

Name: _____

Klasse: _____

Bewegung

Je größer die Krafteinwirkung durch Sport und Bewegung, desto mehr Knochensubstanz wird durch die Osteoblasten (Knochenaufbauzellen) gebildet und erhalten. Der Knochen wird dichter, dicker und dadurch gestärkt, er bleibt bei ausreichender Beanspruchung stabil und leistungsfähig. Sport und Bewegung sind daher neben einer ausreichenden Kalziumzufuhr wichtige Faktoren, um die Knochen zu stärken. Insgesamt scheint es so zu sein, dass die Menschen in unserer so genannten mobilen Gesellschaft körperlich immer immobiler werden und dieses für „normal“ halten.

1. Recherchiert in Kleingruppen, welche Alltagsaktivitäten in den vergangenen 50 (70) Jahren durch den gesellschaftlichen Wandel verloren gegangen oder stark zurückgegangen sind. Berücksichtigt dabei folgende Fragen:

- Wie hat sich die Erwerbstätigkeit verändert?
- Wie hat sich die Arbeit im Haushalt verändert?
- Wie sieht es mit den Wegen zur Arbeit bzw. zur Schule aus?
- Wie haben sich die Freizeitaktivitäten verändert?

2. Die Protokollmethode ist gut geeignet, um eigenen Verhaltensweisen auf die Spur zu kommen. Dazu gehören auch das eigene Ruhe-, Bewegungs- und Sportverhalten. Wie viel Ruhe, wie viel Bewegung habe ich täglich, wie viel Sport treibe ich in der Woche?

Führe über drei Tage ein Bewegungsprotokoll. Schreibe jede Art von Bewegung ab fünf Minuten und Sitz- und Liegephasen ab 15 Minuten auf. Die Sitzzeit im Bus (Ruhephase) oder der Fußweg über 5 Minuten (Bewegungsphase) gehören ebenso dazu wie der Unterricht im Klassenzimmer, die Zeit am Computer (jeweils Ruhephase) oder der aktiv betriebene Sportunterricht (Bewegungsphase).

3a) Rechne aus, wie viele Minuten du dich jeweils pro Tag bewegt hast. Rechne den Durchschnitt aus.

b) Rechne aus, wie viele Minuten du jeweils am Tag sitzend oder liegend verbringst. Berechne auch hier den Durchschnitt.

c) Vergleiche die Ergebnisse in Kleingruppen und in der Klasse. Diskutiert darüber, welches Maß dem Menschen angemessen ist. Recherchiert, welche Empfehlungen es gibt.

d) Sind deine Tagesabläufe ähnlich oder gibt es große Unterschiede zwischen den einzelnen Tagen? Welche Tage haben einen großen Bewegungsanteil? Welche Tage haben einen besonders großen Ruheanteil?

e) Welche der aktiven Zeiten fallen dir besonders leicht und machen dir Spaß? Sind diese regelmäßig vertreten? Gibt es Bewegungsgelegenheiten, die du nicht wahrnimmst? Welche Gründe gibt es dafür?

f) Welche der Ruhezeiten lassen sich nicht vermeiden? Welche möchtest du nicht missen? Tauscht euch über eure Ergebnisse aus.

g) Vergleiche einmal deine „Sitz- und Liegezeit“ mit der Zeit, die du in Bewegung bist. Was fällt dir auf? Würdest du gerne etwas ändern?

4. Wie wäre mehr Bewegung in der Schule zu realisieren? Sammelt innerhalb der Klasse Vorschläge und macht daraus eine Liste für die Schulleitung.

Name: _____

Klasse: _____

Mein Bewegungsprotokoll

[illegible]