



---

# Gesundheitserziehung in der Schule durch Sport

Handreichung für die  
Sekundarstufe II

---

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Orientierungsrahmen für die Gesundheitserziehung in der Schule durch Sport</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Didaktische Folgerungen für die Gesundheitserziehung im Schulsport der Sekundarstufe II</b>	<b>11</b>
2.1	Voraussetzungen und Grundsätze	13
2.2	Zur Auswahl gesundheitsbedeutsamer Themen	17
2.3	Zur Vermittlung gesundheitsbedeutsamer Themen	19
2.4	Gesundheitserziehung im Kontext der Rahmenvorgaben für den Schulsport	21
<b>3</b>	<b>Zur Praxis der Gesundheitserziehung im Schulsport der Sekundarstufe II</b>	<b>25</b>
3.1	Fit sein – vom Modetrend zur Lebensqualität finden	27
3.2	Ausdauer entwickeln – mit der Ermüdung umgehen können	33
3.3	Trainieren lernen – selbstgesetzte Ziele verfolgen	39
3.4	Den Körper erleben – sich selbst erfahren	43
3.5	Spielen können – Spielräume nutzen und gestalten	49
3.6	Bewegungsräume entdecken – die natürliche Bewegungsumwelt erhalten	55
3.7	Initiative entwickeln – gesundheitsgerechtes Sporttreiben organisieren	61
3.8	Gesundheit sichern – Gefährdungen beim Sport erkennen und vermeiden	67
3.9	Bewegung in den Alltag integrieren – mit Belastungen umgehen können	73
3.10	Sich richtig ernähren – mehr Freude an der Bewegung gewinnen	77