

Schwerpunkte zum Wahlpflichtfach Gesundheit und Umwelt / Biologie und Sport

In dem Wahlpflicht-Fach „Gesundheit und Umwelt“ („GU“) bzw. „Biologie und Sport“ der Stufe 8 geht es darum, Sport hinsichtlich biologischer Aspekte zu betrachten, auszuprobieren und die dabei im menschlichen Körper ablaufenden Prozesse zu verstehen.

Der Unterricht erfolgt mit vier Stunden pro Woche, wobei zwei Stunden für den Theorieunterricht und zwei für den praktischen Unterricht genutzt werden.

Dieser Kurs richtet sich ganz bewusst nicht nur an „sehr gute“ Sportlerinnen und Sportler, sondern an alle, die grundsätzlich Spaß und Freude am Sport haben und daran interessiert sind, die biologischen Abläufe im eigenen Körper beim Sporttreiben zu verstehen.



Erwärmung im Sport - Was passiert dabei im Körper?

- physiologische und psychische Auswirkungen des aktiven und passiven Aufwärmens im Sport
- selbstständig in Kleingruppen sportliche Aufwärmprogramme planen, anleiten und durchführen



Bewegungskoordination - Verstehen und Trainieren

- Aufbau und Funktion des menschlichen Nervensystems und des Bewegungsapparates – vom Reiz zur Reaktion
- gesundheitliche Aspekte einer guten Bewegungskoordination
- Koordinationstrainings planen, durchführen und bewerten



Kraftsport - Biologische Grundlagen und richtiges Training

- Aufbau und Funktionen der Muskulatur
- Krafttraining richtig planen, gestalten und durchführen



Ernährung und Sport - Grundlagen der Ernährungslehre

- Nährstoffe und ihre Funktionen für den menschlichen Körper; gesunde Ernährung
- Ernährung für Leistungssportler; Vegetarier, Veganer und Co. - verschiedene Ernährungsformen
- Krankheiten durch falsche Ernährung
- Verdauungsprozesse in Magen und Darm



Ausdauer - Biologische Grundlagen und richtiges Training

- Energiebereitstellung im menschlichen Körper
- allgemeine Gesetzmäßigkeiten der Trainingslehre
- Ausdauertraining richtig planen, gestalten und durchführen