

Unterrichtsinhalte Wahlpflichtkurs Biologie / Sport 9/II

(Es informiert Frau Doerks.)

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 10/II

Biologische Grundlagen	Sportpraxis
<p>1. Sport und Geschlecht</p> <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
<p>2. Spezifische Ökologie des Alpenraumes</p> <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
<p>3. Energiebereitstellung</p> <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
<p>4. Doping</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dopingsubstanzen und -Wirkung 	<ul style="list-style-type: none"> - Ernährungsplane für Training und Wettkampf