

3. Prävention: Sport und Bewegung

LE 3.1 Sport und Bewegung – Was hat das mit Diabetes zu tun?

Fachwissen	In dieser Lerneinheit lernen die SuS Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Reaktionen des Körpers zu beschreiben und diese bewusst wahrzunehmen. Sie verstehen die Auswirkungen regelmäßiger körperlicher Belastung auf das Herz-Kreislauf-System und erkennen die Bedeutung von Bewegung für die Gesunderhaltung des eigenen Körpers, sowie insbesondere für die Vorbeugung von Typ-2-Diabetes.										
Personale Kompetenz	Die SuS sollen ihre persönliche Motivation für sportliche Aktivitäten finden, indem sie ihre eigenen Stärken und Ressourcen wahrnehmen und dadurch Vertrauen in das eigene Leistungsvermögen gewinnen.										
Erkenntnisgewinn	Die SuS lernen das Instrument Mind Map und ihre Anwendung kennen.										
Klassenstufe	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5/6</div> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">7/8</div> <div style="background-color: #a0a0a0; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">9/10</div> <div style="background-color: #a0a0a0; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">Sek II</div> </div>										
Lehrplanbezug	Herz-Kreislauf-System, Ausdauer und Koordination, Orientierungsübungen auf dem Schulgelände bei jeder Witterung, Alltagskompetenz und Lebensökonomie										
Einbindung in weitere Fächer	Sozialkunde / Sozialwesen, Politik und Gesellschaft, Wirtschaft und Recht, Ernährung und Gesundheit, Ernährung und Soziales, Ethik										
Materialien	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>M1 – Interaktives E-Lernspiel</td> <td style="text-align: right;">[25 Minuten]</td> </tr> <tr> <td>M2 – Sport und Bewegung</td> <td style="text-align: right;">[20 Minuten]</td> </tr> <tr> <td>M3 – Was hat Sport mit Diabetes zu tun?</td> <td style="text-align: right;">[45 Minuten]</td> </tr> <tr> <td>M4 – Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System</td> <td style="text-align: right;">[10 Minuten]</td> </tr> <tr> <td>M5 – Wie viel Sport soll ich machen? (Klasse 7-8)</td> <td style="text-align: right;">[35 Minuten]</td> </tr> </table> <p>Fact Sheet „Diabetes mellitus“ PC-Raum, Smartphones / Tablets zum Filmen kurzer Videos</p>	M1 – Interaktives E-Lernspiel	[25 Minuten]	M2 – Sport und Bewegung	[20 Minuten]	M3 – Was hat Sport mit Diabetes zu tun?	[45 Minuten]	M4 – Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System	[10 Minuten]	M5 – Wie viel Sport soll ich machen? (Klasse 7-8)	[35 Minuten]
M1 – Interaktives E-Lernspiel	[25 Minuten]										
M2 – Sport und Bewegung	[20 Minuten]										
M3 – Was hat Sport mit Diabetes zu tun?	[45 Minuten]										
M4 – Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System	[10 Minuten]										
M5 – Wie viel Sport soll ich machen? (Klasse 7-8)	[35 Minuten]										

Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2019): Menschen in Bewegung bringen.

<https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/fachpublikationen/menschen-in-bewegung-bringen/>

Rütten & Pfeiffer: Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung.

<https://www.sport.fau.de/files/2016/05/Nationale-Empfehlungen-f%C3%BCr-Bewegung-und-Bewegungsf%C3%B6rderung-2016.pdf>

Oettingen, G., WOOP: <http://woopmylife.org/science-de>

Helmholtz Zentrum München, Diabetesinformationsdienst <https://www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de/therapie/bewegung-und-sport/index.html>

<https://www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de/aktuelles/schwerpunktthemen-alt/bewegung-und-sport/index.html>

Möglicher Unterrichtsablauf

Einstieg

Fragen Sie die SuS, welche Sportarten sie selbst regelmäßig betreiben und führen Sie mit Hilfe von Handzeichen eine kleine Umfrage durch, welche Sportarten am häufigsten in der Klasse betrieben werden. So können sich für die SuS eventuell bereits neue Anreize ergeben, entweder mit Mitschüler/innen, die die gleiche Sportart ausüben, zusammen zu trainieren, oder aber es ergeben sich neue Interessen für bestimmte Sportarten, die ein anderer Mitschüler / eine andere Mitschülerin ausübt.

Nach einem kurzen Austausch fragen Sie die SuS, welche Sportarten sie gerne einmal ausprobieren würden und sammeln Sie dabei eine Vielzahl von Möglichkeiten. Diskutieren Sie anschließend mit den SuS, warum Sport wichtig für die Gesundheit ist und sammeln Sie so erste Ideen für die Unterrichtsinhalte. Lassen Sie die SuS Vermutungen anstellen, welcher Zusammenhang zwischen Bewegung und der Erkrankung Diabetes bestehen könnte.

Hauptteil

M1 – Interaktives E-Learning zu Bewegung

Das E-Lernspiel kann sowohl am Desktop-PC, als auch am Laptop und Smartphone bearbeitet werden. Die SuS erarbeiten in Einzelarbeit die Inhalte dieser Einheit. Zur Ergebnissicherung befindet sich am Ende der Einheit ein Quiz, anhand dessen die SuS ihr neu erlerntes Wissen testen können.

M2 – Sport und Bewegung

Teilen Sie das Material M2 aus und lassen es von den SuS in Einzelarbeit ausfüllen. Die SuS setzen sich mit verschiedenen Sport- und Bewegungsmöglichkeiten auseinander. Anschließend sollen die SuS ihre Ergebnisse mit einem Partner / einer Partnerin diskutieren.

M3 – Was hat Sport mit Diabetes zu tun?

Teilen Sie das Material M3 sowie das Fact Sheet „Diabetes mellitus“ aus. Die SuS lernen die Bedeutung von Sport und Bewegung im Alltag für ihre persönliche Gesunderhaltung anhand einer fiktiven Person kennen, die sie in Dreier-Gruppen selbst entwickeln. In einem kurzen Informationstext lernen die SuS zunächst, wie sich Sport und Bewegung auf den Energiehaushalt und den Blutzuckerspiegel auswirken.

M4 – Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System

In dieser kurzen Übung erfahren die SuS am eigenen Körper, dass bereits kleine gezielte Bewegungsübungen den Kreislauf anregen. Dies messen sie anhand ihres eigenen Pulses.

M5 – Wie viel Sport soll ich machen?

Zunächst untersuchen die SuS die Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung anhand der Broschüre „Menschen in Bewegung bringen“ (<https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/fachpublikationen/menschen-in-bewegung-bringen/>). Die Broschüre beschäftigt sich mit dem Umfang und der Intensität sportlicher Empfehlungen für unterschiedliche Zielgruppen. Die Broschüre soll aufmerksam gelesen, gefiltert und zusammengefasst werden, damit die SuS Inhalte für sich selbst und andere Personengruppen definieren können.

Die SuS fassen ihre Erkenntnisse in kurzen, selbstgedrehten zwei- bis dreiminütigen Videos zusammen, in denen sie die Umsetzung der Empfehlungen auf praktische Weise verdeutlichen.

Abschließend suchen die SuS Sport- und Bewegungsmöglichkeiten auf dem Schulgelände, die das einfache Integrieren von Sport und Bewegung in den Alltag ermöglichen.

Link zur
Broschüre:



Abschluss der Lerneinheit und Ergebnissicherung

Ergänzend kann in der Pause oder im folgenden Sportunterricht das Laufspiel „Die zwei Seiten des Insulins“ (ergänzendes Material, Kapitel VII) gespielt werden. So wird die Verbindung zu Diabetes noch einmal deutlich.

M1 Interaktives E-Learning

In diesem interaktiven Lernspiel erarbeiten die SuS zunächst, welche Prozesse im menschlichen Körper bei Sport und Bewegung ablaufen. Die wichtigsten beteiligten Organe werden behandelt, sowie deren Funktion und Arbeitsweise während des Sporttreibens. Dies bildet die Grundlage für das Verständnis der Bedeutung von Bewegung auf den menschlichen Organismus. Im nächsten Schritt beschäftigen sich die SuS mit den positiven Auswirkungen von Sport auf den eigenen Körper, wie viel Bewegung ein Mensch in unterschiedlichen Alters- und Lebensphasen nachgehen sollte, und wie man diese in den Alltag integrieren kann. Abschließend wird das neu erlangte Wissen in einem spielerischen Quiz abgefragt und gefestigt.

M2 Sport und Bewegung

Anhand des Arbeitsblattes M2 sollen die SuS verschiedene Sport- und Bewegungsmöglichkeiten diskutieren, und so die Vielfalt der Möglichkeiten deutlich werden. Jeder Mensch hat spezielle Bedürfnisse in Bezug auf das Bewegungsverhalten. Dementsprechend sollten verschiedene Arten der körperlichen Aktivität ausprobiert werden, um heraus zu finden, welcher Sport einem persönlich liegt.

In den beiden Fragen zur Unterscheidung von Sport und Bewegung geht es nicht darum, exakt zu definieren, welche Merkmale welche Tätigkeit charakterisieren; im Fokus steht hier die Auseinandersetzung mit jeglicher Form von körperlicher Aktivität. Viel entscheidender ist nämlich die **Regelmäßigkeit** der Aktivität.



Gründe, die für Sport und Bewegung sprechen:

1. beugt Krankheiten vor (z. B. Typ-2-Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen)
2. ausgeglichener Blutzuckerspiegel (senkt den Blutzuckerspiegel)
3. steigert das persönliche Wohlbefinden
4. verbessert den Schlaf
5. schafft Möglichkeiten sozialer Kontakte
6. stärkt die Knochen (Knochendichte nimmt zu – beugt Osteoporose vor)
7. schützt vor Schlaganfällen und Herzinfarkten (Gefäße werden trainiert und Gefäßverkalkung wird entgegengewirkt)
8. stärkt das Immunsystem und macht weniger anfällig für Infektionen
9. hilft bei der Gewichtsregulation
10. fördert den Abbau von Fettgewebe und Aufbau von Muskelgewebe
11. legt den Grundstein für einen aktiven Lebensstil auch im Alter
12. fördert bei älteren Menschen Koordination und Gleichgewicht – dient der Vorbeugung von Knochenbruch durch Stürze
13. sorgt für eine lange Unabhängigkeit

M3 Was hat Sport mit Diabetes zu tun?

Ziel dieses Materials ist es, den SuS die Bedeutung von Sport und Bewegung für die Gesundheit des eigenen Körpers bewusst zu machen. Typ-2-Diabetes lässt sich durch ausreichend Bewegung im Alltag sehr gut vorbeugen. Vielen SuS ist bewusst, dass sich körperliche Aktivität positiv auf die Gesundheit auswirkt, häufig gibt es im Alltag jedoch Hindernisse, die uns von einer gesunden Lebensweise abhalten. Die SuS entwickeln mit dieser Übung anhand eines fiktiven Charakters Möglichkeiten, diese Hindernisse im Alltag zu überwinden.

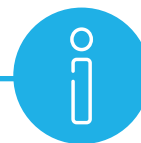
M4 Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System

Warum sind ausreichend Sport und Bewegung bereits in jungen Jahren wichtig? Damit Kinder und Jugendliche eine gewisse Routine entwickeln. Wer bereits im Kindesalter mit regelmäßigem Sport seine Fitness stärkt, dem fällt es auch im Alter leichter, die Bewegung beizubehalten.

Anhand dieser Übung sollen die SuS selbst erleben, wie schnell sich Herzfrequenz und Atmung bereits bei kleinen sportlichen Aktivitäten verändern. Somit werden Stoffwechsel und Energieverbrauch angekurbelt, die einen positiven Effekt auf die Vorbeugung von Diabetes mellitus haben. Sie sollen erkennen, dass für die Gesunderhaltung insbesondere die Regelmäßigkeit der Bewegung entscheidend ist, die man bereits mit kleinen Maßnahmen umsetzen kann.

Diskutieren Sie anschließend mit den SuS, wie sie sich fühlen, welche Unterschiede sie feststellen konnten und welche Schlüsse sie daraus ziehen. Gehen Sie dabei darauf ein, dass bereits kleine Übungen, die man in den Alltag integriert, eine deutliche Wirkung haben.

Tipp



Lassen Sie die SuS ihren eigenen Puls ertasten. Dies ist am einfachsten, wenn sie Zeige- und Mittelfinger auf die Halsschlagader (Arteria carotis) legen. Diese befindet sich etwa in der Mitte zwischen Luftröhre und seitlicher Halsmuskulatur. Alternativ kann der Puls an der Schlagader des Handgelenks (Arteria radialis) ermittelt werden.

Zunächst wird der Ruhepuls gemessen. Dazu bleiben die SuS auf ihren Stühlen sitzen und ertasten ihren Puls. Der Puls wird gemessen, indem Sie den exakten Zeitraum von 15 Sekunden laut angeben und die SuS die Anzahl ihrer Herzschläge messen. Die Anzahl der Herzschläge wird dann mit vier multipliziert. Nachdem alle Schüler ihren persönlichen Wert ermittelt hat, wird dieser notiert. Anschließend stehen die SuS von ihren Plätzen auf, stellen sich hinter ihre Stühle und machen zehn Kniebeugen. Die SuS messen erneut ihren Puls für 15 Sekunden und notieren den Wert.

M5 Wie viel Sport soll ich machen?

Die Klasse wird in vier Gruppen eingeteilt. Mit Hilfe der Broschüre „Menschen in Bewegung bringen“ erarbeiten die SuS wie viel Bewegung jeder Mensch, je nach Alter, in seinen bzw. ihren Alltag integrieren sollte. Die vier Gruppen entsprechen den vier Alterskategorien, die in der Broschüre behandelt werden.

Die Broschüre ist unter folgendem Link verfügbar: <https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/fachpublikationen/menschen-in-bewegung-bringen/>

Darauf basierend entwickeln die SuS einen Sportplan für ihre jeweilige Altersgruppe unter Berücksichtigung des zeitlichen Umfangs, sowie der Variabilität der Bewegungsmöglichkeiten. Darüber hinaus sollen die SuS mögliche Hindernisse berücksichtigen, die die Person in ihrem Alltag vom Sporttreiben bzw. von der Bewegung abhalten könnten und Alternativen erarbeiten, wie diese Person es trotzdem schafft, genügend Bewegung in ihren Alltag zu integrieren, auch wenn terminliche Schwierigkeiten auftreten.

Im nächsten Schritt fassen die SuS ihre Erkenntnisse in kurzen, selbstgedrehten zwei- bis dreiminütigen Videos zusammen, indem sie die praktische Umsetzung der Empfehlungen verdeutlichen.

Abschließend sollen die SuS Sport- und Bewegungsmöglichkeiten auf dem Schulgelände ausfindig machen, die das einfache Integrieren von Sport und Bewegung in den Alltag verdeutlichen. Das kann etwa auch ein Blumenkübel sein, an dem man springender Weise abwechselnd die Beine aufstellt und sich abdrückt, oder ein Slalom Parcours durch Bäume oder Steine, die am Boden liegen. Diese stellen die SuS sich gegenseitig vor.

Link zur
Broschüre:



Hinweis



Viele Menschen haben den Wunsch Gewicht zu verlieren, und insbesondere das Bauchfett ist ein Risikofaktor für Typ-2-Diabetes. Der Grund, warum dies jedoch häufig nicht funktioniert ist folgender: Solange der Insulinspiegel hoch ist, ist Fettabbau biochemisch nicht möglich. Wer Körperfett abbauen möchte, darf deshalb beim Sport bzw. acht Stunden vor dem Sport keine Kohlenhydrate (Zucker/Stärke) essen. Süße Sportgetränke sind nur für trainierte Sportler sinnvoll, um den Kalorienverlust auszugleichen (z. B. Marathon). Hobbysportler, die abnehmen möchten, sollten während des Sports Zucker allenfalls bei Kreislaufproblemen konsumieren.

M2 Sport und Bewegung

Aufgabe 1: Beantworte die folgenden Fragen in Einzelarbeit. Tausche dich anschließend mit deinem Nachbarn / deiner Nachbarin aus und vergleicht eure Ergebnisse.

1. Was verstehst du unter Sport? Was zeichnet Sport aus?

.....

.....

2. Was verstehst du unter Bewegung und wie unterscheiden sich Sport und Bewegung voneinander?

.....

.....

3. Kennst du sogenannte „Trendsportarten“?

	Habe ich bereits ausprobiert.	Würde ich gern mal ausprobieren.
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Kreuze diejenigen an, die du bereits ausprobiert hast und diejenigen, die du noch ausprobieren möchtest.

5. Nenne mindestens fünf Gründe, warum Sport und Bewegung gut für deine Gesundheit sind.

6. Diskutiere mit einem Partner / einer Partnerin, ob die folgenden Aktivitäten für euch als sportliche Aktivitäten zu bezeichnen sind oder nicht. Begründet eure Antworten.

Spaziergehen, Radfahren, Putzen, Gartenarbeit, Golf, Billard, Kanu-Tour, Shoppen, Schwimmen.

Aufgabe 2: Erstelle eine Mind Map, indem du „Sport und Bewegung“ in die Mitte des Blattes schreibst. Zeichne nun fünf Äste, die von dem zentralen Begriff ausgehen, und beschrifte sie folgendermaßen:

- Sportarten, die ich bereits ausprobiert habe
- Sportarten, die ich einmal ausprobieren möchte
- Im Alltag
- Im Haushalt
- In der Schule

Fülle anschließend die Äste mit Begriffen und Assoziationen, die dir zu den Oberpunkten einfallen. Arbeite mit verschiedenen Farben und kleinen Zeichnungen oder Icons, um deine Ideen zu veranschaulichen.

M3 Was hat Sport mit Diabetes zu tun?

Sport ist gesund. Das weiß jeder. Aber leider bewegen wir uns im Alltag immer weniger. Das hast du vielleicht auch schon selbst festgestellt. Die meiste Zeit verbringst du in der Schule im Sitzen. Dabei sind Sport und Bewegung effektive Methoden um Krankheiten, wie Diabetes mellitus, vorzubeugen.

Sport und Bewegung senken den Blutzuckerspiegel, da du vermehrt Energie verbrauchst. Diese Energie stammt aus dem Zucker (Glukose), den du über die Nahrung aufnimmst. Die Muskeln verbrauchen zunächst die in den Muskelzellen vorhandene Glukose. Ist diese aufgebraucht, muss Glukose (Traubenzucker) nachgeliefert, das heißt aus dem Blutkreislauf in den bewegten Muskel transportiert werden. Je länger die Bewegung andauert, desto mehr Glukose nehmen die Muskelzellen auf, in der Folge sinkt entsprechend die Glukosekonzentration im Blut. Das körpereigene Hormon Insulin beschleunigt diesen Prozess des „Nachlieferns“. Bei Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, ist dieser Glukosetransport gestört, man spricht von Insulinresistenz. Dieser Prozess kann jedoch zumindest teilweise durch vermehrte körperliche Aktivität ausgeglichen werden.

Ein dauerhaft hoher Blutzuckerspiegel regt die Zellen zur häufigen Ausschüttung von Insulin an, dadurch sind sie schneller „erschöpft“, als innerhalb eines Lebens vorgesehen. Durch den schnelleren und regelmäßigeren Abbau des Zuckers in den Blutgefäßen bei Sport und Bewegung, reagieren die Zielzellen besser auf das blutzuckersenkende Hormon Insulin.

Arbeitsauftrag



Aufgabe 1:

Lies den obenstehenden Text und das Fact Sheet „Diabetes mellitus“ und markiere die wichtigsten Aussagen.

Aufgabe 2:

Bildet Dreier-Gruppen. Entwickelt gemeinsam die Lebensgeschichte einer fiktiven Person (Name, Alter, Familienstand, Beruf, ...) und überlegt, wie ein bewegungsreicher Alltag dieser Person aussehen kann, um Diabetes vorzubeugen. Überlegt auch, was eure Person daran hindert, Sport und Bewegung in ihrem Alltag unterzubringen. Welche Hindernisse gibt es? Stellt eine Liste zusammen.

Aufgabe 3:

Findet nun gemeinsam Lösungen, wie man diese Hindernisse überwinden kann und wie eure Person trotzdem ausreichend Bewegung in ihren Alltag integrieren kann.

Aufgabe 4:

Stellt eure Person in der Klasse vor und diskutiert gemeinsam eure Ergebnisse.

M4 Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System

Sport und Bewegung sind ein wichtiges Element im Leben eines Menschen. Sport hält uns fit, weil er den Kreislauf anregt und dadurch Stoffwechselprozesse besser ablaufen können. Aber auch schon eine ordentliche Portion Bewegung am Tag macht einen deutlichen Unterschied und wirkt sich positiv auf deine Gesundheit aus. Dabei ist es egal, wie dein Körperbau ist und wie fit du bereits bist – entscheidend ist, **regelmäßig** körperliche Aktivitäten auszuüben.

Durch körperlich anstrengende Bewegung und Sport beschleunigt sich deine Atmung und sie wird tiefer. Dies passiert, weil deine Muskeln mehr Sauerstoff benötigen, um die Bewegungen ausführen zu können. Durch die tiefere und schnellere Atmung kann schneller mehr Sauerstoff über deine Lunge ins Blut aufgenommen und an die Muskeln sowie die anderen Organe (wie Herz und Gehirn) gegeben werden.

Das Herz-Kreislauf-System und die Blutgefäße werden durch Sport und Bewegung gestärkt, da das Herz kräftiger und schneller schlagen muss, um den Sauerstoff schneller zum Zielort transportieren zu können. Diese Auswirkung auf deinen Körper kannst du selbst sehr genau feststellen, indem du deinen Herzschlag misst.

Arbeitsauftrag



Aufgabe 1:

Der Ruhepuls, also die Häufigkeit der Herzschläge in Ruhe (z. B. beim Sitzen), ist abhängig von deinem Alter und bei jedem Menschen unterschiedlich. Der normale Puls eines Kindes liegt bei etwa 85-90 Schlägen pro Minute und der eines erwachsenen Menschen bei etwa 60-80 Schlägen.

Miss deinen eigenen Puls, indem du Zeige- und Mittelfinger an deinen Hals legst, etwa mittig zwischen Luftröhre und der seitlichen Halsmuskulatur, dort verläuft die Halsschlagader. Zähle nun für 15 Sekunden die Anzahl der Schläge, die du spürst. Anschließend multiplizierst du die Anzahl der gezählten Herzschläge mit vier, um den Wert der Herzfrequenz pro Minute zu ermitteln.

Ruhepuls: _____ Schläge / Minute

Aufgabe 2:

Stehe auf, stelle dich hinter deinen Stuhl und mache zehn Kniebeugen. Miss anschließend wieder deinen Puls.

Puls bei Bewegung: _____ Schläge / Minute

Du hast sicher bemerkt, dass bereits diese kleinen Bewegungen deinen Kreislauf in Schwung bringen und so zum Erhalt deiner Gesundheit beitragen können. Aber wie häufig und wie lange soll man denn nun Sport treiben, um Krankheiten wie Diabetes vorzubeugen?

M5 Wie viel Sport soll ich machen?

Teilt die Klasse in vier Gruppen. Jede Gruppe übernimmt eine Kategorie (Kinder und Jugendliche, Erwachsene, ältere Erwachsene, Erwachsene mit chronischen Erkrankungen). Jede Gruppe liest sich die Bewegungsempfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für ihre Gruppe durch und macht sich Notizen.

Die Broschüre findet ihr unter folgendem Link: <https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/fachpublikationen/menschen-in-bewegung-bringen/>

Link zur
Broschüre:



Arbeitsauftrag



Aufgabe 1:

Überlegt gemeinsam in der Gruppe, wie eine Woche für einen Menschen in eurer Alterskategorie aussehen könnte und schreibt einen Sportplan für die Person. Achtet dabei auf den zeitlichen Umfang der Bewegungsmöglichkeiten und die Variabilität. Beachtet dabei auch Hindernisse, die im Alltag eurer Person auftreten (können) und überlegt euch mögliche Alternativen, wie die Person trotzdem aktiv werden kann, wenn mal ein Termin dazwischen kommt.

Aufgabe 2:

Dreht ein kurzes Video mit dem Tablet oder Smartphone (2-3 Minuten), in dem ihr die Bewegungsempfehlungen und deren Umsetzung für eure Altersgruppe praktisch vorstellt.

Aufgabe 3:

Geht in einer Gruppe von drei bis vier Schülern / Schülerinnen über den Schulhof und überlegt, welche Gegenstände (z. B. Bäume, Steine die am Boden liegen, etc.) und Bauteile (z. B. Pfeiler einer Dachkonstruktion, Blumenkübel, etc.) ihr für Sport und Bewegung nutzen könntet. Je ausgefallener eure Ideen, desto besser. Sammelt eure Ideen zunächst auf einem Blatt Papier. Ihr könnt euch dazu Notizen machen oder aufzeichnen, wie eine Übung aussehen könnte. Zeigt die Übungen, die ihr euch überlegt habt, am Ende der Stunde euren Mitschülern/ Mitschülerinnen.