

<p>Thema: Lebenskunde; körperliche Gesundheit Lektion I</p> <p>Grobziel: Gesund leben</p> <p>Voraussetzungen: Die SuS kennen die Ebenen der Lebensmittelpyramide und können Nahrungsmittel darin einordnen. Ausserdem kennen sie die acht Grundregeln für eine ausgewogene Ernährung. Zudem haben sie gelernt eine Lebensmittelpyramide nach ihrer Ernährung korrekt auszufüllen.</p> <p>Lernziele <small>Endverhalten, Inhalt, Rahmenbedingungen (Limite)</small></p> <ul style="list-style-type: none"> • kognitiv: Die SuS lernen die verschiedenen Einflussbereiche auf unsere Gesundheit kennen und können drei nennen. • instrumentell: Die SuS können die vier Kraftübungen, die Gleichgewichts- und die Beweglichkeitsübung selbstständig und richtig (für den Körper wirksam) durchführen. • affektiv: Die SuS nehmen ihre eigenen Fähigkeiten, Stärken und Schwächen bewusst wahr und können diese beim individuellen Fitnessplan anwenden. 	<p>Name Franziska Bieri</p> <p>Klasse</p> <p>Datum</p>
--	--

Zeit	Unterrichtsschritte EI_ER_ES	Lernprozesse PADUA	Ziel/Inhalt/Methode: Aktivitäten Lehrperson - Aktivitäten Schüler/innen	Sozialform	Medien	Didaktischer Kommentar Begründung der Aktivitäten im Hinblick auf Lernziel
5'	EI	P	<p>Einstieg:</p> <p>Zum Einstieg wird direkt ohne weitere Kommentare eine Fitnessumfrage von jeder/m SuS selbstständig ausgefüllt.</p> <p>→ AB Fitnessumfrage „4. Individuelle Fitness bestimmen – Wie beeinflusst mein Lebensstil meine Fitness“¹</p>	EA	Umfragebogen Fitness	Das neue Thema „körperliche Gesundheit“ soll mit dem vorhergehenden Thema „Gesund essen“ verknüpft werden. Die SuS erkennen, dass es zum Erreichen einer guten Fitness neben der richtigen Ernährung auch viel Bewegung braucht.
7'	ER	A	<p>Was ist Fitness?</p> <p>Der Umfragebogen wird im Plenum diskutiert. Die SuS können ihre Ergebnisse ihren Mitschülern mitteilen und Gründe nennen, weshalb sie eine gute bzw. eher schlechte Fitness haben.</p> <p>Frage an die Klasse: Woran erkennt man, dass man fit ist? Die SuS bekommen leere Zettel ausgeteilt und sollen in PA ein Merkmale eines fitten und gesunden Menschen aufschreiben. Diese Zettel sollen sie anschliessend an die WT hängen.</p>	KU	Umfragebogen Fitness leere Zettel	Anhand des Fragebogens sollen die SuS erkennen, was Fitness bedeutet.

¹ Quelle: Arbeitsblatt von Karin Wermelinger; gefunden auf zebis.ch

			Auf der WT stehen nun Eigenschaften, welche fitte Menschen auszeichnen. Wie kann man Fitness messen? →Gesundheits-Check up (Siehe nächster Schritt)			
25'	ER	D	<p>Wo liegt meine persönliche Fitness?</p> <p>Die SuS führen einen Fitnesstest durch. Die Durchführung geschieht in Partnerarbeit. Beim Fitnesstest werden Übungen in den folgende Fitness-Komponenten durchgeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kraft: Sit up (Bauchmuskel), Liegestütze (Arm- und Schultergürtelmuskel), Rumpfmuskulatur (Bauch- und Rückenmuskulatur), seitliche Bauchmuskulatur - Gleichgewicht: Einbeinstand - Beweglichkeit: Sit und Reach² <p>Die Ergebnisse werden von den SuS auf das AB notiert.</p>	PA	AB Gesundheits- Check up	
5'	ER ES	D U	<p>Mein persönlicher Fitnessplan</p> <p>Jede/r SuS hat nun Zeit sich einen eigenen Fitnessplan zusammen zu stellen. Sie/er kann den Bereich wählen, wo er sich noch verbessern will (Kraft/Beweglichkeit/Gleichgewicht). Dazu wird eine Tabelle ausgeteilt.</p> <p>Als HA: den persönlichen Fitnessplan während einer Woche durchführen. Die Durchführung der Übungen soll in der Tabelle festgehalten werden.</p>	EA	AB persönlicher Fitnessplan	Die SuS sollen hier ein persönliches Fitnessprogramm zusammenstellen. Diese Aufgabe soll die Selbstständigkeit der SuS fördern und ein Erfolgserlebnis bieten können.

² Quelle: Internetseite www.fitatschool.com → Download → Gesundheits-Check up für Schülerinnen und Schüler

Thema: Lebenskunde; körperliche Gesundheit Lektion II Grobziel: Gesund leben Voraussetzungen: LK Unterricht von vorheriger Lektion: körperliche Gesundheit Lektion I. Lernziele <small>Endverhalten, Inhalt, Rahmenbedingungen (Limite)</small> <ul style="list-style-type: none"> • kognitiv: Die SuS zählen vier gesundheitliche Probleme, welche bei Bewegungsmangel auftreten können, selbstständig auf. • instrumentell: Die SuS stellen fünf Fitnessübungen (Kraft-, Beweglichkeit- oder Gleichgewicht) auf einem Plakat so dar, dass die anderen die Übungen ohne jegliche Anweisungen durchführen können. • affektiv: Die SuS können am Ende der Lektion ihre eigene Lebensweise kritisch hinterfragen und können erkennen, wie der eigene Lebensstil die Fitness beeinflusst. 	Name Franziska Bieri Klasse Datum
---	---

Zeit	Unterrichtsschritte EL_ER_ES	Lernprozesse PADU A	Ziel/Inhalt/Methode: Aktivitäten Lehrperson - Aktivitäten Schüler/innen	Sozialform	Medien	Didaktischer Kommentar Begründung der Aktivitäten im Hinblick auf Lernziel
10'	EI	P	Fitness der heutigen Gesellschaft / Industrieländer vs. Entwicklungsländer: Die LP erklärt, dass in der heutigen Gesellschaft in den Industriestaaten vermehrt Bewegungsmangel vorherrscht. Auf HP legt die LP einige Schlagzeilen der Presse auf: → Folie Schlagzeilen. Zum Vergleich der Fitness der Industrieländer mit den Entwicklungsländern wird eine Folie aufgelegt. → Folie Industrieländer vs. Entwicklungsländer. Poster an WT von Menschen, der nur sitzt → Alltag eines Menschen, Sind wir Schüler und Lehrer nicht genau gleich? Was kann man dagegen tun → siehe nächster Schritt.	KU	Folien HP Poster	Die SuS sollen bei diesem Vortrag der LP erkennen, dass Körperliche Aktivität und sportliches Training einen entscheidenden Einfluss auf Form und Funktion des Körpers haben.
20'	ER	A	Was können wir in der Schule dagegen unternehmen? In Gruppenarbeit überlegen sich die SuS was man in der Schule gegen den Bewegungsmangel machen könnte? Dafür gestalten sie zusammen ein Plakat mit ihren Ideen (Fitness-Übungen, Dauer der Übungen, Anzahl der Wiederholungen etc.). Dafür haben sie 15' Zeit. Jede Gruppe wird ihre Ideen im Plenum vorstellen. Je 2-4'. Das beste Programm wird mittels einer Abstimmung demokratisch entschieden. Für Ideen von Fitness-Übungen dient Fit@school. ³	GA	Flip-Chart Plakat	Die SuS haben die Chance selbstständig einen Bewegungsplan für die Klasse zu gestalten.

³ www.fitatschool.com

10'	ES	P	<p>Statistik machen</p> <p>Während die SuS einen Bewegungsplan für die Schule überlegen, werden die persönlichen Fitnessprogramme (welche sie über eine Woche lang als HA gemacht haben) der ganzen Klasse statistisch zusammengetragen. Im KU wird die Statistik ausgewertet. Jede/r SuS kann dabei ihre/seine eigene Leistung im Vergleich mit der Klasse erkennen.</p>	KU EA	Excel Tabelle mit Graphik	Die SuS können hier einen Vergleich mit den Leistungen ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler machen, ohne dass sie blossgestellt werden.
5'	ES	A	<p>Abschluss</p> <p>Zum Abschluss lösen die SuS noch ein AB → Mein persönliches Fitnessprogramm - Veränderung der Fitness.</p>	EA	AB Veränderun g der Fitness	Dieses Arbeitsblatt dient zur Reflexion. Die SuS sollen hier eine Selbstreflexion machen: Wie fühle ich mich jetzt nach einer Woche Fitnesstraining? Was könnte ich unternehmen, damit ich mich noch besser fühle? etc.

4. Individuelle Fitness bestimmen

Wie beeinflusst mein Lebensstil meine Fitness? (1)



Dein **Fitnesslevel** hängt nicht nur davon ab, wie viel Sport du betreibst, z.B. wie viele Aerobic-Kurse du pro Woche besuchst. Die Tätigkeiten, mit denen man die restlichen 90% seiner Zeit verbringt, spielen ebenfalls eine nicht unwesentliche Rolle.



1. Kreise mit einem blauen Stift deine Punktzahl für jede der in der hier und auf der nächsten Seite aufgeführten Fragen ein.

Wie viel Prozent deiner Zeit verbringst du zwischen 9.00 Uhr morgens und 6.00 Uhr abends mit Gehen?			
sehr wenig	etwa 25%	25% bis 50%	mehr als 50%
1	2	3	4
Wie oft hebst oder trägst du schwere Gegenstände (mehr als 7 kg)?			
fast nie	bis zu 5 Mal pro Tag	6–10 Mal pro Tag	>10 Mal pro Tag
1	2	3	4
Wie viele Stunden in der Woche fährst du Fahrrad oder gehst du zu Fuß? (inklusive Schulweg)			
< 1 Stunde	1–2 Stunden	3–4 Stunden	mehr als 4 Stunden
1	2	3	4
Wie viel Zeit verbringst du pro Woche mit anstrengenden Freizeitaktivitäten?			
< 1 Stunde	2–3 Stunden	3–4 Stunden	mehr als 4 Stunden
1	2	3	4
Benutzt du die Treppe?			
fast nie	manchmal	oft	fast immer
1	2	3	4
Rauchst du?			
mehr als 10 Zigaretten täglich	5–10 Zigaretten täglich	weniger als 5 Zigaretten täglich	nie
1	2	3	4
Wie oft fühlst du dich zu Hause und in der Schule gestresst?			
oft	ziemlich oft	weniger oft	nicht oft
1	2	3	4

4. Individuelle Fitness bestimmen

Wie beeinflusst mein Lebensstil meine Fitness? (2)



Lösung
Seite 82



2. Addiere die Punkte und du erhältst deine Gesamtpunktzahl.

Datum: _____

Gesamtpunktzahl =

Fitnesspunktzahl =

3. Bestimme nun deine Fitnesspunktzahl mit Hilfe der folgenden Tabelle.

Gesamtpunktzahl	>8	9-13	13-16	17-20	21-24	<25
Fitnesspunktzahl	1	2	3	4	5	6



4. Beantworte diesen Fragebogen nach Abschluss eines festgelegten Trainingsprogramms noch einmal und überprüfe, ob sich deine Punktzahl verändert hat. Wenn ja, in welchen Bereichen?

Datum: _____

Gesamtpunktzahl =

Fitnesspunktzahl =



5. Warum hat der Lebensstil deiner Meinung nach Auswirkungen auf die allgemeine körperliche Fitness?

Lebenskunde	Mein persönliches Fitnessprogramm	Datum: Name:
-------------	--	-----------------

	Aktivitäten											
	Kraft								Beweglichkeit		Gleichgewicht	
	Sit up		Liegestütze		Rumpfmuskulatur		seitliche Bauchmuskulatur		Sit und Reach		Einbeinstand	
	persönliches Ziel (p.Z.)	tatsächlich durchgeführt (t.d.)	p.Z.	t.d.	p.Z.	t.d.	p.Z.	t.d.	p.Z.	t.d.	p.Z.	t.d.
Montag												
Dienstag												
Freitag												
Samstag												
Sonntag												
Summe												

Bewegungsmangel in den Schlagzeilen der Presse:

„Altersosteoporose“ schon im Kindesalter	<u>Kinder In der Grundschule</u> Fast alle haben Haltungsschwächen
<u>Dicke Kinder</u> Blutgefäße In Gefahr	Stress: Jeder dritte Schüler schluckt Suchtpillen
Übergewicht	Stress hebt Blutfett – Spiegel
Schon in der Altersgruppe Der 14- bis 17-Jährigen Leiden 21% der Jungen an Übergewicht	<u>Der Herzkrankheit vorbeugen</u> Die Politiker sind Aufgerufen
	Krampfadern schon bei Schülern
<i>Langzeitstudie an 1500 Kindern</i> <u>Bluthochdruck beginnt in der Kindheit</u>	<u>Adipositas</u> Schon bei 20jährigen Erhöhte Mortalität

Auswirkung der Fitness auf die Gesundheit

Krankheiten	Entwicklungsländer	Industrieländer
Infektionskrankheiten	6%	39%
Krebs	18%	4%
Herz- und Gefässerkrankungen	48%	4%

Lebenskunde	Mein persönliches Fitnessprogramm Verbesserung der Fitness	Datum: Name:
-------------	---	-----------------

Das habe ich beim Vergleich der Resultate meines Fitnessprogramms mit dem Durchschnitt gefühlt?

Meine vorgenommenen Ziele habe ich erreicht. Ja, wie? / Nein, wieso nicht?

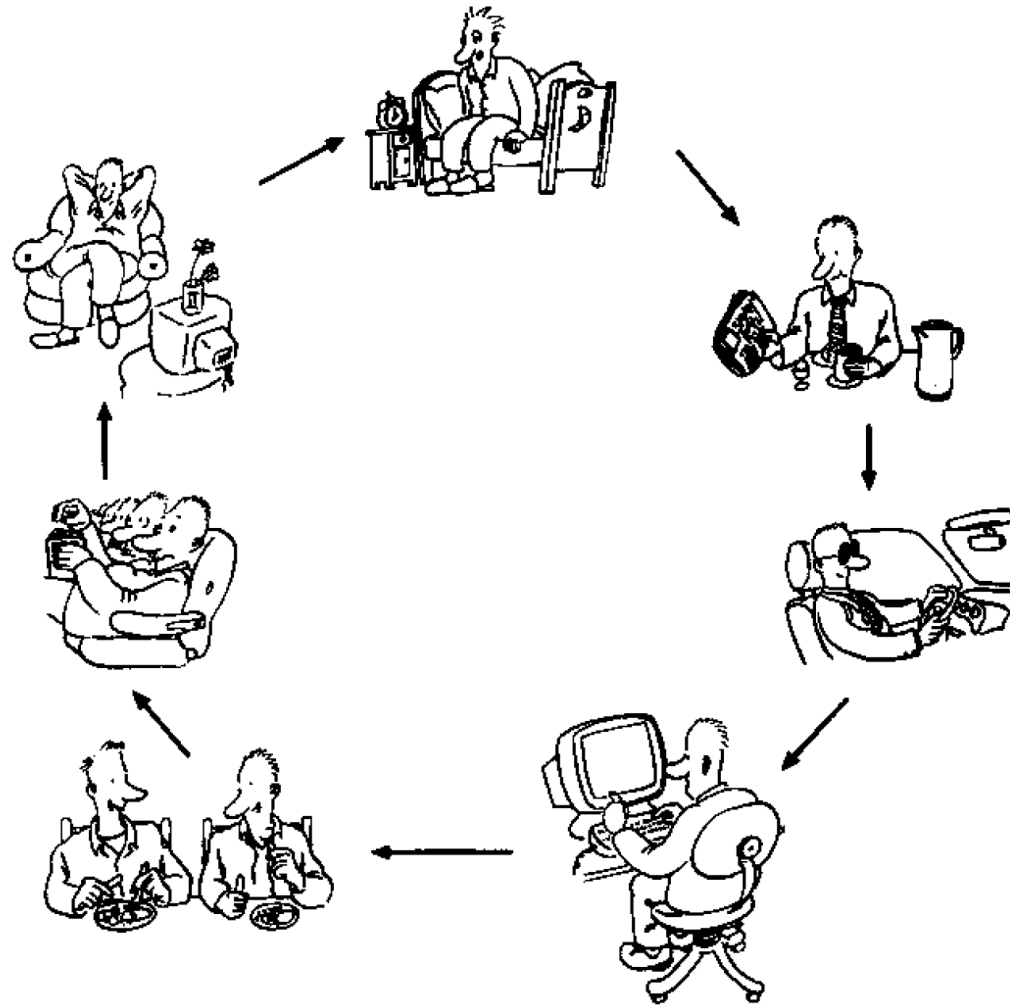
Wie beeinflusst mein Lebensstil meine Fitness?

Wie kann ich durch Änderungen in meinem Lebensstil meine Fitness verbessern?

Ich möchte in meinem Leben die folgenden drei Punkte ändern, damit ich mich besser fühle:

1. ...
2. ...
3. ...

Tagesablauf eines Durchschnittsbürgers



*Gesundheits-Check up für Schüler und Schülerinnen
im Alter von 11 bis 15 Jahren*

Name: _____

Jahrgang: _____

Schulklasse: _____

Schullehrer/in: _____

- Bemerkungen zum Test**
- Alle Übungen werden im 1-Sekunden-Rhythmus durchgeführt, das heisst 1 Sekunde nach oben, 1 Sekunde nach unten.
 - Eine kurze Pause während der Übung ist nicht erlaubt. Sobald der Schüler den Test unterbricht, bedeutet dies das Ende des Testes.
 - Bei Übelkeit oder plötzliche auftkommenden Beschwerden, brechen Sie den Test ab.
 - Der Einfachheit halber ist jeweils die männliche Form genannt.

Übung 1 | Einbeinstand (Gleichgewicht)



Aufgabe

Barfuss auf einem Bein stehen. Hände in die Taille stützen. Erst das linke, nachher das rechte Bein anwinkeln. Die Übung wird mit geschlossenen Augen ausgeführt. Wie lange können die Schüler auf einem Bein stehen bleiben, ohne dass die Hände sich von der Seite lösen oder das freie Bein den Boden berührt?

Dauer des Stands in Sekunden:

Datum	Individueller Score				Resultat
	Linkes Bein	Sek.	Rechtes Bein	Sek.	
	Linkes Bein	Sek.	Rechtes Bein	Sek.	
	Linkes Bein	Sek.	Rechtes Bein	Sek.	
	Linkes Bein	Sek.	Rechtes Bein	Sek.	

*Gesundheits-Check up für Schüler und Schülerinnen
im Alter von 11 bis 15 Jahren*

Übung 2 | Sit and Reach (Ziel: Beweglichkeit)



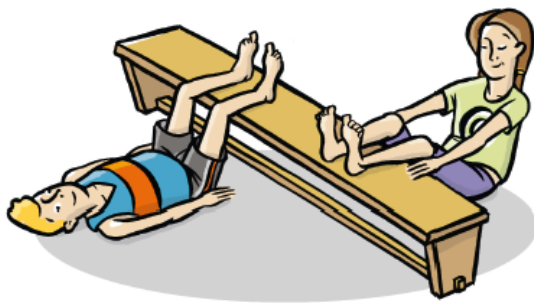
Mit einem Tape befestigen Sie ein Messband am Boden. Das eine Tape fixiert das Messband genau bei der 0 cm-Grenze, das zweite Tape fixiert das Messband bei der 40 cm-Grenze.

Aufgabe

Der Schüler sitzt barfuss mit gestreckten Knien auf dem Boden. Die Fersen sind an der 40 cm-Markierung. Nun bringen die Schüler den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne. Mit den Händen fährt er/sie längs des Messbandes entlang. Wie weit kommen die Schüler mit ihren Fingerspitzen nach vorne?

Datum	Individueller Score	Resultat
	cm	
	cm	
	cm	
	cm	

Übung 3 | Sit up (Ziel: Kraft in der Bauchmuskulatur)



Aufgabe

Die beiden Fersen liegen auf einer Schwedischen Bank und die Knie in einem 30 Grad Winkel. Der Schüler sollte aus der Rückenlage hochkommen und seine Arme gestreckt vor sich halten. Die Fingerspitzen berühren die Bank. Nachher wieder mit beiden Schultern den Boden berühren. Die Übung sollte «ohne Schwung» ausgeführt werden.

Datum	Anzahl Wiederholungen	Resultat

*Gesundheits-Check up für Schüler und Schülerinnen
im Alter von 11 bis 15 Jahren*

Übung 4 | Liegestütz (Ziel: Kraft in der Arm- und Schultergürtelmuskulatur)



Aufgabe

Der Schüler stützt sich auf Hände und Knien. Das Oberkörpergewicht wird dabei voll auf die Hände gestützt. Die Schultern sind dabei linienrecht oberhalb der Hände. Der Schüler macht eine Liegestütze, wobei die Brust den Boden jedes Mal berührt. Nachdem der Boden berührt worden ist, streckt der Schüler die Ellbogen.

Datum	Anzahl Wiederholungen	Resultat

Übung 5 | Rumpfmuskulatur (Ziel: Bauch- und Rückenmuskulatur)



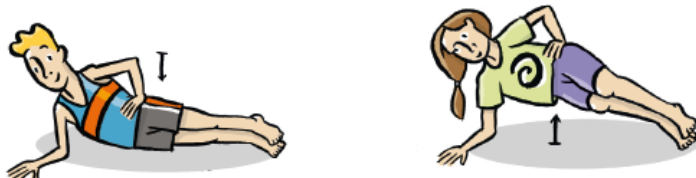
Aufgabe

Der Schüler sollte sich auf die Ellbogen und die Fussspitzen abstützen, Knie und Hüfte berühren den Boden nicht. In einem 1-Sekunden-Takt hebt der Schüler abwechselnd das linke und das rechte Bein ca. 30 cm an. Dabei bleibt der Körper während der ganzen Übung gerade.

Datum	Anzahl Wiederholungen	Resultat

*Gesundheits-Check up für Schüler und Schülerinnen
im Alter von 11 bis 15 Jahren*

Übung 6 | Seitliche Bauchmuskulatur



Aufgabe: Der Schüler liegt auf der Seite und stützt sich auf dem Ellbogen ab. Die freie Hand ist an der Seite. Die Beine sind gestreckt und das obere Bein liegt auf dem unteren Bein. In einem 1-Sekunden-Rhythmus bringt der Schüler die Hüfte ganz nach oben und wieder zurück.

Datum	Anzahl Wiederholungen	Resultat

Übung 7 | Body Mass Index



Normwerte Mädchen

Alter	Starkes Untergewicht	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Starkes Übergewicht
11	14,0	14,9	17,5	21,6	24,5
12	14,5	15,4	18,2	22,5	25,5
13	15,0	16,1	18,9	23,3	26,3
14	15,7	16,7	19,6	24,1	27,0
15	16,2	17,3	20,2	24,6	27,5

Normwerte Jungen

Alter	Starkes Untergewicht	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Starkes Übergewicht
11	14,1	15,0	17,4	21,4	24,5
12	14,5	15,4	18,0	22,3	25,4
13	15,0	15,9	18,6	23,0	26,3
14	15,5	16,5	19,3	23,7	27,0
15	16,0	17,0	19,9	24,4	27,5

Rechnungsbeispiel:

Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht (kg), dividiert durch das Quadrat der Körpergrösse (Körpergrösse x Körpergrösse).
Ein Schüler mit einer Körpergrösse von 1,57 m und einem Körpergewicht von 46 kg hat einen BMI von:

$46 \text{ (Körpergewicht)} : 2.4649 \text{ m}^2 \text{ (1,57 x 1,57)} = 18,7 \text{ (BMI)}$

	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Alter des Schülers				
Körpergewicht				
Körpergrösse				
Resultat:	BMI:	BMI:	BMI:	BMI:

*Gesundheits-Check up für Schüler und Schülerinnen
im Alter von 11 bis 15 Jahren*

Normwerte gesamter Test

Normwerte Mädchen	
Einbeinstand	20-30 Sekunden
Sit and Reach	26-32 cm
Sit up	24-34
Liegestütz	12-22
Rumpfmuskulatur	35-45
Seitliche Rumpfmuskulatur	14-24
BMI	siehe Index

Normwerte Jungen	
Einbeinstand	20-30 Sekunden
Sit and Reach	25-29 cm
Sit up	31-41
Liegestütz	23-32
Rumpfmuskulatur	47-57
Seitliche Rumpfmuskulatur	17-27
BMI	siehe Index

In unseren Untersuchungen haben wir feststellen können, dass es innerhalb der Geschlechter keine grossen Kraftunterschiede gibt. Ist der Score unterhalb der «Normwerte», ist die Auswertung als mässig oder schlecht zu bezeichnen. Oberhalb der Normwerte ist die Auswertung als gut zu bezeichnen.

Idee/Konzept:
body in motion®
 Seetalstrasse 4
 6020 Emmenbrücke
 Telefon +41 (0)41 260 68 71
 Fax +41 (0)41 260 68 70
 info@bodyinmotion.ch
 www.bodyinmotion.ch