



„Fit for life“

Du möchtest mehr auf deine Gesundheit achten. Daher überlegst du, dich in einem Fitnessstudio anzumelden. Freunde schlagen dir auch vor, über einen Sportverein etwas für deine Gesundheit zu tun.

Bei einem gemeinsamen Abendessen möchtest du deine Freunde davon überzeugen, mit dir gemeinsam Sport zu treiben und bereitest ein leckeres Sportlerbuffet vor.

Das ist zu tun		
1.	Besprich zusammen mit deiner Gruppe die Aufgabe und überlegt gemeinsam, wie Ihr die Aufgabe umsetzen könnt. Verteilt die Aufgaben gerecht untereinander und haltet dies in der Aufgabenverteilung fest.	
2.	Besichtigt und befragt ausgewählte Fitnessstudios!	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sucht gemeinsam Fitness-Studios im Umfeld eurer Schule aus. ➤ Überlegt euch in der Gruppe fünf Kriterien, die für eure Entscheidung wichtig sind. ➤ Erstellt einen Beobachtungsbogen und einen Fragebogen, in dem ihr eure Erkenntnisse festhalten könnt. ➤ Vereinbart Termine für ein Gespräch bzw. für eine Besichtigung der Fitnessstudios und holt die erforderlichen Informationen ein. Jede/r übernimmt ein anderes Fitnessstudio. ➤ Entscheidet euch für einen Sieger unter den Fitness-Studios und begründet eure Wahl ausführlich. <p style="text-align: center;">Informiere dich zusätzlich über das Angebot eines Sportvereins!</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Auch Sportvereine bieten die Möglichkeit, etwas für die Gesundheit zu tun. Welche Angebote sind an deinem Wohnort zu finden? Wähle für dich eine Alternative zum Fitness-Studio und informiere dich detailliert darüber. ➤ Triff eine abschließende Entscheidung zwischen eurem gewählten Fitness-Studio und dem alternativen Angebot des Sportvereins! 	
Sportlerbuffet		
3.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Informiert euch über die Bedeutung verschiedener Nährstoffe beim Sport ➤ Jedes Teammitglied stellt zwei Nährstoffe vor, die für Sportlerinnen und Sportler bedeutsam sein können. ➤ Suche dir zwei Rezepte heraus, deren Zutaten solche Nährstoffe beinhalten. ➤ Plane für 2 Personen → halbe Rezeptmenge (6 Punkte) ➤ Schreibe dazu die Rezepte, einen Einkaufszettel und einen Organisationsplan für die Zubereitung. ➤ Überlegt euch gemeinsam eine Dekoration für den Tisch (Speisekarten, Servietten und Deko). ➤ Die ausgewählten Speisen sollen auch schön angerichtet sein. ➤ Am _____ gebt ihr euren Einkaufszettel bei Fr. _____ ab. ➤ Am _____ gibt jedes Gruppenmitglied seine Projektmappe (Teil 1) ab. ➤ Am _____ übernimmt jedes Gruppenmitglied nach Plan die Zubereitung seiner Gerichte und die Tischgestaltung. (Gesamtzeit inkl. Aufräumen: _____, 150 Minuten) ➤ Am _____, zur Präsentation, gibt jedes Gruppenmitglied seine Projektmappe (Teil 2) ab. 	
4.	Stellt am Präsentationstermin die Ergebnisse eurer Arbeit anschaulich als Gruppe vor!	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trefft eine geeignete Wahl für die Präsentationsform und den Medieneinsatz. ➤ Jedes Gruppenmitglied stellt einzeln die Ergebnisse seiner praktischen Arbeit vor. ➤ Geht gemeinsam auf den WiB – Teil ein. Jeder von euch stellt dabei seinen zuvor festgelegten Teil vor. ➤ Reflektiert dabei auch gemeinsam den Projektverlauf. ➤ Das Präsentationsgespräch soll pro Prüfling 5 Minuten dauern 	

Projektprüfung – Ernährung und Soziales

Beispiel

Prüfungszeitraum: _____ – _____



Jeder von Euch erstellt eine Projektmappe mit folgendem Inhalt:

Die **Projektmappe – Teil 1** gibst du am **Durchführungstag** ab. Sie soll Folgendes enthalten:

- Deckblatt mit Namen, Klasse, Schule, Schuljahr, Abgabedatum, Prüfungsthema
- Inhaltsverzeichnis
 1. Aufgabenverteilung (für den ES-Teil **und** den WiB-Teil)
 2. Einkaufszettel
 3. Rezeptblätter
 4. Organisationsplan für die Durchführung
 5. Zeitnachweis für das Projekt bis zum Durchführungstag
 6. Genaue Quellenangaben

Die **Projektmappe – Teil 2** gibst du am **Präsentationstag** ab. Sie soll Folgendes enthalten:

1. Präsentationsunterlagen (ausgedruckte PP, Stichwortzettel ...)
2. Ausführliche Darstellung des WiB-Teils (Vergleich Fitnessstudio u. Sportverein, incl. Quellenangaben)
3. Zeitnachweis für restliche Projekt
4. Reflexion
 - der eigenen Arbeit
 - der Arbeit in der Gruppe
 - des Zeitmanagements

Wähle bei der Gestaltung deiner Mappe eine **einheitliche Schriftart und Schriftgröße**.

Achte auf eine **fehlerfreie und ansprechende Gestaltung** deiner Mappe. Auch das fließt in die Bewertung mit ein.

Dein(e) Klassenleiter(in) und Dein(e) Fachlehrer(in) beraten und unterstützen Dich während des Projektzeitraums.

Der Beratungszeitraum endet für die praktische Durchführung am _____ und für die Präsentation am _____.

Jeder Prüfling ist selbst dafür verantwortlich, die abzugebenden Prüfungsunterlagen ausgedruckt zu den Prüfungsterminen mitzubringen. Ausnahmen bedürfen in jedem Fall der rechtzeitigen Absprache mit Klassenleitung und/oder Fachlehrkraft. In keinem Fall ist ein Ausdruck durch die Lehrkräfte am Prüfungstag möglich.

Termine im Überblick

- Beratungsstunden BO _____ (4 Stunden) _____ (1 Stunde)
- Beratungsstunden WiB _____ (2 Stunden) _____ (2 Stunden)
- Durchführung _____ (150 Minuten)
- Präsentation _____ Aushang