
- Als Einführung in den Kontext laufen die Schüler. Der Körper zeigt dabei Veränderungen, die qualitativ und quantitativ beschrieben und dokumentiert werden können.
 - o Veränderung der Atemfrequenz
 - o Veränderung der Herzfrequenz
 - o Schweißbildung
 - o Änderung der Hautfarbe
- Atem- und Herzfrequenz werden vor und nach Belastung bestimmt und dokumentiert. Ein Vergleich der Werte im Unterricht ist möglich.
- Aus dieser Übung leiten sich Fragestellungen für den Unterricht ab, die als Kinderfragen gesammelt werden können.
 - o Warum verändern sich Herz- und Atemfrequenz?
 - o Wie arbeitet das Herz?
 - o Warum muss ich mehr atmen, wenn ich mich schnell bewege?
 - o Warum wird mir dabei warm?
 - o Warum beginnt der Körper zu schwitzen?
 - o Warum sinkt die Herzfrequenz bei dem einen schnell und bei dem anderen langsam nach Belastung?
 - o ...
- Anhand dieser Fragen können Aktivitäten für den Unterricht abgeleitet und strukturiert werden:
 - o Zusammenhang zwischen Atmung und Muskelarbeit
 - o Bedeutung des Blutstroms als Transportsystem für Atemgase, Nähr- und Mineralstoffe, Vitamine und Abfallprodukte.
 - o Funktion der Lunge und des Herzens
 - o Energetische Aspekte (Rückgriff auf Themenfeld 3), Entstehung von Abwärme
 - o Bedeutung der Nahrung
 - o Trainingseffekte und Gesunderhaltung
 - o Sportkleidung
 - o ...
- Trainingspläne können erstellt und in der Klasse auf ein gemeinsames Ziel hin trainiert werden. Dieses kann die individuelle Verbesserung (z. B. feststellbar anhand der Wiedererreicherung des Ruhepulses und der Ruheatemfrequenz nach einer definierten Belastung) oder auch das Erreichen des Laufabzeichens sein.

Zusammengestellt von Famona, 2009.

Quelle: <http://www.learn-line.nrw.de/angebote/sinus/projektnw/unterrichtsbeispiele/sportabzeichen/>



Themenfeld 8: Körper und Gesundheit

Thema/Station: Mein Laufabzeichen I – Lehrerinformation

Anregungen zur Unterrichtsgestaltung

Eingangssituation: Die Schüler sind in der Sporthalle oder auf einem Sportplatz. Sie werden aufgefordert, eine bestimmte Strecke/Zeit zu laufen.

Die körperlichen Veränderungen werden gemeinsam verbalisiert:

- Zunahme Atemfrequenz
- Zunahme Herzfrequenz
- Schweißbildung
- Röten der Haut

Es wird besprochen, wie man die Atemfrequenz und die Herzfrequenz bestimmen kann (Siehe AB).

Paarweise bestimmen Schüler Ihre Werte der Atem- und Herzfrequenz nach Belastung. Die Ruhewerte sind zu Hause nachzutragen.

Im Fachunterricht werden die Werte zusammengetragen und analysiert:

- Die Werte sind bei unterschiedlichen Schülern verschieden.
- Mittelwerte können berechnet oder die Verteilung der Werte grafisch dargestellt werden.
- Bei Belastung steigen Atem- und Pulsfrequenz. Nach Belastung sinken die Werte wieder.

Einzelne Werte (oder fiktive Werte) können gesondert analysiert werden: es werden Ruhepuls, Belastungspuls und Pulsfrequenzen nach Belastung von einer trainierten und einer untrainierten Person verglichen.

Im Unterrichtsgespräch kann abgeleitet werden, dass der Trainingszustand einer Person anhand der Zunahme der Pulsfrequenz und an der Dauer der Erholung (also der Zeitspanne, bis die Pulsfrequenz wieder den Ausgangswert erreicht hat) erkennbar wird.

Ein Trainingsprogramm für die nächsten Wochen kann gemeinsam (ggf. unter Mitarbeit des/der Sportlehrers/Sportlehrerin) erarbeitet werden.

Der Erwerb des Laufabzeichens kann ebenso vereinbart werden wie die individuelle Verbesserung des Trainingszustandes.

Eine Bearbeitung der geeigneten Ernährung und optimaler Sportkleidung schließt sich an.

Zusammengestellt von Famona, 2009.

Quelle: <http://www.learn-line.nrw.de/angebote/sinus/projektnw/unterrichtsbeispiele/sportabzeichen/>