

Vaihingen, 17. April 2020

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern, liebe Kolleginnen und Kollegen,  
im Folgenden haben wir uns ein paar Gedanken gemacht zu der



## Täglichen Bewegung

(vgl. Fit sein durch Ausdauer und Kraft, Promos Verlag).



Neben derzeit vielen Aussagen zu „Krankheiten“ hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gesundheit folgendermaßen definiert:

**„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“**

Dabei spielt der Sport aber auch die allgemeine tägliche Bewegung natürlich eine entscheidende Rolle, zumal zwischen allen drei Bereichen intensive Wechselwirkungen bestehen: Viele wissenschaftliche Studien belegen, dass körperliche Aktivität einen positiven Einfluss auf den psychischen und sozialen Bereich hat, ja sogar die geistigen Fähigkeiten können davon profitieren!

Leider können wir inzwischen nicht mehr am gleichen Ort gemeinsam Sport treiben und viele Sportarten sind aufgrund ihres „Miteinanders“ nicht mehr gestattet, allerdings geht es natürlich noch innerhalb der Familien oder mit einer weiteren Person (ohne ihr zu nahe zu kommen) gemeinsam draußen in der Natur.

Außerdem kann das „Ganze“ noch viel mehr Spaß machen, der Schul- und Klassengemeinschaft beitragen und einfach möglichst viele zum Mitmachen auffordern, indem hiermit ein Wettbewerb für alle Beteiligten ausgerufen wird:

**Gesucht wird die „Sportlichste Gruppe“ des Friedrich-Abel-Gymnasiums:**

**Sind es die Schülerinnen und Schüler der Klasse ?  
oder die Eltern oder die Lehrerinnen und Lehrer?**

### Spielregeln:

In der zweiten Anlage befinden sich die Wochenpläne für die nächsten vier Wochen (Beginn: Montag, 20.4.). Erfasst werden soll die tägliche Minutenzahl an sportlicher Bewegung (Schnelles Gehen, Laufen, Fahrrad fahren, Kraft- und Beweglichkeitstraining ([Hinweise und Anleitung auf unserer Website](#)) und Tanzen/Aerobic oder Sonstigem). Jeweils montags werden die ausgefüllten Wochenpläne (oder einfach nur die Minutenzahl) aller Schüler einer Sportklasse an den/die jeweilige(n) Sportlehrer/in mit dem Betreff „Klasse, Sportchallenge“ z.B. „5a, Sportchallenge“ gesendet:

**nachname@fag-vaihingen.de**

Monika Becht, Jasmin Berrada, Heike Dercks, Benjamin Hipp, Oliver Jilke, Alexander Knapp, Mark Oesterle, Daniela Oster, Thomas Renz, Brigitte Schlecht, Christian Weckenmann, Alexandra Wilhelm (a.wilhelm@...), Jens Wilhelm (j.wilhelm@...)

Lehrer und Eltern schicken die Wochenpläne oder Minutenanzahl bitte direkt an Heike Dercks.

Alle notwendigen Informationen wie Informationen zum FAG-Workout und Kräftigungs- und Dehnübungen findet man unter [web.abelgym.de/SportChallenge](http://web.abelgym.de/SportChallenge)

*Hinweis: Die Teilnahme an diesem Wettbewerb wird nicht benotet!  
Die Mitspieler verpflichten sich zu fairem Verhalten und wahren Minutenangaben.*

Zwischenstände in Form eines Rankings der beteiligten Gruppen (durchschnittliche Minutenzahl) können auf der Homepage eingesehen werden.

Für das Kraft- und Beweglichkeitstraining, aber auch alle möglichen Tanz- und Aerobicformen bietet das Internet und unsere Website zahllose Möglichkeiten, die sehr oft nicht nur Bilder und Anleitungen, sondern auch Videos beinhalten. Außerdem dient das sich auf der Homepage befindliche FAG-Workout mit Kraft- und Beweglichkeitstraining als mögliche Anregungen. Die Sportlehrer/innen leiten darin zum Training an.



Bsp. eines ausgefüllten Wochenplans:

F|a|G · FRIEDRICH-ABEL-GYMNASIUM

Name: Max Muster  
 Klasse: 7c

### Wochenplan 1 der „Täglichen Bewegung“

Ermittle die tägliche Gesamtzeit (minutengenau) der einzelnen Bewegungsarten.

Bewegungsart	Mo 20.4.	Di 21.4.	Mi 22.4.	Do 23.4.	Fr 24.4.	Sa 25.4.	So 26.4.
Schnelles Gehen (Walking) Mehr als 4 km/h		45				90	
Laufen (Jogging)	15			30			
Fahrrad fahren (auch Hometrainer)							
Krafttraining	15				15		
Beweglichkeits- training	15				15		
Tanzen/Aerobic/ Stepper...				15			
Sonstiges:							
Gesamt:	45	45		45	30	90	

Gesamtsumme der Woche: 255 Minuten

Gutes Gelingen, viel Aktivität und vor allem Spaß daran wünscht Ihnen und euch

die Fachschaft Sport des Friedrich-Abel-Gymnasiums:

Monika Becht, Jasmin Berrada, Heike Dercks, Benjamin Hipp, Oliver Jilke, Alexander Knapp, Mark Oesterle, Daniela Oster, Thomas Renz, Brigitte Schlecht, Christian Weckenmann, Alexandra Wilhelm, Jens Wilhelm

**Gemeinsam mit A b s t a n d**

*Hinweis: Die Teilnahme an diesem Wettbewerb wird nicht benotet!  
 Die Mitspieler verpflichten sich zu fairem Verhalten und wahren Minutenangaben.*

## Spielvariante für besonders Interessierte:

Um die positive Wirkung von Bewegungsaktivitäten vergleichen zu können, lässt sich als Messgröße der dabei notwendige zusätzliche Sauerstoffbedarf nutzen. Der Ruhebedarf des Menschen an Sauerstoff wird als Metabolisches Äquivalent (MET) bezeichnet. Umgerechnet auf Kilokalorien entspricht 1 MET bei einem Mann etwa einem Energiebedarf von 1 kcal pro Stunde und kg Körpergewicht, bei einer Frau etwa 0,9 kcal.

Um einen positiven gesundheitlichen Effekt zu erzielen, schlägt die WHO Folgendes vor: Die Intensität der körperlichen Aktivität muss mindestens 3 MET betragen und sollte an (fast) allen Tagen der Woche über mindestens 30 Minuten erreicht werden (ein Aufsummieren ist möglich); also sollte ein Gesamtumfang von mindestens 15 „MET-Stunden“ pro Woche erreicht werden.

MET von verschiedenen Aktivitäten (vgl. Wochenplan)

Aktivität	MET
Schnelles Gehen (Walking) 4 km/h	3
5 km/h	3,8
6 km/h	4,7
Fahrrad fahren: 15 km/h	4
17,5 km/h	5,5
20 km/h	7
Krafttraining	7

Aktivität	MET
Laufen (Jogging) 6 km/h	6,7
8 km/h	8,1
10 km/h	9,8
12 km/h	11,6
Tanzen/Aerobic/Stepper... Mittlere Intensität	5
Hohe Intensität	7
Beweglichkeitstraining	4

Mögliche Beispielrechnung:

Aktivität	Dauer (min)	Dauer (h)	MET	Kcal (70 kg)
Walking 5 km/h	60	1	$1 \cdot 3,8 = 3,8$	240 - 266
Jogging 10 km/h	30	0,5	$0,5 \cdot 9,8 = 4,9$	309 - 343
Fahrrad fahren 20 km/h	45	0,75	$0,75 \cdot 7 \approx 5,3$	334 - 371
Krafttraining	20	0,33	$0,33 \cdot 7 \approx 2,3$	145 - 161
Gesamt	155	2,58	16,3	

Die Ermittlung der durchschnittlichen „Wochen-MET-Zahl“ ist natürlich etwas komplizierter und dient zunächst auch nur als zusätzliche Anregung oder Motivation. Eventuell kann dies eines Tages im Unterricht besprochen werden. Wer möchte, ermittelt seine ungefähren MET-Zahlen und notiert diese zu den Minutenangaben in den Wochenplan.



(Material: Sportfachschaft des Solitude-Gymnasiums in Stuttgart-Weilimdorf mit geänderten Bildern)

**Hinweis: Die Teilnahme an diesem Wettbewerb wird nicht benotet!**  
Die Mitspieler verpflichten sich zu fairem Verhalten und wahren Minutenangaben.