



Tabu-Spiele zu den Themen Bewegung und Ernährung

Auf den folgenden Seiten sind die Vorlagen für die Spielkärtchen zu finden. Sie können nach Belieben ergänzt werden. Es ist ratsam, die Kärtchen auf farbigem Papier auszudrucken, eine Farbe für den Themenbereich ‚Bewegung‘, eine andere für den Themenbereich ‚Ernährung‘, und sie zu laminieren. Je nach Größe der Lerngruppe und Spielweise müssen mehrere Spielsätze angefertigt werden.

Sprache: Deutsch

Bereiche: Biologie, Sport, Ernährungslehre, Hauswirtschaft

Verwendung: Motivierender und aktivierender Einstieg in die zwei Themen als Ausgangspunkt für eine entsprechende Fachwissenschaftliche Besprechung/Vertiefung. Im Anschluss an diese Vertiefung könnten die Schülerinnen und Schüler auf Grundlage ihres erworbenen Wissens weitere Spielkärtchen erstellen.

Spieldauer: wenige Minuten

Spielregeln: Es spielen immer zwei Gruppen gegeneinander – entweder zwei Großgruppen oder mehrere Kleingruppen. Die Kärtchen zu einem Thema werden verdeckt auf einen Stapel gelegt. Innerhalb von einer (halben) Minute beschreibt/erklärt ein Spieler seinen Mitspielern so viele der gesuchten Begriffe wie möglich, ohne jedoch die angegebenen Tabuwörter zu benutzen. Zudem darf kein Teil des zu erratenden Begriffs genannt werden. Ein Mitglied der Gegengruppe kontrolliert, ob eines dieser verbotenen Wörter benutzt wurde. In einem solchen Fall muss das Kärtchen beiseitegelegt werden, und es wird ein Punkt abgezogen. Kann der Spieler den Begriff nicht erklären, oder weiß er nicht, was der Begriff bedeutet, so kann die Karte weggelegt und eine neue genommen werden, ohne dass ein Punkt abgezogen wird. Für jeden erratenen Begriff, gibt es einen Punkt. Nach Ablauf der Zeit ist die Gegengruppe an der Reihe. Welche Gruppe hat nach einer bestimmten Anzahl an Runden die meisten Begriffe erraten?



Jogging

- laufen
- Wald
- Feld
- Ausdauer
- Sportart

Ausdauer

- Kondition
- lange
- Fitness
- müde

Kraft

- Power
- Energie
- Muskel
- Newton
- Gewicht

Geschwindigkeit

- schnell
- Ferrari
- Rakete
- Blitz
- langsam

Muskulatur

- Bewegung
- Knochen
- Organ
- Kraft
- zusammenziehen

Knochen

- Muskel
- Skelett
- Schädel
- Becken
- Finger

Gelenk

- Knochen
- Verbindung
- beugen
- strecken
- Schmerzen

Skelett

- Knochen
- Gerüst
- stabil
- Muskel
- Halloween

Training

- Übung
- Sport
- Kraft
- Ausdauer
- wiederholen

Sport

- Bewegung
- Mannschaft
- Fußball
- Schwimmen
- Basketball
- Tennis

Ernährung

- Essen
- Mahlzeit
- Gemüse
- Fleisch
- Hunger

Verletzung

- Wunde
- Knochen
- Bruch
- Blut
- Zerrung
- Gips

Ehrgeiz

- gewinnen
- Sieg
- besser werden
- Leistung

Wettkampf

- Weltmeisterschaft
- Mannschaft
- Sieger
- Verlierer
- Zuschauer

Doping

- Leistung
- Substanz
- verboten
- besser
- Anabolika

Fitnessstudio

- Gym
- Gebäude
- trainieren
- Hanteln
- Geräte

Yoga

- Entspannung
- Dehnung
- Sportart
- Meditation

Entspannung

- Ruhe
- Erholung
- Muskeln
- Energie

Schwimmen

- Bad
- Wasser
- Brust
- Kraul
- Meer
- See

Mannschaft

- Team
- mehrere
- Mitglieder
- Spieler
- zusammen

Olympische Spiele

- vier
- Wettkampf
- Sportarten
- Ringe
- Fackel

Energie

- Essen
- Kraft
- Power
- auftanken
- Nährstoff

Choreographie

- Ablauf
- tanzen
- Ballett
- Show

Krampf

- Muskeln
- Schmerz
- Blockade
- Spannung
- hart

Dehnen

- Vorbereitung
- flexibel
- bereit
- Muskeln
- Sport

klettern

- Sportart
- hoch
- oben
- Berg
- Baum

Radfahren

- Gerät
- treten
- Pedale
- Schlauch
- Kette

Erholung

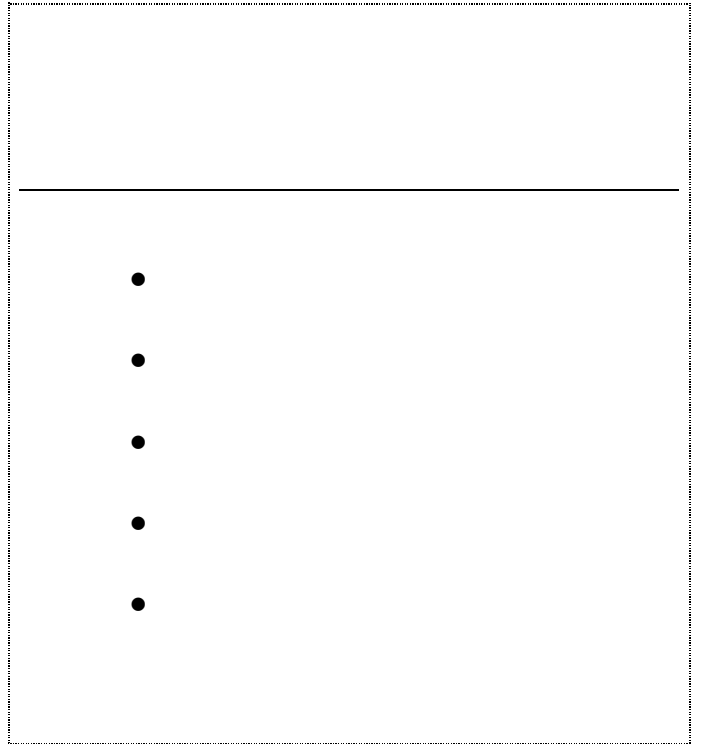
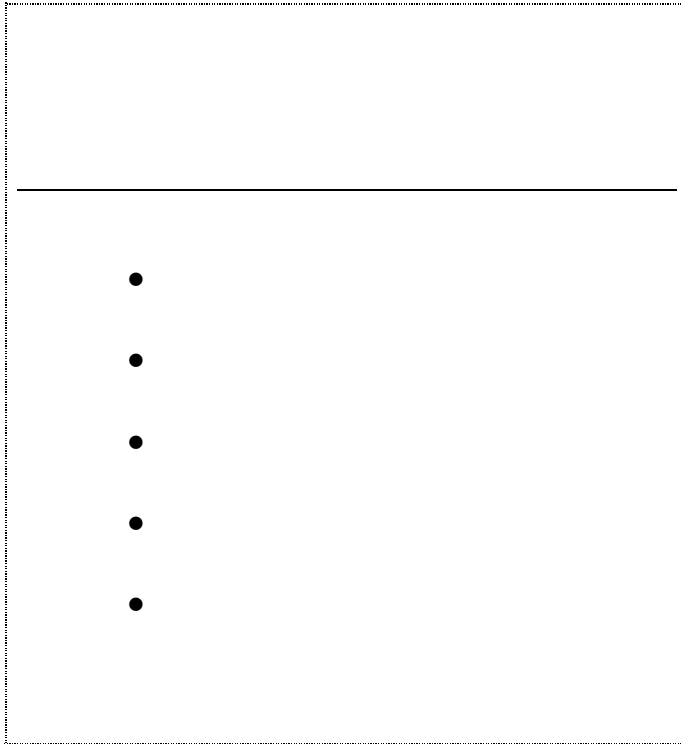
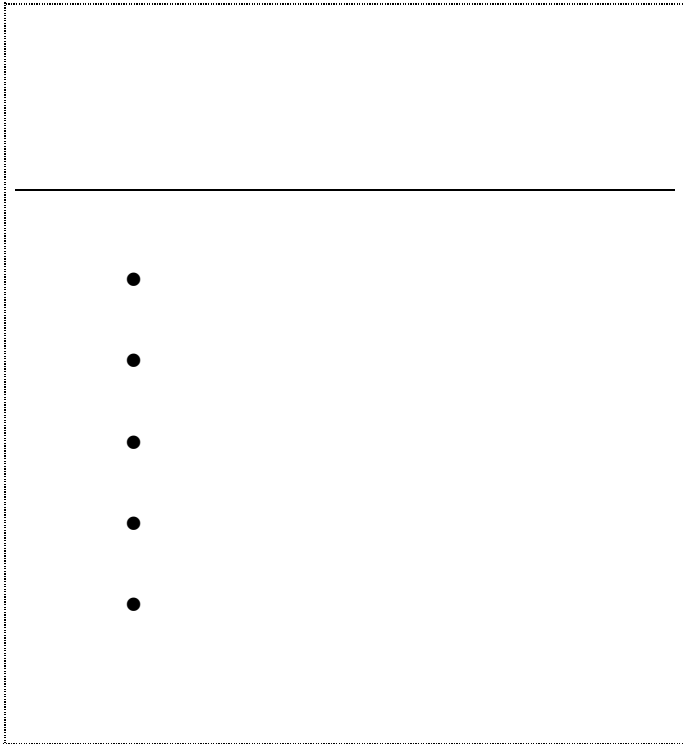
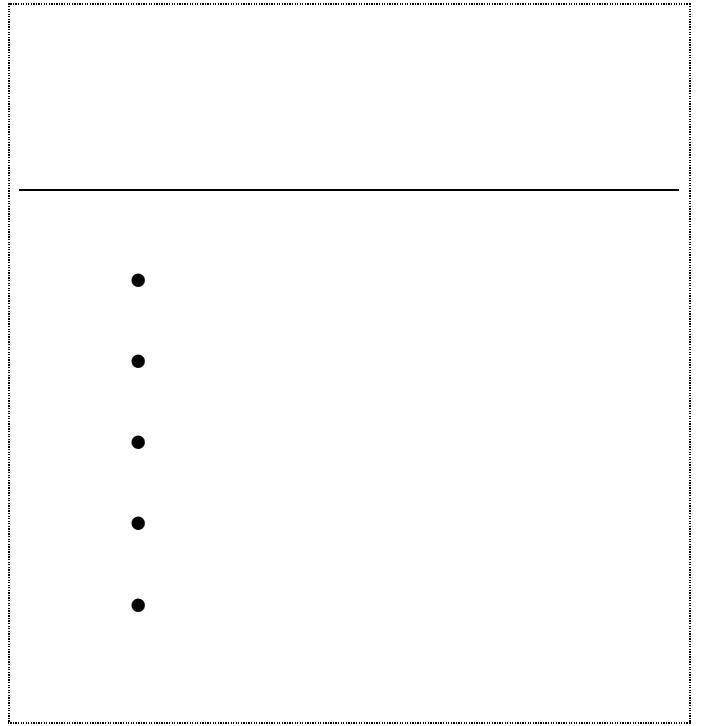
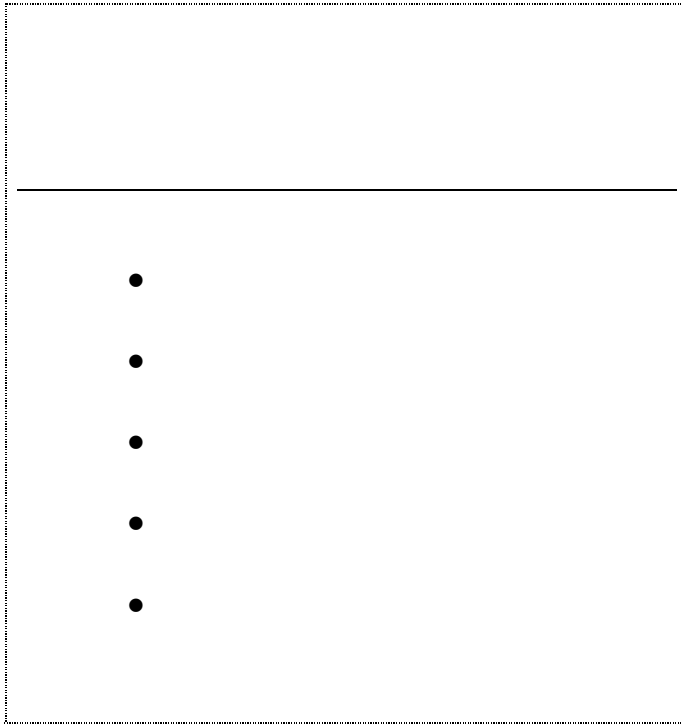
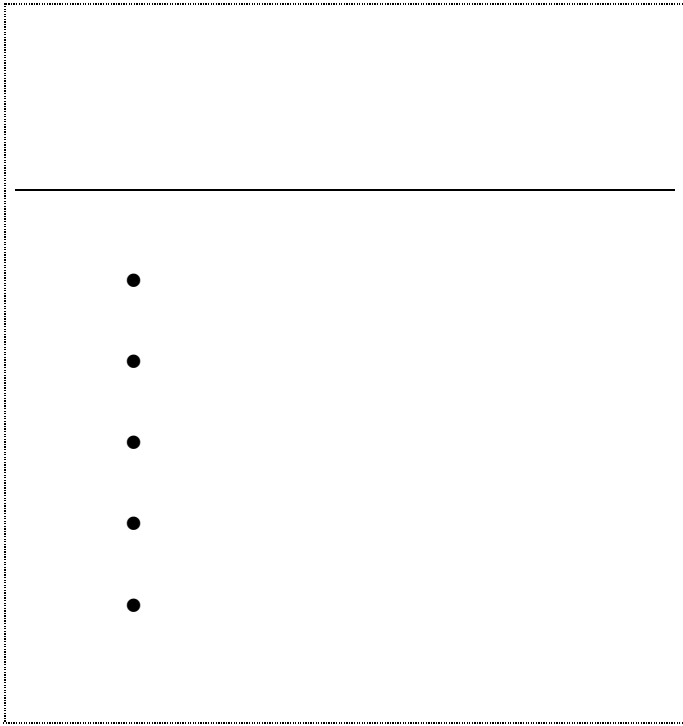
- Entspannung
- Pause
- auftanken
- Energie
- schlafen

Schwitzen

- warm
- Drüse
- Flüssigkeit
- Feuchtigkeit
- nass
- duschen

tanzen

- Bewegung
- drehen
- Figur
- Schritt
- Musik



Erasmus-Projekt

Fit für deine Zukunft – Mobil und gesund durch Europa
(*Fit For your Future*)



Projektzeitraum: 2018-2020

Die Tabu-Kärtchen zum Thema **Ernährung** sind auf den folgenden Seiten zu finden.

Gefördert durch



Salat

- Kopf
- Feld
- Blatt
- Rucola
- Dressing
- Essen

Sushi

- Fisch
- roh
- Reis
- Sojasoße
- gerollt
- Japan

Fleisch

- Metzger
- Gemüse
- Rind
- Schweine
- Huhn
- Puten

Fisch

- Meer
- Fluss
- See
- Fleisch
- Forelle

Vitamine

- gesund
- Obst
- Gemüse
- A, B, C, D
- Krankheit

Gemüse

- Kartoffeln
- Möhren
- Tomaten
- Blumenkohl
- Broccoli
- Beilage

Fette

- Öl
- Butter
- Margarine
- dick
- ungesund
- Stoffklasse

Eiweiße (Proteine)

- Nährstoff
- Stoffklasse
- pflanzlich
- tierisch
- Huhn
- Farbe

Kohlenhydrate

- Nährstoff
- Stoffklasse
- Zucker
- Eiweiße
- Fette

Verdauung

- Mund
- Magen
- Darm
- Zerkleinerung
- Abbau
- nach dem Essen

Milch

- Kuh
- Ziege
- Euter
- trinken
- Getränk
- weiß

Pizza

- Italien
- Teig
- Belag
- Margherita
- Mozzarella
- rund

Fast Food

- McDonald's
- Burger King
- KFC
- Hamburger
- Essen
- schnell

Graubrot

- Bäcker
- backen
- Getreide
- Sandwich
- Frühstück
- Farbe

Gewürz

- Salz
- Pfeffer
- Senf
- braten
- scharf
- Kräuter

Wasser

- H₂O
- trinken
- Getränk
- transparent
- Leitung
- Mineral

Obst

- Apfel
- Birne
- Kirsche
- Pfirsich
- Pflaume
- Banane

Nutella

- Ferrero
- süß
- Brot
- Nuss
- Nougat
- Creme

Schokolade

- süß
- braun
- weiß
- bitter
- Kakao

Eis

- Geschmacksrichtung
- kalt
- gefroren
- Vanille
- Schokolade

Hamburger

- Fast Food
- McDonald's
- Burger King
- Sandwich
- Brot

Nachtisch

- Essen
- süß
- Eis
- Kuchen
- Torte
- Tiramisu

kauen

- Mund
- Kiefer
- Zähne
- zerkleinern
- Bewegung
- Nahrung

trinken

- Wasser
- schlucken
- Flüssigkeit
- Getränk
- Mund

Diät/Fasten

- wenig(er)
- Gewicht
- abnehmen
- Nahrung
- Essen

Übergewicht

- dick
- zu viel
- Nahrung
- Essen
- Diät/Fasten
- Krankheit

Hunger

- Magenknurren
- wenig
- essen
- satt
- Durst

Durst

- Hunger
- trinken
- Getränk
- wenig
- Flüssigkeit
- trocken

Magenknurren

- Geräusch
- Bauch
- Hunger
- Brummen
- Essen

Essstörung

- Krankheit
- Übergewicht
- fressen
- sich übergeben
- Magersucht

Frühstück

- morgens
- Schule
- Mahlzeit
- essen
- Mittagessen
- Abendessen

Brunchen

- Frühstück
- Mittagessen
- Mahlzeit
- englisch

Suppe

- flüssig
- heiß
- Gulasch
- Erbsen
- Hühner

Grillen

- Kohle
- Sommer
- Gas
- Würstchen
- Steaks
- Rost

Snack

- klein
- zwischendurch
- englisch
- Apfel
- Schokoriegel

Pausenbrot

- Schule
- Unterricht
- Sandwich
- Frühstück
- essen

