


Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben

Let's get fit! Fitness durch Ernährung und Bewegung

Exemplarisches Wochenmodul

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

- erlangen theoretisches Wissen über die körperlichen Funktionen und Abläufe der Muskulatur.
- erkennen den Zusammenhang von Ernährung und Bewegung für die eigene körperliche Fitness.
- benennen Lebensmittelgruppen und Beispiellebensmittel, die gute Nährstofflieferanten sind.
- beobachten ihr Ess- und Trinkverhalten und bewerten es kritisch.
- erschließen sich in der Gruppe selbstständig Fachinformationen.
- visualisieren Lernergebnisse und stellen diese der Klasse vor.
- beobachten Unterschiede in der körperlichen Belastbarkeit und erkennen diese an.



Schulart(en)	Mittelschule, Förderschule, Realschule, Gymnasium, Wirtschaftsschule
Jahrgangsstufe(n)	Jahrgangsstufe 5 bis 7
Handlungsfeld(er)	Ernährung, Gesundheit, Haushaltsführung, Digital handeln
Mögliche beteiligte Fächer ¹	Mittelschule: Ernährung und Soziales , Sport Förderschule – FS geistige Entwicklung: Sach- und lebensbezogener Unterricht , Ernährung und Soziales , Sport und Bewegung Förderschule – FS Lernen: Natur und Technik , Ernährung und Soziales , Berufs- und Lebensorientierung Praxis Ernährung und Soziales , Sport Realschule: Biologie , Ernährung und Gesundheit , Sport Gymnasium: Natur und Technik , Sport Wirtschaftsschule: Sport
Weitere übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Gesundheitsförderung Medienbildung/Digitale Bildung
Externe Partner	1. Tag: Kollegen, externe Helfer an Teststationen 2. Tag: Kollegen, externe Helfer an Stationen 3. Tag: Kollegen, externe Helfer an Sportstationen
Kosten	ca. 10 Euro für Lebensmittel zur Getränkezubereitung, Wasser für Getränkestation an 2 Tagen während der Sporteinheiten

¹ 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>Tag 1: Wir testen unsere Fitness</p> <p><u>Block 1</u> (ca. 60 min)²: Begriffsklärung „Fitness“</p> <p>Überblick über die 3 Projektstage einschließlich der Tages-Schwerpunkte:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Fitnesstest 2) Fit durch Ernährung 3) Fit durch Bewegung <p>Einstieg: Wie fit bist du? Onlinetest ausfüllen</p> <p>Auswertung des Tests als Grafik an der Tafel (Strichliste/ Balkendiagramm) oder in offener Gesprächsrunde in Kleingruppen</p> <p><u>Block 2</u> (ca. 160 min):</p> <p>Wir testen unsere Fitness mit dem „Münchener Fitness-Test“ (MFT) Der Test misst konditionelle und koordinative Fähigkeiten</p>	<p>Raum: Klassenzimmer</p> <p>Infotext Fitness und Gesundheit</p> <p>Material zur Visualisierung: z.B. Flipchart, Eddings, Plakate</p> <p> Tablets, Handys, Internetzugang</p> <p>Test: Wie fit bist du?</p> <p>Raum: Turnhalle</p> <p>Informationen, räumliche Voraussetzungen und Gerätebedarf sind hier aufgeführt: Münchener Fitness Test</p> <p>Grafiken auf Plakaten für die Stationen unter dem Reiter „Testaufbau und Durchführung“</p>


² 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>Hinweis auf Getränkestation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufbau der Stationen - Testdurchführung - Abbau der Stationen <p><u>Block 3</u> (ca. 50 min): Rückmeldungen aus dem MFT</p> <p>Bewegungsvorsätze für diese Woche werden von den Schülern notiert</p>	<p>Getränkestation im Vorraum der Turnhalle mit 0,5l Wasserflaschen bestückt</p> <p>5 Helfer an Stationen</p> <p>Raum: Klassenzimmer Testauswertung MFT (S. 20)</p> <p>Stifte, Notizblätter</p>
<p>Tag 2: Fit durch Ernährung</p> <p><u>Block 1</u> (ca. 90 min): Die Ernährungspyramide</p> <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Informationen über gesunde Ernährung - Erarbeitung der Lebensmittelgruppen - Portionen und Portionsgrößen <p>Reflexion über eigenes Ernährungsverhalten</p> <p><u>Block 2</u> (ca. 60 min): Gruppenarbeit zum Thema „Spezielle Ernährungshinweise für Sportler“ Lesen der Fachartikel, Zusammenfassung und Präsentation der wichtigsten Inhalte vor der Klasse</p>	<p>Raum: Klassenzimmer Die Ernährungspyramide Tafel, Flip Chart, Beamer</p> <p>Stifte Ernährungspyramiden-Tagebuch</p> <p>Raum: Klassenzimmer Flip Chart, Eddings, Tafel</p>

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>1) Leistungsfördernde Ernährung im Sport</p> <p>2) So essen und trinken Sportler richtig</p> <p><u>Block 3</u> (ca. 120 min): Stationenlernen Mein Flüssigkeitshaushalt: „Coole trinken richtig“ Grundlagen zum Thema Trinken Stationen zu den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fassungsvermögen - Trinkmenge - Trinkgewohnheit - Getränkezubereitung - Zum Weiterdenken <p>Abschluss des Tages</p>	<p>Leistungsfördernde Ernährung im Sport (S. 12 ff)</p> <p>DFB: So essen Sportler richtig</p> <p>DFB: So trinken Sportler richtig</p> <p>Raum: Klassenzimmer – Schulküche – Aula - Flure</p> <p>Stationenlernen: Coole trinken richtig</p> <p>Beamer</p> <p>Messbecher, Trinkgefäße, Getränkeflaschen</p> <p>Stifte</p> <p>Wasser, Zuckerwürfel, Zitronensaft, Orangensaft</p> <p> Ein passendes Kahoot! erstellen und die wichtigsten Inhalte des Tages wiederholen</p>
<p>Tag 3: Fit durch Bewegung</p> <p><u>Block 1</u> (ca. 60 min): Sportwissenschaftliche Theorie im Lehrervortrag: „Arbeitsweise der Muskulatur“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Isometrisch - Konzentrisch - Exzentrisch <p>Sportwissenschaftliche Theorie erarbeitet von den Schülern in 5 Gruppen mit anschließender Präsentation „Die 5 Komponenten der Fitness“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kraft 	<p>Raum: Klassenzimmer</p> <p>Beamer</p> <p>Informationsmaterial zur Vorbereitung des Lehrervortrags: Arbeitsweise der Muskulatur</p> <p>Informationsmaterial für die Gruppenarbeit 5 Komponenten von Fitness (Sportwissenschaft) muss ggf. für jüngere Schüler adaptiert werden Tafel, Wortkarten, Flip Chart, Eddings</p>

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<ul style="list-style-type: none"> - Ausdauer - Schnelligkeit - Beweglichkeit - Koordination 	
<p><u>Block 2</u> (135 min):</p> <p>Hinweis auf Getränkestation</p> <p>Trainingsangebote zu den 5 Komponenten der Fitness</p>	<p>Raum: Turnhalle</p> <p>Getränkestation im Vorraum der Turnhalle mit 0,5l Wasserflaschen bestückt</p>
<p>Aufbau der Stationen & Geräte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kraft - Ausdauer - Schnelligkeit - Beweglichkeit - Koordination 	<p>Geräte werden in den einzelnen Angeboten benannt – Plakate für Stationen ausdrucken:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trainingsangebot Kraft Trainingsangebot Ausdauer Trainingsangebot Schnelligkeit Trainingsangebot Beweglichkeit Trainingsangebot Koordination
<p>Stretching & Dehnen</p>	<p>Dehnübungen am Gerät</p>
<p>Abbau der Stationen und Geräte</p>	
<p><u>Block 3:</u> (30 min)</p> <p>Transfer</p> <p>Ernährung und Bewegung im Schulalltag</p> <p>Ernährung: Die 10 Regeln der DGE</p> <p>Bewegungselemente in den Schulalltag integrieren mit Kurzübungen</p> <p>Vorstellung der Ideen</p>	<p>Broschüren ausgeben</p> <p>10 Regeln der DGE</p> <p>Beamer</p> <p>Fitness für Zwischendurch</p>
<p><u>Abschluss und Reflexion der gesamten Projektstage</u> (ca. 60 min):</p>	<p>Flipchart, Plakate vom ersten Projekttag, Eddings, ggf. Fotos von den Projekttagen</p>



Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
Visualisierung der einzelnen Tage Rückblick zu Inhalten und Erlebnissen z.B. in Form einer Wandzeitung Feedback über Fragebogen	 z. B. mit dem Onlinetool Feedbackschule

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.

Es sei an dieser Stelle auf folgende Links zur inhaltlichen Vorbereitung und Vertiefung verwiesen:

<http://www.sportunterricht.de/index.html>

https://www.las.bayern.de/schulsport/virtuelle_turnhalle/virtuelle_sporthalle.html

<https://www.knsu.de/>

<https://docplayer.org/docview/17/79813/#file=/storage/17/79813/79813.pdf>

[Anatomie des Menschen: Bewegung - Bewegung - Natur - Planet Wissen](#)

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.