


## Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben

### Fit in Sport und Alltag

Exemplarisches 3-Tages-Modul

Eine nachhaltige Vermittlung von Alltagskompetenz wird durch Partizipation der Schülerinnen und Schüler entscheidend gefördert. Deshalb sollten diese so viel wie möglich in die Planung und Durchführung der Projekte einbezogen werden und (Mit-)Verantwortung übernehmen. Die vorliegende Darstellung richtet sich an die Lehrkräfte. Sie können die Vorhaben gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern an deren Interessen und die Gegebenheiten vor Ort anpassen. Inhalte aus dem Handlungsfeld *Digital handeln* sind mit folgendem Symbol gekennzeichnet: 

### Angestrebter Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler

- definieren den Begriff Fitness und erkennen, dass Fitness durch Bewegung und richtige Ernährung entsteht.
- begreifen, dass durch richtige Ernährung Energie für unsere Muskeln entsteht und beschreiben, wie die Energie zu unseren Muskeln transportiert wird.
- verstehen und erleben, dass Bewegung das Zusammenspiel von zwei Muskeln ist und sich Muskeln nur zusammenziehen können.
- vergleichen gekaufte Sportgetränke mit einem selbst hergestellten Sportgetränk und stellen fest, dass gekaufte Sportgetränke überflüssig und teuer sind.
- stellen selbst ein isotonisches Sportgetränk her und drehen dazu Videos.
- erfahren vertiefende und weiterführende Inhalte zum Thema Fitness und fairem Umgang miteinander.
- reflektieren und diskutieren unterschiedliche Formen zur Veranschaulichung eines Themas und setzen diese um.

Schulart(en) <sup>1</sup>	Grundschule, Förderschule
Jahrgangsstufe(n)	ab Jahrgangsstufe 3
Handlungsfeld(er)	Ernährung, Gesundheit, Selbstbestimmtes Verbraucherverhalten, Haushaltsführung, Digital handeln
Mögliche beteiligte Fächer <sup>2</sup>	<p><b>Grundschule:</b> <a href="#">Heimat- und Sachunterricht</a>, <a href="#">Sport</a>, <a href="#">Deutsch</a>, <a href="#">Mathematik</a></p> <p><b>Förderschule – FS geistige Entwicklung:</b> <a href="#">Sport und Bewegung</a>, <a href="#">Grundlegender entwicklungsbezogener Unterricht</a>, <a href="#">Deutsch</a>, <a href="#">Kunst</a></p> <p><b>Förderschule – FS Lernen:</b> <a href="#">Sport</a>, <a href="#">Heimat- und Sachunterricht</a>, <a href="#">Deutsch</a></p>
Weitere übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	<p>Gesundheitsförderung</p> <p>Medienbildung/Digitale Bildung</p>
Externe Partner	<p>z. B. Universität: Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften, Sportvereine oder freiwillige Helfer</p> <p>Programm <a href="#">Klasse 2000</a> (über vier Schuljahre)</p>
Kosten	<p>etwa 20 € pro für den Kauf von Sportgetränken zur Ansicht und zum Vergleich mit einem selbst hergestellten Sportgetränk sowie für festeres Papier DIN A3 und einen selbstklebenden Schnellhefterstreifen pro Schüler und Schülerin</p> <p>Klasse 2000: 220 € pro Klasse und Schuljahr; Sponsoren/Paten z. B. <a href="#">AOK</a></p>

<sup>1</sup> Das Modul eignet sich ohne das Programm „Klasse 2000“ auch als 2-Tages-Modul für weiterführende Schulen.


<sup>2</sup> In den Fachlehrplänen finden sich Anknüpfungspunkte zu den Themen der Projektstage. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.


## Hinweise zur Durchführung und zum zeitlich-inhaltlichen Ablauf

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p><b>Vorbereitungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontakt zu externen Partnern</li> <li>- Festlegen der Termine</li> <li>- Planung der Projektstage einschließlich Turnhallenbelegung</li> </ul>	<p>Besorgen unterschiedlicher Sportgetränke</p>
<p><b>Tag 1: Fitness – Theorie und Praxis</b></p> <p><b>Einführung:</b>            Klärung der Begriffe Fitness, Ernährung, Energie, Sport im Gespräch (ca. 10 min<sup>3</sup>)</p> <p>Ernährungskreisschaubild mit Aufgaben (ca. 20 min)</p> <p>Wie bekommen wir Energie für unsere Muskeln? (ca. 10 min)</p> <p>Reflexion zur Frage: „Was hat das mit Fitness zu tun?“ (ca. 5 min)</p> <p>Erstellen einer Portfoliomappe (ca. 20 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- DIN A3 Blatt zu zwei DIN A4-Hälften falten und einen Schnellhefterstreifen mittig auf</li> </ul>	<p>Arbeitsblätter und Lösungen (s. zip-Materialordner)</p> <p>Hintergrundinformation für Lehrkraft, z. B. <a href="#">Sporternährung</a></p> <p>Notiz der Begriffe an Tafel/Whiteboard</p> <p>AB 1 Ernährungskreisschaubild „Ich in Bewegung“</p> <p>AB 2 „Wie entsteht Fitness?“</p> <p>DIN A3 Papier, selbstklebende Schnellhefterstreifen</p> <p>AB Portfolio „Fit in Sport und Alltag“</p>

<sup>3</sup> Bei den zeitlichen Angaben im gesamten Modul handelt es sich um eine Einschätzung. Die tatsächliche Dauer des Unterrichtsangebotes ist abhängig von Schulart, Schülerschaft und der unbedingt notwendigen Anpassung der Inhalte und vorgeschlagenen Methoden an die individuellen Bedürfnisse der Lernenden.

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>der rechten Innenseite an der Faltkante einkleben, so dass eine Faltmappe zum Einheften entsteht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beschriftung des Einbandes mit Portfolio und Namen in kreativer Eigengestaltung</li> <li>- Einheften der Arbeitsblätter einschließlich AB Portfolio „Fit in Sport und Alltag“</li> <li>- kurze Erläuterung des AB Portfolio</li> </ul> <p><b>Theorie:</b> Erarbeitung der Theorie an vier Stationen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Station 1 (ca. 60 min)</li> <li>- Station 2 (ca. 20 min)</li> <li>- Station 3 (ca. 20 min)</li> <li>- Station 4 (ca. 35 min)</li> </ul>	<p>Blockblätter, Stifte</p> <p>Station 1: AB 3 Informationstext „Sporternährung – besser essen für Sport und Alltag!“ AB 4 Lückentext zum Informationstext</p> <p>Station 2: AB 5 „Energie für unsere Muskeln durch Sporternährung!“</p> <p>Station 3: AB 6 „Wie kommt die Energie in unsere Muskeln?“, Whiteboard mit Skizze zum Magen von Lehrkraft gezeichnet</p> <p>Station 4: AB 7 „Bewegung durch das Zusammenspiel von Beuger und Strecker – bei den Armmuskeln Bizeps und Trizeps“; ggf. digitale Bereitstellung</p>

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>Demonstration und Beschreibung des Bewegungsablaufs am Beispiel der Armmuskeln in Partner- oder Gruppenarbeit, z.B. in Form eines Erklärvideos (ca. 20 min)</p> <p>Einlegen der Blätter in die Portfoliomappe (ca. 15 min)</p> <p><b>Praxis:</b> Bewegungsübungen und Bewegungsabläufe zu unseren Arm- und Beinmuskeln in Bezug auf die Tätigkeit der Muskeln Beuger und Strecker, z. B. Laufen am Platz, Ball werfen und fangen, Hochziehen an den Ringen, Tauen oder Sprossenwand (ca. 30 min)</p> <p>Reflexion über bewusstes Wahrnehmen und Erleben der Muskeltätigkeit (ca. 10 min)</p> <p>Hausaufgabe für Tag 2: (arbeitsteiliges) Besorgen und Mitbringen von kohlen säurehaltigem sowie stillem Mineralwasser, Apfelsaft (in Bioqualität) und einem Becher (ca. 5 min)</p>	<p>eines <a href="#">Informationstexts</a></p> <p> ggf. Tablet für Videoaufnahmen</p> <p>Portfoliomappe</p> <p>Turnhalle, Sportbeutel</p>

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p><b>Tag 2: Herstellung eines Sportgetränks für den Einsatz bei sportlichem Ausdauertraining<sup>4</sup></b></p> <p><b>Wissenserwerb, Praxis und Verschriftlichung:</b></p> <p>Austausch über Sportgetränke (ca. 30 min)</p> <p>Was ist ein isotonisches Getränk? (ca. 30 min)</p> <p>Bearbeitung AB 8 und Einlegen in die Portfoliomappe</p> <p>Vergleich gekaufter Sportgetränke mit einem selbst hergestellten Sportgetränk durch Vorlesen der aufgedruckten Inhaltsstoffe sowie paralleles Mitschreiben der wesentlichen Inhaltsstoffe auf dem Whiteboard</p> <p>Ergebnisfindung: Ein gekauftes Sportgetränk ist überflüssig und teuer, da viele nicht notwendige Inhaltsstoffe enthalten sind. (ca. 30 min)</p> <p><b>Praxis:</b></p> <p>Mischen eines Sportgetränks für die Trinkpause in Sport</p> <p>Dokumentation des</p>	<p>Informationstext <a href="#">Sportgetränke</a>; Tablets o.ä.</p> <p>AB 8 „So mische ich ein isotonisches Sportgetränk“</p> <p>gekaufte Sportgetränke, Mineralwasser, Apfelsaft</p> <p>Tabelle auf Whiteboard mit den zwei Spalten „gekauftes Sportgetränk“ – „selbst gemischtes Sportgetränk“</p> <p>Mineralwasser, Apfelsaft, Becher</p> <p>wasserlöslicher Stift für Markierung der Becher</p> <p> Tablets o.ä. für Videoaufnahmen</p>

<sup>4</sup> Die [Von-der-Tann-Grundschule Regensburg](#) wurde für dieses Projekt im Schuljahr 2016/17 im Rahmen des Programms „[Partnerschule Verbraucherbildung Bayern](#)“ ausgezeichnet.

<b>Zeitlich-inhaltlicher Ablauf</b>	<b>Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner</b>
<p>Mischvorgangs in Form von Videoaufnahmen</p> <p>Probieren des selbst gemischten Sportgetränks und Besprechung der Geschmackseindrücke (ca. 45 min)</p> <p><b>Implementierung durch praktische Ausführung:</b></p> <p>Rope Skipping mit Helfern einschließlich Trinkpausen (ca. 90 min)</p> <p>gemeinsames Aufräumen der Becher und Materialien (ca. 15 min)</p>	<p>Turnhalle oder Sportplatz, Sportbeutel, Rope Skipping-Seile, selbst gemischte Sportgetränke</p> <p>externer Partner:</p> <p>z.B. Freiwillige aus Sportvereinen, Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften einer Universität</p>
<p><b>Tag 3: Praktische Vertiefung und Abschluss</b></p> <p>Besuch des Gesundheitsförderers Klasse 2000 (ca. 180 min)</p> <p>Themenbezogenes Lernen mit praktischen Ausführungen und aktiven Bewegungsübungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Herz und Blutkreislauf: „Was ist gut für mein Herz?“</li> <li>- Fitness durch Ernährung und Bewegung</li> <li>- Kooperation und Konflikte lösen</li> </ul> <p>Abschlussreflexion, Feedbackrunde (ca. 15 min)</p>	<p><a href="#">Klasse 2000</a></p> <p>Folgendes Material wird durch den Gesundheitsförderer gestellt:</p> <p>Unterrichtskonzept im Schülerheft, Zeitung KLARO Text, CD, Elternbrief in 6 Sprachen, CD mit Bewegungspausen, Stethoskop, Leporello, digitale Tafelbilder, filmische Darstellung eines Blutkörperchens auf seinem Weg durch den Körper, Plakat, Ernährungspyramide, Seil</p>



<b>Zeitlich-inhaltlicher Ablauf</b>	<b>Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner</b>
Fertigstellung des Portfolios nach Arbeitsanweisung (ca. 30 min)	Portfoliomappe Blockblätter, Stifte
mögliche Formen der vertiefenden Weiterarbeit: Erstellen eines Plakats oder Videos zum Thema „Fit in Sport und Alltag“	Plakatmaterial, Tablets o.ä. für Videoaufnahmen



## Weiterführende Informationen und Links

Es handelt sich bei diesem exemplarischen Projektmodul um einen unverbindlichen Vorschlag. Die tatsächliche Projektgestaltung liegt in der Eigenverantwortung jeder Schule. Sie kann und soll an die individuellen Begebenheiten der einzelnen Schule angepasst werden. Sowohl die vollständige als auch auszugsweise Umsetzung des Moduls sowie die Kombination mit anderen Modulen im Sinne eines Baukastenprinzips sind möglich.

Die in diesem Modul angeführten externen Webangebote erscheinen uns aufgrund ihres Inhalts pädagogisch wertvoll. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass eine umfassende und insbesondere eine laufende Überprüfung der Angebote unsererseits nicht möglich ist. Vor einem etwaigen Unterrichtseinsatz hat die Lehrkraft das Angebot in eigener Verantwortung zu prüfen und ggf. Rücksprache mit der Schulleitung zu halten. Sofern das Angebot Werbung enthält, ist die Schulleitung stets einzubinden zwecks Erteilung einer Ausnahme vom schulischen Werbeverbot nach Art. 84 Abs. 1 Satz 2 BayEUG, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 4 BaySchO.

Verarbeitet das Angebot personenbezogene Daten, ist der/die Datenschutzbeauftragte der Schule einzubinden. Grundsätzlich empfehlen wir, dass Schülerinnen und Schüler Webseiten aus dem Schulnetz heraus aufrufen, damit diese nicht ihre persönliche IP-Adresse an den externen Anbieter übermitteln.