

ScienceKids Sekundarstufe I

Die erlebnispädagogischen Bausteine

Stefan Biehl, Christian Bruttel, Kai Nörrlinger

Name: Nahrungspyramidenstaffel

Übungsdauer: circa 45 Minuten

Organisationsform: Gruppenarbeit (5 bis 10 Schüler pro Gruppe)

Ort: Turnhalle, Sportplatz oder Wiese

Materialien und Hilfsmittel:

- Pylonen (Hütchen, mindestens 4)
- Stoppuhr
- Staffelstäbe
- Nahrungspyramide (in gleicher Anzahl wie Mannschaften)
- Karten mit Bewegungen, die ausgeführt werden müssen, um die Kilokalorien eines Nahrungsmittels zu verbrauchen

Schritt für Schritt:

Aufgabe jeder Gruppe ist es, möglichst schnell jedes Feld ihrer Nahrungspyramide mit der entsprechenden Aufgabe durchzuarbeiten. Alle Teammitglieder dürfen gleichzeitig unterwegs sein. Die Mannschaft mit der kürzesten Zeit gewinnt.

Die Mannschaften entscheiden sich für ein Feld ihrer Nahrungspyramide und drehen die zugehörige Karte um. Wählen sie beispielsweise das Bild einer Schokoladentafel, steht auf der Rückseite der Karte eine Sammlung verschiedener Übungen, die ungefähr dem Energiegehalt dieser Tafel entsprechen. Dreht sie das Bild eines Apfels um, sind die Übungen deutlich weniger intensiv und damit deutlich schneller absolviert. Welches Bild wann umgedreht wird, entscheidet jede Mannschaft für sich. Die gestellten Aufgaben müssen dann im Team erledigt werden. Dabei ist dem Team freigestellt, wer welche Anteile der Aufgabe erledigt. Die nächste Karte darf erst umgedreht werden, wenn alle Aufgaben erfüllt worden sind.

Zwei Beispiele für solche Nahrungsmittelkarten:

1. Eine Tafel Milka hat 530 Kilokalorien. – Der Wert könnte zum Beispiel grob dargestellt werden als:

- 90 Liegestütze (30 Kilokalorien)
- 90 Sit-ups (30 Kilokalorien)
- 50 Runden joggen (150 Kilokalorien)
- 40 Minuten Seilspringen (320 Kilokalorien)

2. Ein Apfel hat circa 25 Kilokalorien. – Der Wert könnte zum Beispiel grob dargestellt werden als:

- 9 Sit-ups (3 Kilokalorien)
- 9 Liegestütz (3 Kilokalorien)
- eine Runde Joggen (3 Kilokalorien)
- 2 Minuten Seilspringen (16 Kilokalorien)

Nahrungsmittel²

- Apfel: 25 Kilokalorien
- 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

² Beispielhafte Auswahl, die Kilokalorien sind auf die letzte Ziffer gerundet.

Sportarten³

- 3 Sit-ups: 1 Kilokalorie
- 3 Liegestütz: 1 Kilokalorie
- Joggen 60 Meter
(circa einmal ums VB-Feld): 3 Kilokalorien
- eine Minute Seilspringen: 8 Kilokalorien

Lernziele:⁴

Die Schüler ...

- ... können eine ausdauernde Belastung zeitlich einteilen und durchhalten.
- ... verbessern ihre Fitness.
- ... können Körperreaktionen deuten und kennen der Körpersignale.
- ... können einen Puls messen und zentrale Körpersignale deuten.
- ... wissen um die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und eine gesunde Entwicklung.
- ... sensibilisieren ihr Gesundheitsbewusstsein.

³ Jede Kalorienverarbeitung durch Bewegung ist abhängig von der Intensität der Ausführung sowie Körpergröße, Gewicht und Geschlecht des Ausführenden. Die Angaben sind nur grobe Richtwerte.

⁴ MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT BADEN-WÜRTTEMBERG: *Bildungspläne 2004*.