

Sport meets Science

Mit dem Ziel die eigene sportliche Leistungsfähigkeit als direkte Folge von Ernährung und systematischem Training wahrzunehmen, fand am 16.07. ein fächerverbindender Projekttag für die letztjährige Stufe 11 statt.

Die Gedankenanstregung dazu entsprang einer Sportstunde, als nachhaltige Verwunderung darüber eintrat, dass ein 5000m Lauf mit nüchternen Magen nicht nur auf denselben schlägt, sondern auch keine guten Zeiten zulässt.

Sportphysiologische, biologische und chemische Aspekte wurden von den 130 Schülerinnen und Schülern in sechs Stationen bearbeitet.

Angeleitet von Fr. Schulte führten die Schüler eine Ernährungsanalyse ihrer persönlichen Essgewohnheiten durch und erhielten Gelegenheit, sich den Zusammenhang von Lebensmitteln und deren Energieinhalt bewusst zu machen.

Gedanklich fortgeführt wurde dies in der nächsten Station bei Fr. Rentzi, wobei neben dem grundsätzlichen Energieverbrauch beim Ausdauertraining vor allem auf die richtige Nahrungszusammensetzung hin-gewiesen wurde. Energie ist eben nicht gleich Energie.

Chemisch wurde es bei Herrn Molis. Im Schülerexperiment wurde aus Salami Fett extrahiert und auf diese Weise der Fettgehalt von Lebensmitteln eindringlich veranschaulicht.



Wem bislang nicht klargeworden war, dass der Projekttag den Sport als Kernthema umfasste, der durfte sich bei Herrn Sulski körperlich verausgaben. Im Selbsttest ermittelten die Schüler hier ihren optimalen Trainingspuls und die damit verbundene, individuelle Laufgeschwindigkeit.

←

Geruhsamer dagegen ging es bei Frau Hermes zu, wo neben sportphysiologischen Grundlagen über Ausdauertraining und Pulsfrequenz auch Entspannungsübungen vermittelt wurden.

→



Um den Themenkomplex Atmung und Sauerstoffaufnahme ging es schließlich bei Herrn Middelhaue.

Während die Messung der Lungenkapazität mit dem Handspirometer Auskunft über den eigenen Körper gab, wurden beispielhaft Leistungsparameter errechnet (ohne Anspruch auf wissenschaftliche Exaktheit), wie sie auch im Leistungssport zur Messung des Trainingserfolges herangezogen werden.

Mit Hinblick auf die grundsätzlich positiven Rückmeldungen ist nicht auszuschließen, dass dieser Projekttag auch für zukünftige Stufen 11 stattfinden wird.

Jens Middelhaue
Lehrer am OHG