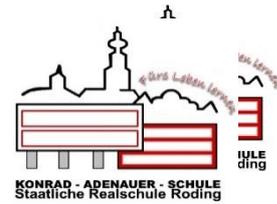




Fürs Leben lernen

KONRAD-ADENAUER-SCHULE
Staatliche Realschule Roding



Mozartstr. 5 • 93426 Roding • Tel.: 09461/912870 •
Email: sekretariat@rs-roding.de

Projektklassen - Förderung des technischen, forschenden, gesundheitlichen und gestalterischen Lernens

Projekt MINT

Experimentierregeln zum richtigen Verhalten in Fachräumen/ dem Chemiesaal

Themengebiete: Farben, Universum, Waschen, Zauberei, Materialien des Alltags, Alltagsäuren und Laugen, Experimentieren wie ein Chemiker, Stofftrennung, Komm mit mach MINT

Chemie/ Physik:

Lehrerversuche, die laut Gefährdungsbeurteilung nicht von SchülerInnen durchgeführt werden, aber eindrucksvoll chemische Reaktionen/ Phänomene zeigen (z.B. Elefantenzahnpasta mit Wasserstoffperoxid und Hefe → Reaktion mit starker Schaumbildung)

Wie entstehen die Farben des Feuerwerks mit der Flammenfärbung

Experimente zum Thema Indikator mit Chemikalien aus dem Alltag (was ist sauer, seifig, neutral)

Wie arbeiten Chemiker: Versuchsprotokolle richtig ausfüllen (aufbauen, durchführen, auswerten, mit Hilfe der Lösung überprüfen)

Leonardobrücke ohne Kleber und Nägel bauen

Welt der Farben (schwarze Stifte mit einfacher Chromatografie auftrennen)

Eine Farbkreiseln basteln, der durch das Drehen weiß erscheint

Eine Lavalampe mit Alltagsgegenständen basteln (Wasser, Öl, Tinte, Brausetablette)

Brücken aus einem DIN A4 Blatt basteln

Wassertornado im Glas durch Drehen

Vulkane ausbrechen lassen (Backpulver und Essig mit Parikapulver)

Dichte von unterschiedlichen Flüssigkeiten: Flüssigkeiten stapeln

Waschen mit Naturstoffen (Waschmittel aus Efeu herstellen)

Nachweis von Stärke in unseren Lebensmitteln und Alltagsgegenständen

Mathematik:

Tangram → Figuren legen (räumliches Denken)

Schiffe versenken spielen im Koordinatensystem (Orientierung)

T-Puzzle legen und basteln

Weihnachtssterne mit Hilfe geometrischen Formen basteln

Papierpyramide ohne Schere und Kleber

Informatik:

Lösungen zu Problemen im Internet auf geeigneten Plattformen suchen

Kahoot

















Projekt Sport/Bewegung und Ernährung

Die Projektstunden finden in zwei Einzelstunden pro Woche mit 12 Schüler/innen statt. Die Schüler der 5. Jahrgangsstufe hatten die Wahlmöglichkeit zwischen dem Projekt Sport/Bewegung und Ernährung oder Chor oder Blasorchester.

In diesem Projekt geht es um den Zusammenhang von Bewegung, Ernährung und Gesundheit.

Zum einen erarbeiten sich die Schüler ausgehend von den eigenen Ernährungsgewohnheiten die Grundsätze einer vollwertigen Ernährung und erkennen, dass Menschen in unterschiedlichen Altersstufen und sozialen Gruppen spezifische Ernährungsbedürfnisse haben. Am Beispiel des Ernährungskreises (bzw. der Nahrungspyramide) gewinnen sie einen Überblick über die Struktur gesunder Nahrungszusammensetzung.

Die Schüler lernen, dass es einen Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung gibt.

Sie berücksichtigen dabei wesentliche Aspekte einer gesunden Ernährung.

Folgende Themen werden im Unterricht behandelt:

- Verschiedene Ernährungsformen und ihre Bewertung: Vollwertige Ernährung, Vollwertkost, Vegetarismus, Fast Food
- Ursachen und Folgen falscher Ernährung: Übergewicht, Anorexie (Magersucht), Bulimie (Ess-Brech-Sucht); psychologische Aspekte, gesundheitliche Gefahren
- Grundsätze für eine vollwertige Ernährung
- Verteilung der Tagesnahrungsmenge
- Aspekte gesunder Ernährung, z.B. Getränke, Zucker, Vitamine, Ballaststoffe, Obst und Gemüse, Milchprodukte
- Qualitative und quantitative Bewertung von Lebensmitteln
- Vorstellung typischer Gerichte anderer Nationen von Schülern verschiedener Herkunft sowie traditioneller Gerichte verschiedener Länder im Jahreskreis (gleichzeitig Beitrag zur interkulturellen Erziehung)

Bei der Projektarbeit setzen sich die Schüler intensiv mit den Themen „Gesundes Frühstück“ und „Gesundes Pausenbrot“ auseinander.

Neben der Berücksichtigung wesentlicher Aspekte einer gesunden Ernährung tragen Sport und Bewegung ebenso zu einer gesunden Lebensführung und Wohlbefinden bei.

Deswegen werden über die Hälfte der Projektstunden genutzt, um Sport zu machen, insbesondere auch um freudvolle Gemeinschaftserlebnisse zu schaffen.

Dabei werden verschiedene Lernbereiche abgedeckt.

Lernbereich 1: Gesundheit und Fitness

Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler...

- bewältigen eine 15-minütige Ausdauerleistung im aeroben Bereich

- beschreiben Zusammenhänge zwischen körperlicher Belastung und Reaktionen des Körpers und nehmen diese bewusst wahr
- beachten bei sportlicher Betätigung sowie im Alltag die Bedeutung der Rumpfmuskulatur für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und für eine gute Haltung
- beachten elementare Sicherheitsvorkehrungen
- nehmen ihren Körper und den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wahr

Unterrichtsbeispiele:

- Übungs- und Spielformen zur Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit aus verschiedenen sportlichen Handlungsfeldern, z.B. Sportspiele (Fußball, Basketball, Handball, Federball, Völkerball)
- Atmung und Pulsfrequenz vor, während und nach Belastungen
- Übungen und Spiele zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Einfache Dehn- und Mobilisationsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen, Gelenke und für die Wirbelsäule

Lernbereich 2: Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler...

- respektieren elementare Verhaltens- und Spielregeln als Voraussetzung für positive Erlebnisse im Sport
- nehmen ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse sowie die ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler bewusst wahr und erkennen an, dass deren Berücksichtigung eine wesentliche Voraussetzung für freudvolle Gemeinschaftserlebnisse und individuelles Wohlbefinden beim Sport ist

Unterrichtsbeispiele:

- Spiele mit/ohne Gewinner
- Kommunikations- und Verhaltensregeln, Signale, Handzeichen, feste Organisationsformen
- Kommunikations- und Kooperationsübungen
- Wahrnehmungsübungen, u.a. in wagnisorientierten und freudvollen Bewegungssituationen (in der Halle: z.B. Überwindung von Hindernissen wie z.B. Klettern über eine Weichbodenmatte; im Freien: Kletterwürfel auf Hartplatz der Grund- und Mittelschule)

Lernbereich 3: Freizeit und Umwelt

Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden wesentliche Grundsätze (z.B. angemessene Kleidung) an, um Sport im Freien zu jeder Jahreszeit durchführen zu können.

Unterrichtsbeispiele:

- Orientierungsübungen auf dem Schul-/Sportgelände bei jeder Witterung

Lernbereich 4: Sportliche Handlungsfelder

4.1 Laufen, Springen, Werfen, Leichtathletik

Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler...

- erweitern spielerisch ihre Grundlagenausdauer und laufen kurze Strecken möglichst schnell

- erweitern spielerisch und leistungsbezogen ihre Fertigkeiten beim Springen und Werfen

Unterrichtsbeispiele:

- Bewegungsformen der Spilleichtathletik, z.B. Springen über Hindernisse, Werfen mit verschiedenen Gegenständen

- Ausdauerläufe, z.B. Zeitschätzläufe, Umkehr- oder Pendelläufe; Kleine Spiele unter dem Aspekt der Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit (z.B. Versteinern, Superball)

- Weit- und Zielwürfe mit unterschiedlichen Gegenständen

- Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Gesamtkoordination

4.2 Spielen und Wettfeiern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele

Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden ihre allgemeine Spielfähigkeit in verschiedenen Sportspielen an, stellen ihre Teamfähigkeit unter Beweis und erleben dabei die Freude am gemeinsamen Spiel

- zeigen koordinative Fähigkeiten im Umgang mit unterschiedlichen Bällen und wenden spielspezifische Grundtechniken an

- gehen mit Sieg und Niederlage konfliktfrei um

Unterrichtsbeispiele:

- Spielidee vom Miteinander zum Gegeneinander, Wettfeiern auch ohne Ball, z.B. Staffelspiele, Fangspiele, Geschicklichkeits- und Kooperationsspiele

- Kleine Spiele, z.B. Freilaufen, Orientieren, Anbieten

- Bewegung mit Ball, Treffen von Zielen mit gegnerischer Beeinflussung und kontrolliertes und zielgenaues Zuspiel und Annahme von Bällen mit Fuß, Hand/Armen und Schläger

Im Mittelpunkt stehen dabei immer Sport, Spaß, Spiel und Freude an der Bewegung.







Projekt Kunst und Gestalten

- Jahreskalender 2024 mit Illustrationen und Haikugedichten als Gemeinschaftsprojekt
- ein eigenes Spiel entwerfen und bauen, von der Idee zum fertigen Spiel, in Gruppenarbeit
- spielen der selbst gebauten Spiele (im Wechsel)
- Bilder und Briefe zum Buch "Der Streik der Farben"
- Fasching: Collagen zum Thema Verkleidung, "Meine ganze Klasse verkleidet sich"
- weitere kreative Themen, die die Schüler gewählt haben: Origami falten, Maschinen erfinden (Zeichnung)



