



# Nicos Weg – A1

Lehrerhandreichung und Übungen

---

## (16) Sport und Fitness | Ist das gesund?

**Während Yanis und Tarek den Grill anschmeißen und sich über gesunde Ernährung unterhalten, trainieren die anderen munter weiter. Da ertönt plötzlich ein Schmerzensschrei vom Fußballfeld ...**

### **Vor dem Sehen (10 Minuten | Plenum | Sprechen):**

Wie sieht gesunde Ernährung aus und wie ungesunde Ernährung? Was meinen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen (TN)? Sammeln Sie an der Tafel.

### **Während des Sehens (10 Minuten | Einzelarbeit | Hörverstehen):**

Zeigen Sie den TN das Video. Über welche gesunden und welche ungesunden Lebensmittel wird gesprochen? Lassen Sie die TN notieren, was sie hören und anschließend untereinander austauschen.

### **Nach dem Sehen (25 Minuten | Gruppenarbeit | Sprechen):**

Lassen Sie die TN den informellen Imperativ üben. Dazu schreiben die TN zunächst einen kleinen Brief mit einem persönlichen Anliegen und der Bitte um einen Rat an einen fiktiven Freund, z. B.: *Ich möchte mit dem Rauchen aufhören. / Ich möchte weniger Fleisch essen. / Ich möchte abnehmen. / ...* Anschließend sammeln Sie die Briefe ein und verteilen Sie sie, so dass jeder einen Brief eines/einer anderen TN hat. Nun sollen die TN Antwortbriefe schreiben, in denen sie den informellen Imperativ benutzen.

### **Weitere Aktivitäten und Tipps:**

Sprechen Sie im Kurs über das Thema *Ernährung* und *Ernährungstrends*. (Sie können den TN dazu auch den Landeskunde-Text *Ernährungstrends* aus dem Online-Kurs kopieren.) Folgen die TN auch einem Ernährungstrend? Was halten sie von vegetarischer, veganer und biologischer Ernährung? Was könnten die Vorteile sein, was die Nachteile?



# Nicos Weg – A1

Lehrerhandreichung und Übungen

---

## (16) Sport und Fitness | Ist das gesund?

### Übung 1: Schriftlich Tipps geben

Beim Training gibt Max den anderen im Team Anweisungen. Was sagt er? Schreib die Verben auf und benutze dabei die korrekten Verbformen im Imperativ.

**1. Max findet: Tarek läuft zu langsam. Was sagt er?**

\_\_\_\_\_ schneller!

**2. Max findet: Yanis und Daniel laufen zu langsam. Was sagt er?**

\_\_\_\_\_ schneller!

**3. Yanis isst Süßigkeiten. Was sagt Max??**

\_\_\_\_\_ keine Süßigkeiten!

**4. Max findet: Die anderen müssen auch zu Hause trainieren und regelmäßig Fahrrad fahren. Was sagt er?**

\_\_\_\_\_ jede Woche! \_\_\_\_\_ regelmäßig Fahrrad.

**5. Max findet: Die anderen müssen auch an ihre Ernährung denken, gesund essen und viel Wasser trinken. Was sagt er?**

\_\_\_\_\_ auch an die Ernährung! \_\_\_\_\_ gesund und

\_\_\_\_\_ viel Wasser!

# Nicos Weg – A1

Lehrerhandreichung und Übungen

---

## (16) Sport und Fitness | Ist das gesund?

### Übung 2: Lebensmittel sortieren

Sortiere die Lebensmittel. Was hat viele Vitamine? Was ist vegetarisch und was nicht? Wähl alle richtigen Antworten aus.

#### 1. Was hat viele Vitamine? Wähl vier Antworten aus.



#### 2. Was ist vegetarisch? Wähl drei Antworten aus.





# Nicos Weg – A1

Lehrerhandreichung und Übungen

---

## (16) Sport und Fitness | Ist das gesund?

### Übung 3: Empfehlungen zum Abnehmen

Ergänze die Wörter in den Empfehlungen zum Abnehmen.

### Viele Leute möchten abnehmen. Was kann man ihnen empfehlen? Ergänze die Tipps.

*süßen | bewegen | Trink | Gemüse | Fleisch | Obst | Fett | Triff | abnehmen*

Du möchtest \_\_\_\_\_? Dann musst du dich gesund ernähren. Iss viel \_\_\_\_\_ wie Ananas, Äpfel und Kirschen und \_\_\_\_\_ wie Karotten, Tomaten und Brokkoli. \_\_\_\_\_ viel Wasser, aber keine \_\_\_\_\_ Getränke. Vorsicht mit \_\_\_\_\_! Iss kein fettes \_\_\_\_\_ oder Mayonnaise und nur wenig Butter. Aber nicht nur die Ernährung ist wichtig, du musst dich auch \_\_\_\_\_. Geh regelmäßig joggen oder ins Fitnessstudio. Abnehmen kann auch Spaß machen. \_\_\_\_\_ dich mit deinen Freunden zum Fußballspielen oder zum Schwimmen.