

Kurs-Nr. _____
(von BetreuerIn auszufüllen)

Dossier Nr.: _____ **Block:** Ich bin ich Mein Körper
 Wir Um uns herum
 Tun und lassen Leitungsteam

Datum des Blocks: _____ Morgen Nachmittag Abend

Name des Spiels / der Aktion: „Wie weit bringt mich 1 Salzstängeli?“

Ziel:

Die Kinder erfahren wie viel Energie ihnen Nahrungsmittel/Snacks/Getränke für verschiedene Tätigkeiten liefern. Sie bewegen sich aktiv.

Ablauf: Die Kinder werden in 8 Teams à 4-8 Personen aufgeteilt.

1 Teil: „Energie-Posten“ (2 Std. 40 Min.)

Jedes Team wird 8 versch. Posten à 20 Min. absolvieren (inkl. Wechsel, davon Arbeitszeit jeweils 10-15 Min./Posten). Nach Erfüllung des jeweiligen Postens erhalten sie die dafür verbrauchte Energie zurück (10 Min. Joggen = 1 dl Most). (Berechnungen basieren auf einem Kindergewicht von 35 kg.)

Posten:

Seil Hüpfen (80x/Min.): 5,7 kcal/Min.
10 Min. Seilhüpfen = 57 kcal = 2 Minörli

Gymnastik leicht: 1,5 kcal/Min.
14 Min. Gymnastik = 21 kcal = 3 Dörraprikosen (Coop)

Wandern (5 km/h): 2.1 kcal/Min.
10 Min. (800 m) Wandern = 21 kcal = 1 Dar-Vida Vollkorn (Coop)

Treppensteigen (rauf und runter): 6,6 kcal/Min.
12 Min. = 79 kcal = 1 Balisto Active (Coop)

Sitzen, zuhören/TV: 0,75 kcal/Min.
14 Min. Geschichte hören = 11 kcal = 6 Salzstängeli (Roland)

Sitzen, schreiben: 1 kcal/Min.
15 Min. Tagebuch/Postkarte schreiben = 15 kcal = 4 Erdnüssli gesalzen (2-3 g)

Badminton: 2,8 kcal/Min.
14 Min. Badminton spielen = 39 kcal = 1 Stk.(20 g) Weissbrot (Bio Pagnol Coop)

Laufen/Joggen (9 km/h): 5,2 kcal/Min.
10 Min. (1,5 km) Joggen = 52 kcal = 1 dl Apfelsaft pur/2 dl Apfelsaft verdünnt 1:1

Hilfsmittel

Postenstandorte
Zeitplan

4-8 Springseile
2 Minörli/Pers.

Matten/Plachen etc.
ev. Musik, 3 (10 g)
Dörraprikosen/Pers.

(Rund-)Strecke
1 Dar-Vida/Pers.

Treppe
1 Balisto Active/Pers.

Geschichte
6 (3 g) Salzstängeli/
Pers.

Papier/Postkarten
Schreibzeug
4 Erdnüssli/Pers.

4-8 Schläger, Fäderli,
ev. Netz
1 Brotstk. (20 g)/Pers.
Laufstrecke
1 dl Apfelsaft/Pers.
Becher, ev. Wasser

