



PROJEKTIDEE

Neigungskurse sind unterrichtliche Wahlpflichtangebote im Lehrplan der Mittelschule. Sie rücken individuelle Schülerinteressen und die Entwicklung sozialer Kompetenzen in den Mittelpunkt. Im Neigungskurs „Gesund und Fit“ werden Ernährungs- und Bewegungsthemen im Zusammenhang mit der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit betrachtet.



ZIELE DES NEIGUNGSKURSES

Wahlpflichtbereich: Gesundheit und Sport

Wissen:

- Kennen lernen grundlegender Zusammenhänge zwischen Gesundheit – Ernährung – Sport – Wohlbefinden (Systematisieren und Erweitern der Kenntnisse)

Kompetenzen:

- Beurteilen und Einschätzen einer gesunden Lebensweise als Grundlage des Wohlbefindens
- Schüler erfassen Gesundheit als Einheit körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens
- Gesunde Mahlzeiten können zubereitet werden

Werte:

- Teamfähigkeit fördern, Zielstrebigkeit, Ausdauer



ZIELGRUPPE

Schüler Klassen 7 bis 9 der Mittelschule; als klassenstufen- oder klassenstufenübergreifendes Angebot möglich



PROJEKTABLAUF

<i>Linienführung Zeitrichtwert</i>	<i>Lernziele und Lerninhalte</i>	<i>Methodische Gestaltung</i>
Gesundheit und Wohlbefinden (8 h)	Kennen lernen der Zusammenhänge: Wohlbefinden – Ernährung – Gesundheit (Ethik)	<ul style="list-style-type: none"> - Informationen sammeln - Selbstcheck – Mein Wohlbefinden - Poster: Ich fühle mich wohl / nicht wohl - Bewertung



PROJEKTSKIZZE: NEIGUNGSKURS „GESUND UND FIT“

<p>Gesund essen und trinken (20 h)</p>	<p>Einblicke gewinnen in die Bereiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mahlzeitengestaltung - Energiebedarf - Nährstoffe (Biologie) - Inhaltsstoffe (Zusatzstoffe) - Vegetarische Ernährung - Diäten - Vergleich Fertigprodukte und selbsthergestellte Produkte 	<ul style="list-style-type: none"> - Wechsel von Theorie und Praxis - Eigenen Energiebedarf feststellen (Sport – Biologie) - Inhaltsstoffe vergleichen - Übersicht und Vergleich von Diäten, Einschätzung - Zubereitung vergleichbarer Speisen
<p>Zubereitung von Speisen (20 h)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kennen lernen der Schulküche und grundlegende hygienische Verhaltensweisen - Einblicke gewinnen in die Grundtechniken der Nahrungszubereitung (nährstoffschonende Zubereitungsarten) 	<p>Gruppenarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausprobieren von verschiedenen Rezepten der gesunden Ernährung (Getränke und Speisen) - Rezeptsammlung anlegen (Bewertung am Ende des Kurses) - Anfertigung von Dokumentationen zu einzelnen Themen (Rezeptvorschläge / je Gruppe) - Bewertung
<p>Pausenfrühstück (10 h)</p>	<p>Gesundes Pausenfrühstück</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anwenden der Kenntnisse zum gesunden Essen und Trinken (Biologie) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sammeln und Ausprobieren von Rezepten - Angebot für Schüler - Kleines „Frühstücksbüchlein“ anfertigen - Bewertung
<p>Sportliche Aktivitäten (12 h)</p>	<p>Sport</p> <p>Einblicke gewinnen in Zusammenhänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körpergewicht – BMI – Gesundheit - Beurteilen der eigenen Lebensweise - Kennen lernen verschiedener Freizeitsportarten (Sport) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kontaktaufnahme zu Sportvereinen der Region - Vorstellen der Freizeitsportarten der Schüler, wenn möglich ausprobieren - Informationen sammeln zu Angeboten der Krankenkassen (Sport, Ernährung, Gesund leben)



KOSTEN UND VORAUSSETZUNGEN

- Für den Kurs werden finanzielle Mittel für Lebensmittel benötigt (Eigenanteil ca. 8,00 Euro).
- Zusammenarbeit mit Sportvereinen der Regionen und ausgewählten Krankenkassen





HINWEISE

Leistungsermittlung und –bewertung

Pro Halbjahr wird je eine größere Dokumentation (praktische Anteile) bewertet, an denen länger gearbeitet wurde. Weitere Bewertungen erfolgen bei der Rezeptsammlung sowie durch 2 Leistungskontrollen und 2 praktische Noten.



MATERIALIEN

- BzgA: Essgewohnheiten. Materialien für 5. – 10. Klassen.
- Materialien vom aid zur Ernährung – Bewegung – Energie
- Tests und Bewegungsspiele unter www.klugundfit.at

IMPRESSUM

Projektleitung:

Sächsische Arbeitsstelle für Schule
und Jugendhilfe e.V.
Alaunstr. 11
01099 Dresden
www.sasj.de

Modellschule:

Mittelschule „Gottfried-Papst-von-Ohain“
Kurt-Handwerk-Str. 3
09599 Freiberg