



GEMEINSAM DEN RADSPORT ENTDECKEN

Liebe Lehrpersonen

Machen sie sich gemeinsam mit Ihren Schüler:Innen auf Entdeckungsreise in die Welt des Radsports.

Die Schülerinnen und Schüler lernen am aktuellen Gegenstand der Tour de Suisse nicht nur im sportlichen Bereich dazu, es sind auch Kompetenzen nach Lehrplan 21 in den Bereichen NMG, Deutsch und MI gefordert.

Die Gruppenarbeiten sind für die 5./6. Klasse konzipiert, können aber für die 3./4. Klasse auch im Klassenkontext gemeinsam bearbeitet werden.



ERNÄHRUNG IM RADSPORT



SCAN ME

ardmediathek.de

Gruppengröße

2 – 3 Kinder

Schwierigkeitsgrad



Material

Computer/I Pad, Papier für Plakate

Radsportler:innen müssen ganz schön viel essen! Damit sie mehrere Renntage am Stück bestreiten können, braucht ihr Körper jede Menge Energie. Schaut euch dazu folgendes Video an:

<https://www.ardmediathek.de/video/sport-erklart/so-funktioniert-der-energie-verbrauch-im-radsport-s01-e05/swr/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvczEzMDI0OTA>

Gestaltet ein Plakat oder eine Power Point Präsentation zum Thema Ernährung im Radsport. Folgende Fragen sollten darin beantwortet werden:

- Wie viele Kalorien braucht ein normaler Erwachsener am Tag?
- Wie viele Kalorien verbraucht ein Radrennfahrer, eine Radrennfahrerin am Tag?
- Worauf müssen die Sportler:innen bei der Ernährung achten? Was ist wichtig?
- Was haben die Radfahrer früher bei Radrennen gegessen, was ist anders als heute?
- Welche Rolle spielen die Getränke? Wieviel trinken Radsportler:innen im Vergleich zu normalen Erwachsenen?

Zusatzaufgabe

Gestaltet ein Plakat, auf dem zu sehen ist, wie eine Tagesration eines Radfahrers aussehen könnte. Statt ein Plakat zu machen, könnt ihr auch einen echten Nahrungsmittelkorb packen. Der Rückseite der Lebensmittelverpackungen kann man meist die Anzahl kcal (Kilokalorien) pro 100g entnehmen. So könnt ihr eine Tagesration von 8000kcal zusammenstellen. (Fragt aber erst eure Eltern um Erlaubnis :))



Bestandteile der Präsentation

- Power Point Präsentation oder Plakat zum Thema Ernährung
- Als Zusatzaufgabe ein echter Nahrungsmittelkorb, der 8000 Kalorien enthält oder ein Plakat dazu.