

## Schifti Powergame: schule.bewegt - Variante "Bewegung"

- **Idee und Ziel**

Spielerisch bewegen und lernen!

- **Konzept**



Leiterlispiel

Wichtig: Jede Gruppe kann unmittelbar nach Erledigen der Aufgabe wieder Würfeln (keine fixe Reihenfolge der Teams), Schnelligkeit zählt. Die Spielvariante "Bewegung" ist schneller und intensiver als das Originalspiel und eignet sich für Einsätze von 20-60 Minuten.

- **Vorbereitung**

Bedeutung der Felder studieren, Fragenkatalog lesen und Material bereitstellen

- **Ablauf des Spiels**

- Gruppen bilden (2-3er Teams)
- Spielfiguren bestimmen (1 Person pro Team) und mit farbigem Cap ausrüsten. Während die Aufgaben gelöst werden, wird dieses auf dem aktuellen Spielfeld hinterlegt, alle Personen der Gruppe sind aktiv!
- Bedeutung und Aufgaben aller Felder erklären, Überblick verschaffen
- Startergruppe ausmachen und beginnen

- **Spezielles**

- Das Feld "Spielerwechsel" wird in der Variante "Bewegung" nicht berücksichtigt
- Wer eine Aufgaben mit \* löst, darf zusätzlich 2 Felder vorrücken

- **Material**

- Schifti Powergame Plache
- 2 Schaumstoffwürfel
- 5 Farbige Caps für Spielfiguren
- Footbags (Anzahl nach Gruppengrösse)
- Springseile (Anzahl nach Gruppengrösse)
- Zusatz: Gesundes Znüni (Darvida, Dörrfrüchte, Früchte) und Wasserquelle in der Nähe (drinnen oder draussen)

- **Spielfelder**



Bewegungsaufgabe mit Footbag siehe Dossier



Bewegungsaufgabe mit Springseil siehe Dossier



Laufaufgabe siehe Dossier



Pantomime siehe Dossier



Wasser trinken siehe Dossier



Gesunde Pause siehe Dossier



Startfeld



Pfeile nach oben Aufstieg, dann Aufgabe lösen







Fernseher Pfeile nach unten, Abstieg, dann Aufgabe lösen



Spielerwechsel nicht berücksichtigen!



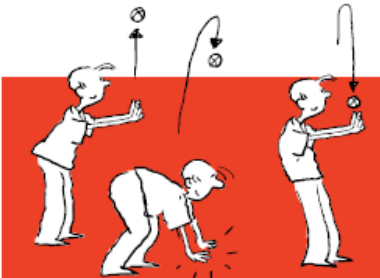
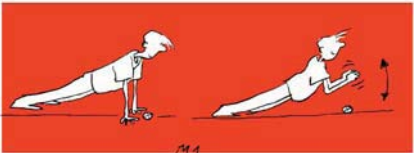


# Seil

Aufgabe		KG/1./2.	3./4.	5./6.
	Seilspringen, Anzahltotal pro Gruppe	<b>20x</b>	<b>30x</b> <b>50x*</b>	<b>50x</b> <b>75x*</b>
	Über am Boden liegende Seile hüpfen, Anzahl pro Person	<b>20x</b>	<b>30x</b> <b>50x*</b>	<b>50x</b> <b>75x*</b>
	Zu zweit mit einem Seil springen, neben- oder hintereinander	-	<b>20x</b>	<b>20x</b> <b>50x*</b>
	Die eigene Telefonnummer hüpfen: vorwärts und rückwärts	-	<b>1x</b>	<b>1x</b> <b>3x*</b>

\* + Bonus: 2 Felder vorwärts rücken

# Footbag

Aufgabe		KG/1./2.	3./4.	5./6.
	Footbag einander in der Gruppe zuwerfen und fangen	<b>10x</b>	<b>20x</b> (ohne, dass Ball runter fällt)	<b>25x</b> (ohne, dass Ball runter fällt)
	Footbag in der Gruppe mit Fuss jonglieren: ohne, dass Ball runter fällt	-	-	<b>5x*</b>
		-	<b>10x</b>	<b>20x</b>
		-	<b>10x</b>	<b>20x</b>

\* + Bonus: 2 Felder vorwärts rücken



# Pantomime

Aufgabe	KG/1./2.	3./4.	5./6.
Jedes Kind wählt eine Sportart und stellt diese in der Gruppe pantomimisch (ohne Worte und Geräusche) dar. Die anderen Kinder der Gruppe erraten die Sportart. Achtung: Gruppengrösse und Fairness!	<b>1 Sportart</b> pro Kind	<b>1 Sportart</b> pro Kind	<b>1 Sportart</b> pro Kind

## Sportarten

Badminton, Baseball, Basketball, Bergsteigen, Curling, Eishockey, Eislauf, Fechten, Tauchen, Fussball, Geräteturnen, Golf, Gymnastik, Handball, Hornussen, Inlinehockey, Judo, Kanu, Karate, Korbball, Kunstturnen, Leichtathletik, Mountainbike, OL, Pferdesport, Radsport, Rudern, Rugby, Schwimmen, Schwingen, Segeln, Skifahren, Skilanglauf, Skispringen, Snowboard, Sportklettern, Sportschiessen, Squash, Synchronschwimmen, Tanzsport, Tennis, Tischtennis, Triathlon, Unihockey, Volleyball, Wasserball, Wasserspringen, Windsurfen usw.



## Laufen

Aufgabe	KG/1./2.	3./4.	5./6.
Zu oder um einen definierten Ort herum, z. Bsp. ums Schulhaus oder den Rasenplatz.			



## Wasser trinken

Aufgabe	KG/1./2.	3./4.	5./6.
Alle Kinder dürfen Wasser trinken, irgendwo wo auffindbar.			



## Gesunde Pause

Aufgabe	KG/1./2.	3./4.	5./6.
<p>Die Gruppe kann sich durch richtiges Beantworten einer Bewegungs- oder Ernährungsfrage ein gesundes Znüni verdienen plus 2 Extrafelder verdienen.</p> <p>Wenn Frage falsch oder kein Znüni dabei: Würfeln.</p>	<p><b>einfach*</b> Fragenkatalog = + 2 Felder</p>	<p><b>mittel*</b> Fragenkatalog = + 2 Felder</p>	<p><b>schwierig*</b> Fragenkatalog = + 2 Felder</p>

\* + Bonus: 2 Felder vorwärts rücken



## Fragen einfach

### Trinken

Was und wie viel davon sollte man täglich trinken?

Antwort: Mind. 2 Liter Wasser oder andere ungesüsste Getränke, z. Bsp. Tee. Bei heissem Wetter und schweisstreibendem Sport dementsprechend mehr.

### Lebensmittel

Pro Tag sollte man fünf Portionen Früchte *und* Gemüse essen. Gehört Tomaten-Ketchup auch zum Gemüse?

Antwort: Nein, denn oft ist sehr viel Zucker und Glucosesirup im Ketchup enthalten.

### Lebensmittel

Vergleiche 100 g Salami, 100g Salatgurke oder 100ml Milch. Welches Lebensmittel enthält am meisten Fett?

Antwort: Die Salami. Die Salatgurke hingegen enthält am wenigsten Fett.

### Essgewohnheiten

Wie nennt sich jemand, der kein Fleisch und keinen Fisch isst?

Antwort: VegetarierIn

### Essen zubereiten

Woraus besteht Brot? Nenne die vier Zutaten, die man benötigt, um ein Brot zu backen.

Antwort: Wasser, Hefe, Mehl, Salz

### Essgewohnheiten

Warum ist es wichtig, jeden Morgen zu frühstücken?

Antwort: Um genügend Energie für den Tagesbeginn zur Verfügung haben. Denn in der Regel sind die schnellverfügbaren Energiereserven am Morgen leer.

### Essgewohnheiten

Was ist ein vernünftiges, gesundes Znüni?

Antwort: Eine Frucht und ein Vollkornbrötli, Wasser zum Trinken. Keine Süssigkeiten.

### Lebensmittel

Nenne zwei fettreiche Produkte, die aus Kartoffeln hergestellt werden.

Antwort: Pommes Frites, Kartoffelchips.

### Mein Körper

Der Mensch hat fünf Sinne. Zähle auf, welche man zum Essen braucht.

Antwort: Riechen, Schmecken, Tasten, Hören, Sehen.

### Trinken

Warum trinken wir kein Wasser aus dem Meer?

Antwort: Meerwasser enthält sehr viel Salz. Trinkst der Mensch zu viel Salzwasser (einige Liter) auf einmal, trocknet er innerlich aus.

### Bewegung

Zähle drei Sportarten auf, bei denen das Gleichgewicht wichtig ist.

Antwort: Kunstturnen, Eiskunstlauf, Skispringen, Voltigieren usw.

### Lebensmittel

Wozu benötigt der Mensch die Aufnahme von Kohlenhydraten?

Antwort: Kohlenhydrate liefern Energie, die man zum Leben braucht.





## Fragen mittel

### Lebensmittel

In einem Laden kannst du viele verschiedene Früchte kaufen. Davon wachsen einige in der Schweiz, andere werden aus dem Ausland importiert (d.h. hierher gebracht). Nenne drei einheimische Früchte.  
Antwort: Apfel, Birne, Kirsche, Erdbeere, Himbeere und andere.

### Trinken

Schätzfrage: Wie viele Würfelzucker sind in einer 5dl Coca Cola Flasche enthalten?  
Antwort: Antwort 12-15 ok. Es sind etwa 14 Würfelzucker à 3,7 g. 1 Liter enthält ca. 30 Würfelzucker.

### Bewegung

Zähle drei Sportarten auf, bei denen die Kraftausdauer wichtig ist.  
Antwort: Rudern; Boxen; 800m-Lauf; Klettern; Kunstturnen usw.

### Essverhalten

Was ist eine Diät?  
Antwort: Der freiwillige oder bei Krankheit unfreiwillige Verzicht auf spezielle Nahrungsmittel.

### Trinken

Schätzfrage: Wie viele Orangen sind in 1 Liter Orangensaft enthalten?  
Antwort: 15 - 20 Stück pro Liter.

### Essgewohnheiten

Wie oft pro Woche sollte man Fleisch essen?  
Antwort: Zwei Portionen pro Woche sind genügend.

### Mein Körper

Woraus besteht der menschliche Körper mehr als zur Hälfte?  
Antwort: Wasser.

### Essgewohnheiten

Wie oft pro Woche sollte man Fisch essen?  
Antwort: Mindestens 1 Portion pro Woche.

### Lebensmittel

Warum ist die Banane krumm?  
Antwort: Bananen wachsen unter grossen, schützenden Hüllblättern. Im ersten Wachstumsstadium hängen sie nach unten gekehrt an der Staude. Nach einiger Zeit, wenn ihre Schutzblätter abfallen, wachsen sie nach oben Richtung Sonne, weshalb ihre Form gekrümmt ist.

### Lebensmittel

Warum heisst der Zwieback eigentlich 'Zwieback'?  
Antwort: Der Name nimmt Bezug auf die Herstellung. Zwie = zwei, der Zwieback wird zweimal gebacken. Der zweite Backvorgang ist das Rösten.

### Essverhalten

Es gibt Menschen, die willentlich erbrechen, um abzunehmen. Wie nennt man dieses Verhalten?  
Antwort: Ess-Brechsucht (Bulimie). Diese Sucht ist sehr gefährlich und der falsche Weg, ein normales Körpergewicht zu erreichen.

### Essverhalten

½ Fleisch, ¼ Gemüse, ¼ Beilage: Wurde richtig auf den Teller geschöpft?  
Antwort: Nein. Richtig wäre ½ Gemüse, ¼ Fleisch und ¼ Beilage.





## Fragen schwierig

### Mein Körper

Warum ist Fett für den menschlichen Körper notwendig? Nenne mindestens zwei Gründe.

Antwort: 1. Schutzfunktion (gegen Schläge und Kälte). 2. Vitaminaufnahme (dient der Auflösung von fettlöslichen Vitaminen). 3. Fette liefern notwendige Säuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. 4. Hormonproduktion.

### Bewegung

Warum muss ich mich vor dem Sport aufwärmen?

Antwort: Damit Muskeln, Bänder und Gelenke beim Sport gut funktionieren, müssen sie aufgewärmt werden. Die Verletzungsgefahr nimmt dabei ab, da sich der Körper behutsam an die Belastung im Sport gewöhnen kann.

### Trinken

Welche Folgen kann ein übermässiger Konsum von alkoholischen Getränken haben?

Antwort: Übergewicht sowie weitere gesundheitliche Probleme wie Wachstumsstörungen oder Leberschädigung, psychische und soziale Probleme, gesellschaftliche Ausgrenzung.

### Bewegung

Zähle drei Sportarten auf, bei denen die Schnellkraft wichtig ist.

Antwort: Sprintdisziplinen (z.B. 100m Hürden oder 50m Crawl); Wurfdisziplinen (z.B. Speerwerfen); Spiele mit kurzen Einsätzen (z.B. Eishockey, American football usw.)

### Lebensmittel

Was ist hochwertiger: Ungesättigte (oder mehrfach ungesättigte) oder gesättigte Fettsäuren?

Antwort: Die ungesättigten und mehrfach ungesättigten! Sie kommen vor in vielen pflanzlichen Produkten, wie z.B. in Oliven- und Rapsöl und im Fisch.

### Mein Körper

In welchen Nahrungsmitteln ist Kalzium enthalten? Nenne mindestens 3.

Antwort: Käse, Milch, Quark, Sesamsamen, Fisch, grünes Gemüse, Nuss, Kernen.

### Lebensmittel

Sind Kartoffeln Beilage oder Gemüse?

Antwort: Beilage. Kartoffeln sind reich an Kohlenhydraten.

### Mein Körper

Wofür braucht der menschliche Körper Vitamine?

Antwort: Ohne Vitamine wäre unser Körper lahm gelegt. Vitamine sind Stoffe, die beim Stoffwechsel und Neuaufbau von Zellen helfen. Zudem stärken die das Immunsystem zu stärken. Jedes Vitamin übernimmt eine andere Aufgabe im Körper.

### Bewegung

Zähle drei positive Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf.

Antwort: Verbesserung der Leistungsfähigkeit (Fitness); Körpergewicht im Normalbereich; psychische Wirkungen; soziale Wirkungen; Schutz vor chronischen Krankheiten (z.B. Herzinfarkt); Aufbau der Knochenmasse

### Lebensmittel

In der Schweiz wird Salz oft mit zwei Zusatzstoffen versehen. Welche sind dies und wozu dienen sie?

Antwort: Fluor und Jod. Fluor dient zur Kariesprävention, Jod zur Vorbeugung von Kropfbildung.

### Ernährungspyramide

Zu welcher Stufe der Ernährungspyramide gehören Baumnüsse?

Antwort: Auf die zweitoberste Stufe 'Fetten und Öle'.

