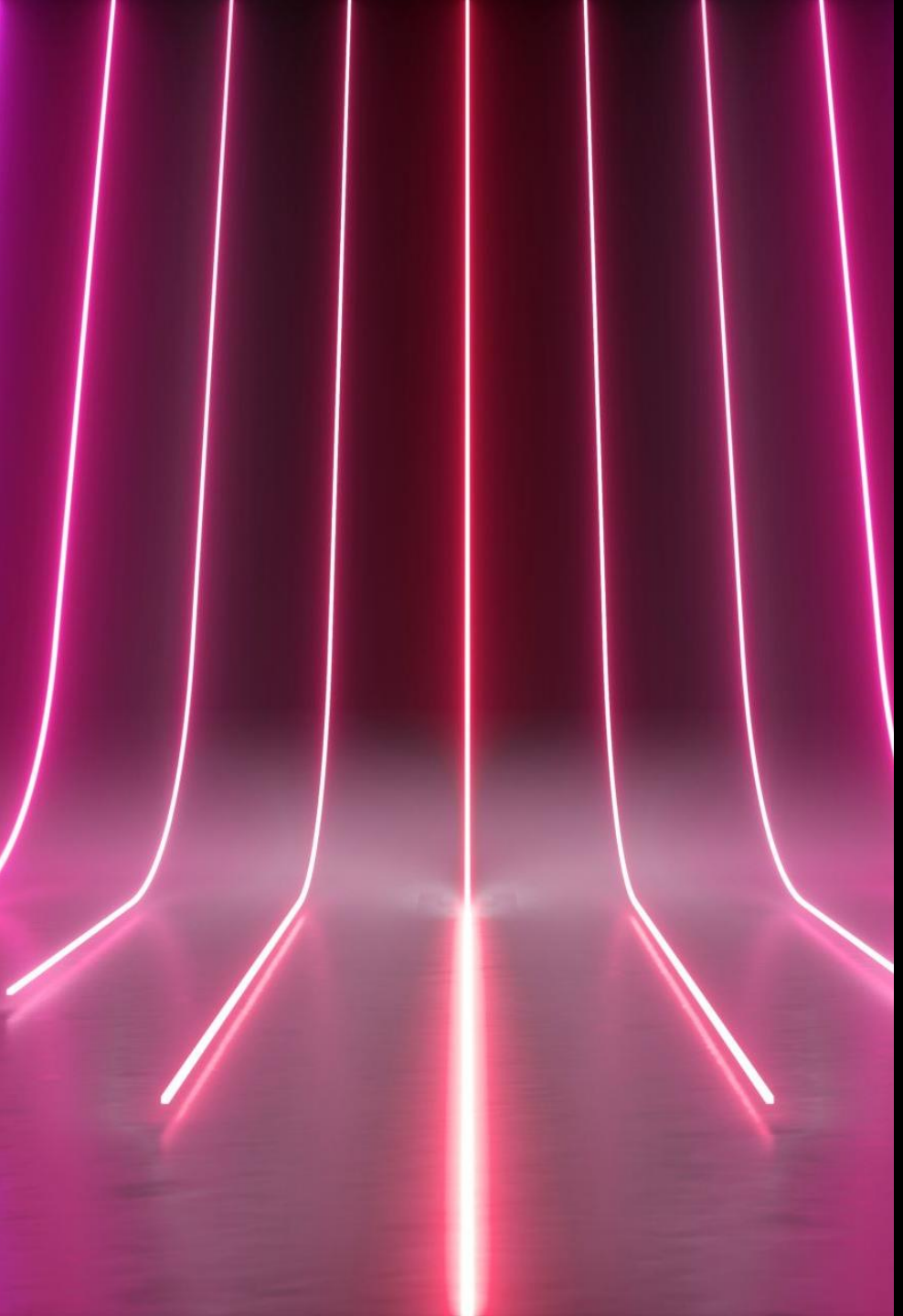

SPORTBIOLOGISCHES PROFIL

Sportpraxis und Gesundheit

Sportpraxis und Fitness sowie Ernährung

Sportpraxis und Training

JG. 7: GESUNDHEITLICHER WERT VON BEWEGUNG

- Grundlagen: Muskeln, Gelenke, Knochen, Wirbelsäule
- Komponenten der Fitness, Zusammenspiel der Organsysteme, Auswirkungen von Sport auf den Körper
- Verletzungen und Erkrankungen der Bewegungsorgane
- Vor- und Nachbereitung sportlicher Belastungen: geeignete Kleidung, Ernährung, Aufwärmen
- Referate zu ausgewählten weiterführenden Aspekten: Sport und z.B. Wasser, Natur, Koordination, Entspannung

JG. 8: FITNESS UND ERNÄHRUNG

- Arten der Fitness
- Herzfrequenz und Fitness
- Individuelle Fitness bestimmen
- Grundlagen der Ernährung
- Besonderheiten einer sportgerechten Ernährung

JG. 9: BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN UND TRAINING

- Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden
- Individuelles Fitnessprogramm
- Bau und Funktion der Muskeln
- Körperliche Anpassungen durch sportliches Training
- Doping

ANZAHL DER SCHRIFTLICHEN ARBEITEN UND GEWICHTUNG DER LEISTUNGSBEREICHE:

Klassenstufe	7	8	9
Anzahl der schriftlichen Lernkontrollen pro Schuljahr	2	2	2
Sportpraxis	50 %	50 %	50 %
Schriftlich / Referate	25 %	25 %	25 %
Sonstige Mitarbeit	25 %	25 %	25 %

PRAXIS

<u>Flexibel nach Interesse des Kurses:</u>

- Trendsport
- Funsport
- Out- und Indoorsport
- ...