

ScienceKids Sekundarstufe I

Die erlebnispädagogischen Bausteine

Stefan Biehl, Christian Bruttel, Kai Nörrlinger

Name: Fitnessstudio

Übungsdauer: circa 45 Minuten, abhängig von der Größe der Gruppe und der Anzahl der Geräte

Organisationsform: Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit

Ort: Fitnessstudio, Turnhalle

Materialien und Hilfsmittel:

- Ergometer oder andere Fitnessgeräte
- Stoppuhr
- gegebenenfalls Schaubilder mit Kalorienangaben zu unterschiedlichen Nahrungsmitteln

Schritt für Schritt:

Aufgabe der Schüler oder jeder Gruppe ist es, an einem Fitnessgerät bei einer vorgegebenen stabilen Wattzahl (zum Beispiel 100 Watt) eine bestimmte Zeit (zum Beispiel 10 Minuten) zu trainieren. Nach Ablauf der Zeit schätzen die Schüler die „abgearbeitete“ Kalorienzahl und versuchen sie mit ihnen bekannten Nahrungsmittel ins Verhältnis zu setzen.

Beispielfrage: Wie lange muss man wohl bei 100 Watt am Ergometer strampeln, um einen Apfel, eine Portion Pommes oder ein Stück Kuchen abzutrainieren?

Auf einem Schaubild können die Schüler den Kaloriengehalt verschiedener Nahrungsmittel recherchieren.

Beispiele Nahrungsmittel:⁵

- Apfel: 25 Kilokalorien

⁵ Beispielhafte Auswahl, die Kilokalorien sind auf die letzte Ziffer gerundet.

- Vollkornbrot (eine Scheibe): 100 Kilokalorien
- Glas Apfelsaftschorle: 75 Kilokalorien
- Glas Cola: 105 Kilokalorien
- Glas Milch: 150 Kilokalorien
- Spaghetti (100 Gramm): 350 Kilokalorien
- Tafel Milka-Schokolade: 530 Kilokalorien
- Tiefkühlpizza Salami: 800 Kilokalorien

Variationsmöglichkeiten:

- verschiedene Fitnessgeräte
- Die anderen Gruppenmitglieder füllen dem Trainierenden einen Teller mit Lebensmitteln, je nach abgearbeiteter Kalorienzahl.
- Der Puls der Trainierenden wird gemessen.

Lernziele:⁶

Die Schüler ...

- ... können eine ausdauernde Belastung zeitlich einteilen und durchhalten.
- ... verbessern ihre Fitness.
- ... können Körperreaktionen deuten und kennen die Körpersignale.
- ... erweitern ihre Bewegungs- und Körpererfahrungen und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit

⁶ MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT BADEN-WÜRTTEMBERG: *Bildungspläne 2004.*