

# Sportlicher Einstieg

Info für Lehrpersonen



|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Arbeitsauftrag</b> | Die SuS sollen ohne grössere Erklärungen eine kurze Gymnastikeinheit unter Anleitung der Lehrperson absolvieren. Danach kann eine Diskussionsrunde folgen.  |
| <b>Ziel</b>           | Die Gymnastikeinheit soll auf die Gefahren der Fettleibigkeit hinweisen und zeigen, dass schon ein wenig Bewegung helfen kann.<br>Im anschliessenden Gespräch sollen verschiedene Folgen besprochen werden und dabei gezielt auf Diabetes eingegangen werden.   |
| <b>Lehrplanbezug</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen. (NMG.1.2)</li><li>• Die Schülerinnen und Schüler kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften). (NMG.1.2c)</li></ul> |
| <b>Material</b>       | Wandtafel oder Hellraumprojektor, um die verschiedenen Folgen, die während der Diskussion gefunden werden, aufzuschreiben.  |
| <b>Sozialform</b>     | Plenum  |
| <b>Zeit</b>           | 15 Minuten  |

## Zusätzliche Informationen:

Die Gymnastikeinheit kann auch von SuS übernommen werden, welche aus einem Sportverein verschiedene Übungen kennen.

Verschiedene weitere Folgen der Fettleibigkeit sind:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Herzinfarkt, Hirnschlag, etc.)
- Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat (z. B. Gelenkschmerzen, Muskelverspannung, Bandscheibenvorfälle, etc.)
- Gicht
- etc.