

AKTIV!

9-12

BS

BEWEGUNG
UND SPORT

NMG

NATUR, MENSCH,
GESELLSCHAFT

UK

ÜBERFACHLICHE
KOMPETENZEN

BNE

BILDUNG FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG



Verwendung des Lehrmaterials

Lehrziele

- Aufklärung über die Wichtigkeit von Bewegung.
- Bewusstsein schaffen für die bei Bewegung trainierten Fertigkeiten und die Vorteile, die sich hieraus ergeben können wie z. B. Wohlbefinden, Zusammenleben, Selbstwertgefühl.
- Wecken von Interesse für die regelmässige Ausübung eines Sports bzw. für körperliche Betätigung.

Lehrplan

Die Aufgabenmappe wurde unter Berücksichtigung der Ziele des Lehrplans 21 konzipiert.



AKTIV!

Einführung

Das Internationale Olympische Komitee beteiligt sich am Kampf gegen Bewegungsmangel und Adipositas insbesondere über das Programm „Sport für alle“ oder die Ausstellung „AKTIV!“ für Kinder und Jugendliche im Olympischen Museum (2015). Sein Engagement versteht sich als Ergänzung zu den Aktionen der Partnerorganisationen: die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und ihre Kommission für Mittel zur Bekämpfung von Adipositas bei Kindern (auf internationaler Ebene) sowie Gesundheitsförderung Schweiz und das Bundesamt für Sport (BASPO) mit seinem Programm „Eine sportliche und bewegte Schweiz“, (Partner von „AKTIV!“ in der Schweiz).

WEITERE LEHRMITTEL

www.mobilesport.ch

Die Schweizer Online-Plattform für Sportunterricht und Training.

www.schulebewegt.ch

Tägliche Bewegung für Schulklassen und Tagesstrukturen.

www.muuvit.ch

Ein bewegungsorientiertes Unterrichtsmittel für Lehrkräfte der Primarschulklassen 1 bis 6.

www.fit4future.ch

Programm rund um die Themen Sport und Bewegung, Ernährung und „Brainfitness“.

www.gorilla.ch

Das nationale Programm zur Förderung von ausgewogener Ernährung in Verbindung mit ausreichender Bewegung.

www.gesundheitsfoerderung.ch

Stiftung, die von sämtlichen Kantonen und den Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert die Stiftung Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Krankheitsprävention.

Aufgaben

Aufgabe 1: **Bewegung belebt** (Empfehlungen, Formenvielfalt, Motivation usw.) **4**

Aufgabe 2: **Wohl in meiner Haut** (Muskeln kräftigen) **5**

Aufgabe 3: **Fit und munter** (Geschicklichkeit verbessern) **7**

Aufgabe 4: **Harte Knochen!** (Knochen stärken) **8**

Aufgabe 5: **Geschmeidig und mobil** (Beweglichkeit erhalten) **10**

Aufgabe 6: **Mit Herz bei der Sache** (Herz-Kreislauf anregen, Kooperation) **11**

Anhänge

12

Aufgabe 1

Bewegung belebt

Ziel

Diese Aktivität soll über die Bedeutung von Bewegung und Sport unter dem Aspekt der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit aufklären. Das Aufzeigen der persönlichen Motivation und Vorstellungen zu Bewegung und sportlicher Betätigung bildet den Ausgangspunkt für die persönliche Reflexion über seine Bedürfnisse nach Bewegung und seinen eigenen Möglichkeiten. Mit Hilfe des Films „AKTIV! mit Tom“ wird die Bedeutung von Fertigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit oder auch Teamfähigkeit für das Wohlbefinden dargestellt.

Lehrplan 21

NMG.1.2.: Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.



Übung 1

Ziel der Übung ist das Aufzeigen der Vielfalt an persönlichen Motivationsfaktoren und Vorstellungen im Hinblick auf Bewegung und sportliche Betätigung.

Schritt A

Die Schüler und Schülerinnen äussern sich zu ihrer Motivation für Bewegung, ihren Vorstellungen und ihrem Verständnis der Bedeutung von Bewegung für ihr persönliches Wohlbefinden. Die Aussagen der Schüler können in Form von Schlüsselbegriffen an der Tafel oder auf kleinen Klebezetteln festgehalten werden.

Schritt B

Vorführung des Films „AKTIV! mit Tom“

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6yvw1qJMjc>

Anhand von „Arbeitsblatt 1b – Meine körperliche Aktivität“ tragen die Schüler und Schülerinnen ihre eigenen körperlichen Aktivitäten (Bewegung / Sport) zusammen, egal welcher Art.

→ Ein Spaziergang mit dem Hund, den Schulweg mit dem Rad absolvieren oder Training im Sportverein. Jede Art von Bewegung zählt und kann aufgeführt werden. Ziel ist, Bewegung im Alltag und Sport zu thematisieren, um zu zeigen, dass es zahlreiche Wege gibt, aktiv zu sein.

Zum Abschluss können die Schüler und Schülerinnen einen individuellen Wunsch formulieren, welche Aktivität sie gerne häufiger ausüben würden und mit wem.

Aufgabe 2

Wohl in meiner Haut

Ziel

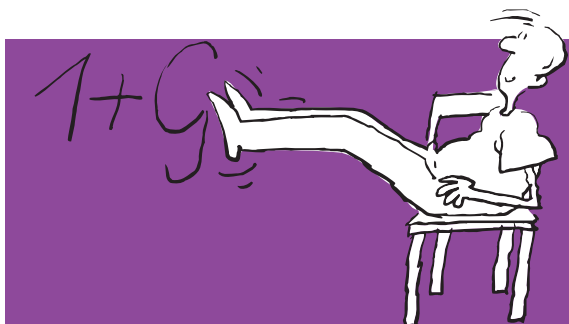
Mit dieser Aktivität soll der Muskelaufbau unter dem Aspekt der Gesundheit und des Wohlbefindens thematisiert werden. Indem sie an die Frage der Vielfalt menschlicher Körperformen aus einem positiven Blickwinkel herangeführt werden, lernen die Schüler und Schülerinnen, ihren eigenen Körper besser zu schätzen und in Form zu halten. Zudem werden die Schüler und Schülerinnen dafür sensibilisiert, dass Medien, Modewelt und Industrie oftmals unrealistische Schönheitsideale vermitteln.

Lehrplan 21

NMG.1.2.: die Schüler und Schülerinnen können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.

NMG.1.2.: Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.

**Übung 1
Der Schreiberling**



Material: Stuhl

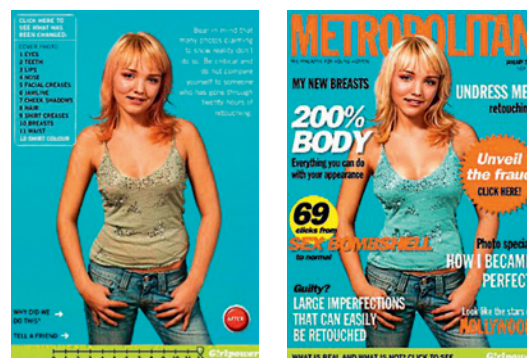
In dieser Übung wird die Bauchmuskulatur gekräftigt. In sitzender Position müssen die Kinder mit ihren Füßen etwas in die Luft schreiben.

- Setzt euch seitwärts auf euren Stuhl und hebt die Beine an. Haltet sie in der Luft und versucht, euren Namen mit den Füßen in die Luft zu schreiben.
- Mathematiker: Schreibt mit euren Füßen Zahlen in die Luft. Erkennt euer Pulnachbar, um welche Zahlen es sich handelt? Ihr könnt auch einfache Rechenaufgaben (Addieren/Subtrahieren) in die Luft schreiben, die der andere lösen muss.

Übung 2

**Retuschierte Schönheit und wir selbst:
Auswirkungen auf unsere Ideale**

Wir „wissen“ viel darüber, wie Bilder am Computer nachbearbeitet werden, doch wie viele Unterschiede erkennt ihr zwischen dem linken und dem rechten Bild?



© Forsman & Bodenfors

0	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20			

Kreuze die entsprechende Zahl an (Antwort = 12). → Die Bilder befinden sich auch im Anhang.

Tauscht euch mit der ganzen Klasse aus und beschreibt Bild 1 und Bild 2. Diskutiert die verschiedenen Änderungen und erklärt, was dazu geführt hat.

- | | | |
|-------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 1. Augen | 6. Kinn | 10. Falten im Stoff des Oberteils |
| 2. Zähne | 7. Schattierung der Wangen | 11. Brust |
| 3. Lippen | 8. Haare | 12. Taille |
| 4. Nase | 9. Farbe des Oberteils | |
| 5. Gesichtsfalten | | |

KERNBOTSCHAFT

Grundsätzlich gibt es kein Idealgewicht für deine Größe und dein Alter. Am besten ist, du findest dein gesundes Körpergewicht: Das ist das Gewicht, bei dem du dich wohl fühlst in deinem Körper und dich dabei vielseitig und ausgewogen ernährst und regelmäßig bewegst.

Dieses Feeling hast nur du! Außerdem ist die Spannbreite des gesunden Körpergewichts sehr gross.

Wer sich in seinem Körper wohl fühlt, gewinnt an Selbstvertrauen. Wer gut aussehen möchte, sollte sein Gewicht in einem gesunden Bereich halten und sich langsam Muskeln antrainieren. → Mit Hilfe regelmäßiger, geeigneter Übungen lassen sich Verletzungen vermeiden.

VERTIEFUNG

A.

Als Hausaufgabe suchen die Schüler und Schülerinnen nach Videos, die zeigen, wie das Bild einer Person retuschiert werden kann. Jeder Schüler, jede Schülerin wählt ein Video aus und beschreibt es Schritt für Schritt. Es werden die verschiedenen Mittel besprochen, die zum Einsatz kommen, um das Bild einer Person zu verändern (Kleidung, Kosmetika, Frisur, Bildbearbeitungssoftware usw.)

Welche Auswirkungen haben diese Veränderungen auf die Wahrnehmung unseres eigenen Körpers?

B.

Vergleich einer Modelpuppe mit unrealistischen Formen mit einer Puppe, die eine Frau mit durchschnittlichen Proportionen darstellt.

Wäre die Modelpuppe „aus Fleisch und Blut“, so wäre sie in einem sehr schlechten gesundheitlichen Zustand. Warum?

1. Ihr Hals kann den Kopf nicht halten/stützen. Er ist doppelt so lang und vor allem sehr viel dünner als der einer normalen Frau.
2. Die Modelpuppe hat zu kurze Füße, um das Gleichgewicht halten zu können. Sie kann also nicht laufen, es sei denn, sie geht auf allen Vieren.
3. Ihre Taille ist schmaler als ihr Kopf, sodass sie gar nicht über genügend Platz für all ihre Organe verfügt.

Aufgabe 3

Fit und munter

Ziel

Diese Aktivität soll erklären, was Geschicklichkeit bedeutet und wozu diese im Alltag nützlich ist. Wenn möglich, soll diese Kompetenz auch verbessert werden.

Lehrplan 21

BS.2.A.1.: Die Schülerinnen und Schüler können Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern.

orientieren, bei der Musik den Rhythmus zu halten oder einen Pfannkuchen aus der Pfanne in die Luft zu werfen und wieder aufzufangen. Wissenschaftler definieren Geschicklichkeit als die Gesamtheit der Fähigkeiten in Verbindung mit Orientierung, Reaktion, Differenzierung, Rhythmus und Gleichgewicht.

Übung 2 Geschicklichkeit verbessern

→ Siehe „Arbeitsblatt 3, Geschicklichkeit verbessern“ im Anhang

Eine Aktivität des Alltags nennen, die folgende Fertigkeiten beansprucht:

- **ORIENTIERUNG** _____
→ Position und Lage im Raum richtig wahrnehmen.
- **REAKTION** _____
→ Einen Teller auffangen, der vom Schrank fällt.
Bremsen, wenn die Ampel auf rot umschaltet.
- **DIFFERENZIERUNG** _____
→ Zwei unterschiedliche Bälle in vorgegebener Technik ohne Unterbruch am Boden prellen.
- **RHYTHMUS** _____
→ Tanzen.
- **GLEICHGEWICHT** _____
→ Auf eine Leiter hinauf- und hinabsteigen.

Übung 1 Diktat in Balance



Material: Balken, Unterrichtsmaterial

Die Schüler und Schülerinnen balancieren auf einem Balken und lesen dabei den folgenden Text. Dann kehren sie auf ihren Platz zurück, um den Text in ihr Heft zu schreiben. Sie kehren so oft zum Lesen des Textes auf den Balken zurück wie nötig, um den ganzen Text aufzuschreiben.

Kernbotschaft: Die Geschicklichkeit hilft dir, auf unerwartete Situationen mit den richtigen Bewegungen zu reagieren. Sie erleichtert auch das Lernen neuer Bewegungen. Im Alltag ermöglicht die Geschicklichkeit, das Gleichgewicht auf dem Velo zu halten und sich gleichzeitig richtig zu

Vertiefung:

www.Mobilesport.ch: im Gleichgewicht bleiben

Aufgabe 4

Harte Knochen!

Ziel

Verstehen, wozu die Knochen dienen und wissen, wie man sie stärken kann.

Lehrplan 21

NMG.1.4.: Die Schülerinnen und Schüler können den Aufbau des eigenen Körpers beschreiben und Funktionen von ausgewählten Organen erklären.

BS.1.B.1.: Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.

Tauscht euch mit der ganzen Klasse aus und findet heraus, wozu die Knochen dienen. Welche zusätzlichen Funktionen haben die Knochen?

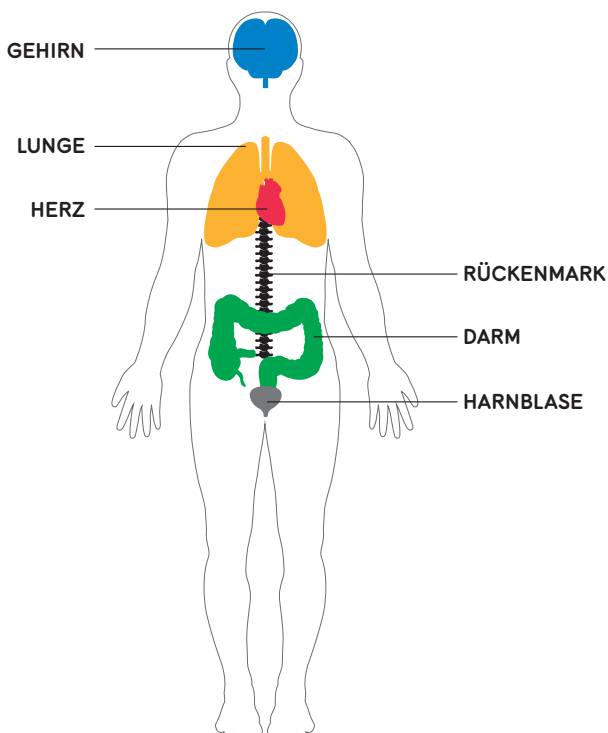
1. Schutz der Organe.
2. Stabiler Halt für den menschlichen Körper. Die Knochen halten unseren Körper wie die Tragebalken eines Hauses (oder das Fahrgestell eines Autos).
3. Beweglichkeit des menschlichen Körpers. Dank unserer Knochen können wir uns aufrecht halten und uns bewegen.
4. Die weissen und roten Blutzellen werden in den Knochen gebildet. Die roten transportieren Sauerstoff zu den Muskeln und die weissen können Wunden heilen.

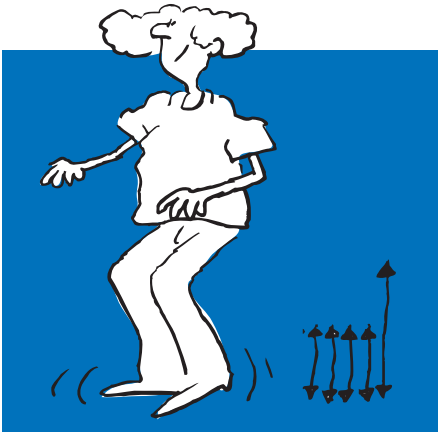
Übung 1

Knochenfunktionen

Die Knochen schützen unsere lebenswichtigen Organe. Platziere die folgenden Organe an der richtigen Stelle: Herz, Lunge, Harnblase, Gehirn, Darm, Rückenmark.

→ s. Arbeitsblatt 4a im Anhang.





Übung 2

Springen und rechnen

Hüpft auf der Stelle mit geschlossenen Füßen und wechselt dabei in zuvor festgelegten Abständen zwischen normalen Sprüngen und höheren Sprüngen.

→ Beispiel: sieben. Alle sieben Sprünge folgt ein höherer Sprung, also beim 7., 14., 21. Sprung usw. bis 70.

Variation:

Geht anschliessend wieder auf Null zurück, indem ihr rückwärts zählt. Fangt jedes Mal wieder von vorne an, wenn ihr euch vertut!

Zusätzliche Informationen für die Lehrkraft/Lehrkräfte:

Es ist bereits seit langem bekannt, dass Kinder, die viel in Bewegung sind, harte Knochen haben. Dieses Erkenntnis ist nicht verwunderlich, da regelmässige Bewegung grundsätzlich die Muskelmasse erhöht, die wiederum das Knochenwachstum fördert, weil ein stärkerer Zug auf den Knochen lastet. Jedoch scheinen Aktivitäten mit auf das Knochengerüst einwirkender Stosskraft eine Stärkung der Knochen unabhängig von der vorhandenen Muskelmasse zu begünstigen. Mehrere Studien zeigen, dass Massnahmen zur Erhöhung der Knochendichte bei Kindern relativ einfach umgesetzt werden können. Bereits kurze, intensive Trainingseinheiten mit Belastungsübungen wie Springen, Hüpfen oder Laufen erfüllen ihren Zweck.

Auch mässiges Sonnenbaden stärkt die Knochen. UV-Strahlen in gewissem Umfang fördern den Vitamin-D-Haushalt des Körpers, was die Knochenbildung anregt. Dabei muss man nicht stundenlang in der Sonne liegen: Bereits ein 15-minütiges Sonnenbad am Tag genügt.

Aufgabe 5

Geschmeidig und mobil

Ziel

Diese Aktivität dient dazu, die Bedeutung von Beweglichkeit für die Aktivitäten des Alltags und zur Vorbeugung gegen Verletzungen aufzuzeigen.

Lehrplan 21

NMG.1.2.: Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.

BS.2.B.1.: Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.

- Was geschieht, wenn man sehr stark an einem Papiertaschentuch oder Gummiband zieht?

KERNBOTSCHAFT

Im Alltag hilft Beweglichkeit dabei, Bewegungen wirkungsvoll und mit Leichtigkeit auszuführen, beispielsweise ein Hemd anziehen oder unter einer gespannten Schnur hindurchgehen. Wer beweglich ist, vermeidet ernsthafte Verletzungen.

Um beweglich zu bleiben, kannst du klettern gehen, Gymnastik machen oder auch fechten lernen.



Übung 1



Verletzungen vorbeugen

- Vergleichen wir die Elastizität eines Papiertaschentuchs mit jener eines Gummibands.
- Welcher der beiden Gegenstände hält beim Auseinanderziehen besser stand?

Übung 2
Wirbelwürmchen

Schütze dich vor Rückenschmerzen und bleibe beweglich. Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Eine der Hauptursachen für Rückenschmerzen ist ein Mangel an Muskelbeweglichkeit.

Eine regelmässige Atmung bestimmt das Tempo dieser Übung. Die Kinder strecken und dehnen die Rückenmuskulatur und entspannen sich. Setze dich an den Rand deines Stuhls, die Beine leicht gespreizt, und lasse deinen Kopf langsam nach vorn herunterhängen. Mit jedem Ausatmen lässt du deinen Rücken von oben nach unten Wirbel für Wirbel sanft abrollen, bis deine Hände den Boden berühren. Richte dich dann mit jedem Einatmen wieder langsam auf.

Wiederhole die Übung einige Male.

→ Die Kinder strecken die Rückenmuskulatur und entspannen sich wieder.

Variation:

Twister: Setzt euch mit aufrechter Haltung verkehrt herum auf euren Stuhl. Dreht euren Oberkörper auf die eine Seite und dehnt so den unteren Rückenbereich. Wenn ihr euch an der Stuhllehne festhält, verstärkt dies die Dehnung.

Aufgabe 6

Mit Herz bei der Sache

Ziel

Diese Aktivität dient dazu, das Herz-Kreislauf-System mithilfe einer spielerischen Ausdauerübung anzuregen. Im Zentrum steht das Aufzeigen der Fähigkeit eines Teams, sich zu organisieren und ein gemeinsames Ziel zu erreichen.

Lehrplan 21

BS1.A.1.: Die Schülerinnen und Schüler können schnell, rhythmisch, über Hindernisse, lang und sich orientierend laufen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Laufleistungen verbessern können.

Übung 1

Gemeinsam etwas aufbauen



Das Spiel verläuft in zwei Etappen:

- A. Sieben Minuten lang muss jedes Team mit Bauklötzen einen möglichst hohen Turm bauen. Jedes Teammitglied muss Bauklötze für sein Team zusammentragen. Wer zwei Runden um die Halle dreht, erhält einen Bauklotz für sein Team.
- B. Anschliessend müssen die beiden Teams fünf Fragen beantworten. Mit jeder richtigen Antwort darf das Team vom Turm des gegnerischen Teams einen Bauklotz herunternehmen. Welches Team hat am Ende den höchsten Turm?

Fragen:

1. Mit welcher Frequenz schlägt das Herz im Ruhezustand? 20 bis 30 Schläge pro Minute / 60 bis 80 Schläge pro Minute / 120 bis 140 Schläge pro Minute.
→ 60 bis 80 Schläge pro Minute.
2. Mit welcher Frequenz schlägt das Herz bei Ausdauerbelastung? 60 bis 80 Schläge pro Minute / 100 bis 160 Schläge pro Minute / mehr als 200 Schläge pro Minute.
→ 100 bis 160 Schläge pro Minute.
3. Um wie viel verlängert ein Erwachsener statistisch gesehen seine Lebensdauer, wenn er regelmässig Ausdauertraining betreibt? um 3 Wochen / um 2 bis 9 Jahre / um 30 Jahre?
→ Um 2 bis 9 Jahre.
4. Wenn sich das Herz im Ruhezustand befindet, wie lange benötigt mein Blut dann, um Sauerstoff (über die Arterien) zu meinen Muskeln zu transportieren und mit den Ausscheidungsprodukten (über die Venen) zum Herzen zurückzukehren? Weniger als eine Minute / 2 Minuten / 10 Minuten.
→ Weniger als eine Minute.
5. Kann es sein, dass unter Stress oder bei starken Gefühlen Unser Herz langsamer schlägt / Unser Herz schneller schlägt / Nichts passiert, weil unsere Gefühle keinen Einfluss auf die Herzfrequenz nehmen?
→ Unser Herz schneller schlägt.

Zusätzliche Informationen für die Lehrkraft/Lehrkräfte:

Ausdauer entspricht dem Widerstand gegen Ermüdung. Sie ist abhängig von der Herzfrequenz, die möglichst tief bleiben soll. Das Herz schlägt im Ruhezustand 60 bis 80 Mal pro Minute, unter Belastung sind es bis zu 100 bis 160 Schläge pro Minute. Die Schläge deines Herzens aktivieren den Blutfluss. So können deine Muskeln mit Energie und Sauerstoff versorgt und Abfälle abtransportiert werden. Je stärker das Herz ist, desto effizienter arbeitet das Kreislaufsystem und desto weniger ermüdet der Körper.

Wer seine Ausdauer trainiert, stärkt sein Herz und vermeidet, dass der Herzschlag bei geringer Belastung zu stark ansteigt.

Statistisch gesehen lebt man länger und besser, wenn man regelmässig an seiner Ausdauer arbeitet.

Auch um die eigenen Grenzen kennen zu lernen, ist Ausdauertraining bestens geeignet.

Anhänge

Aufgabe 1 – Meine körperliche Aktivität

Welche Arten von Bewegung (körperliche Aktivität) betreibst du mit deiner Familie, deinen Freunden oder allein?

Ordne die Aktivitäten an der richtigen Stelle ein.

→ Du musst nicht jede Zeile ausfüllen. Schreib nur das auf, was du wirklich tust.



MIT DER FAMILIE

- _____
- _____
- _____
- _____

MIT FREUNDEN

- _____
- _____
- _____
- _____

ALLEIN

- _____
- _____
- _____
- _____

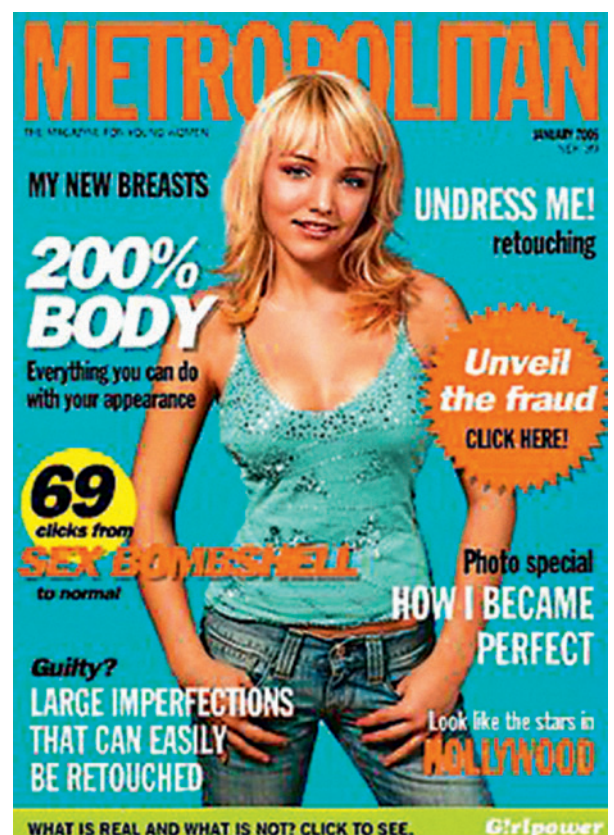
Welche Aktivitäten würdest du gern häufiger ausüben und mit wem?

Anhänge

Aufgabe 2 – Retuschierte Schönheit und wir selbst:
Auswirkungen auf unsere Ideale

Anweisung: Wir „wissen“ viel darüber, wie Bilder am Computer nachbearbeitet werden, doch wie viele Unterschiede erkennt ihr zwischen dem linken und dem rechten Bild?

→ Kreuze die entsprechende Zahl an.



0	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>

Anhänge

Aufgabe 3 – Geschicklichkeit verbessern

Nenne eine deren Alltagsaktivitäten, die folgende Fähigkeiten beansprucht:

• **ORIENTIERUNG:** _____

• **RHYTHMUS:** _____

• **REAKTION:** _____

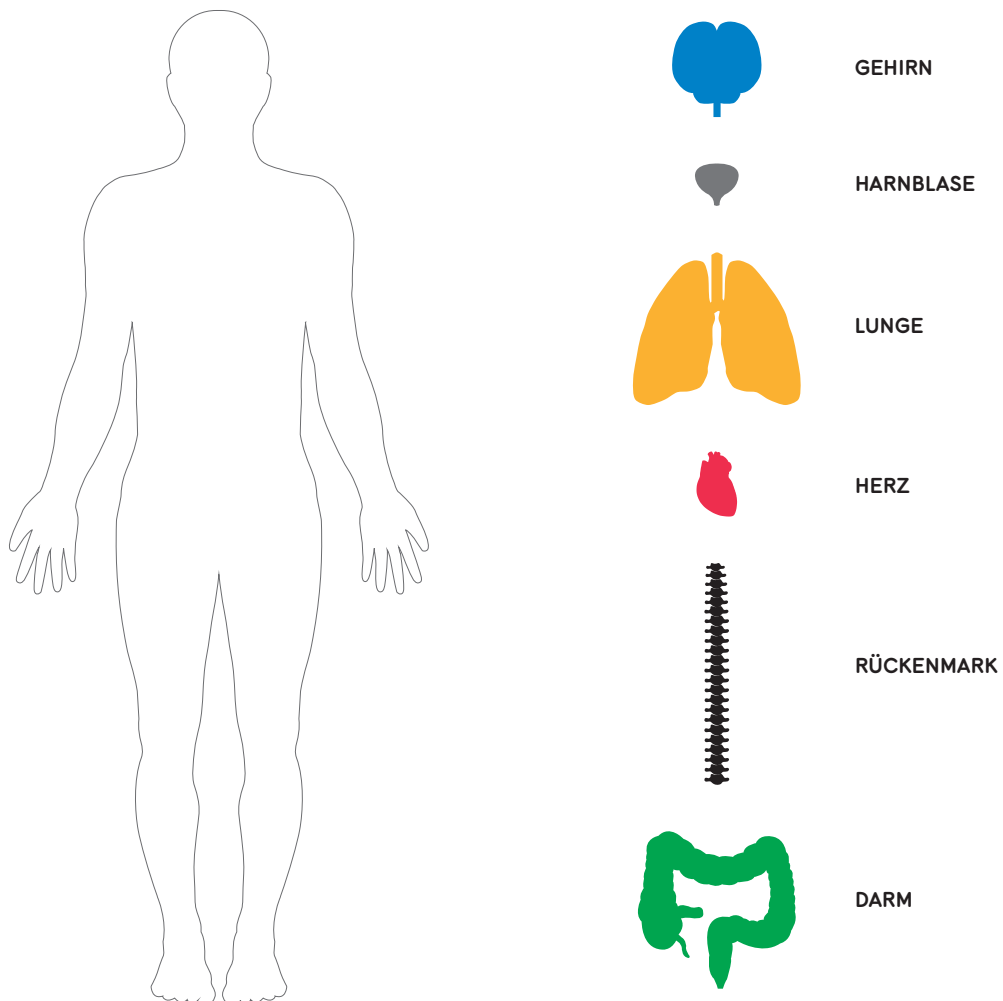
• **GLEICHGEWICHT:** _____

• **DIFFERENZIERUNG:** _____

Anhänge

Aufgabe 4 – Harte Knochen

Anweisung: Die Knochen schützen unsere lebenswichtigen Organe. Platziere die folgenden Organe an der richtigen Stelle: Herz, Lunge, Harnblase, Gehirn, Darm, Rückenmark.



Anhänge

Nationale Empfehlungen zur Bewegung für Kinder und Jugendliche

Empfehlungen 2013 des Bundesamts für Sport (BASPO), des Bundesamts für Gesundheit (BAG) und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch) in Zusammenarbeit mit den folgenden Institutionen: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Gesundheitsförderung Schweiz, Public Health Schweiz, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP), Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin (SGSM), Sportwissenschaftliche Gesellschaft der Schweiz (SGS), Suva.



KINDER UND JUGENDLICHE

MINDESTENS



MITTLERE INTENSITÄT



HOHE INTENSITÄT



- Mehrmals pro Woche:
- KNOCHEN STÄRKEN
 - HERZ-KREISLAUF ANREGEN
 - MUSKELN KRÄFTIGEN
 - GESCHICKLICHKEIT VERBESSERN
 - BEWEGLICHKEIT ERHALTEN

