



# **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<br>pro Schuljahr | 2    | 2    | 2    |
| Sportpraxis  | 50 % | 50 % | 50 % |
| Schriftlich / Referate                                   | 25 % | 25 % | 25 % |
| Sonstige Mitarbeit                                       | 25 % | 25 % | 25 % |

# PRAXIS

Flexibel nach Interesse des Kurses:

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

