

Unterrichtsinhalte Wahlpflichtkurs Biologie / Sport 8/I/II

(Es informiert Frau Doercks.)

Biologische Grundlagen	Sportpraxis
1. Fit und schön <ul style="list-style-type: none">- Schönheitsideal früher und heute- Aufbau und Funktion der Haut- Tattoos und Piercing	<ul style="list-style-type: none">- Massage und –techniken- Funktionsübungen zum "Waschbrettbauch"
2. Skelett <ul style="list-style-type: none">- Knochenbau- Gelenke- Wirbelsäule	<ul style="list-style-type: none">- Bewegungsumfang der Gelenke- Verbesserung der Beweglichkeit
3. Muskulatur <ul style="list-style-type: none">- Aufbau- Muskeltypen- Muskelkontraktion	<ul style="list-style-type: none">- Dehnung und Kräftigung- Erstellung einer Rückenschulprogramms und Durchführung in den 5. Klassen / bzw. Planung und Durchführung einer aktiven Bewegungspause
4. Anpassungen an Ausdauertraining <ul style="list-style-type: none">- Atmung- Herzkreislaufsystem- Blut- Bergsteigen/ Höhenttraining	<ul style="list-style-type: none">- Durchführung verschiedener Leistungstests- Verbesserung der Ausdauer- verschiedene Methoden des Ausdauertrainings- Pulsmessungen in Ruhe und unter Belastung
5. Reiz und Reaktion <ul style="list-style-type: none">- Aufbau des Nervensystems- Reiz-Reaktionskette	<ul style="list-style-type: none">- Sinnwahrnehmungen, Entwicklung eines "Sinne-Parcour",- ev. Zusammenarbeit mit der Blindenschule- Verbesserung des Reaktionsvermögens
6. Projekt " Gesunde Schule"	

Unterrichtsinhalte Wahlpflichtkurs Biologie / Sport 9/I/II

Biologische Grundlagen	Sportpraxis
1. Sport und Geschlecht <ul style="list-style-type: none">- geschlechtsspezifische Unterschiede in Bezug auf die Konstitution, Atmung und Herz-Kreislaufsystem- Leistungsunterschiede in den Sportarten	<ul style="list-style-type: none">- Realisierung geschlechtsspezifischer Unterschiede, z.B. am Parallelbarren / Stufenbarren,- Leichtathletik,- Bandgymnastik
2. Spezifische Ökologie des Alpenraumes <ul style="list-style-type: none">- Entstehung der Alpen- Klima/Böden- Flora und Fauna- Gletscher- ökonomische und ökologische Aspekte am Beispieldes Skiortes Winterberg	<ul style="list-style-type: none">- vom Inlinerskaten zum Skifahren- Skigymnastikprogramm- Ski-Exkursion nach Winterberg
3. Energiebereitstellung <ul style="list-style-type: none">- biochemische Prozesse im Muskel- energieliefernde Prozesse- Sauerstoffausschöpfung- aerobe und anaerobe Prozesse- Muskelkater- ATP auf molekularer Ebene	<ul style="list-style-type: none">- Aufwärmen im Sport- Aufwärmprogramme- Schnelligkeitstests
4. Doping <ul style="list-style-type: none">- Dopingsubstanzen und -Wirkung	<ul style="list-style-type: none">- Ernährungsplane für Training und Wettkampf