

Wahlpflichtbereich II – Sport-Biologie-Gesundheit



Anne-Frank-Gymnasium

Allgemeine Informationen

- * Das WP II-Fach beschäftigt sich mit **biologischen, sportmedizinischen** und **gesundheitsorientierten** Fragestellungen in **Theorie und Praxis**
- * Vorbereitung auf den Sportunterricht in der Oberstufe: insbesondere auf den **Leistungskurs**
- * **Bewertungsgrundlagen:** mündliche Mitarbeit, Klassenarbeiten, Präsentationen, Sportpraxis

Inhalte

Jgst. 9, z. B.:

- * **Anatomie des Menschen:** Knochen, Gelenke, Muskeln
- * **Mikroskopieren eines Skelettmuskels:** Zusammenarbeit mit der Fachschaft Biologie
- * **Herz-Kreislauf-System:** Blutbestandteile, Lungen- und Körperkreislauf
- * **Aufwärmen im Sport, Sportverletzungen und verschiedene Krankheitsbilder**

Inhalte

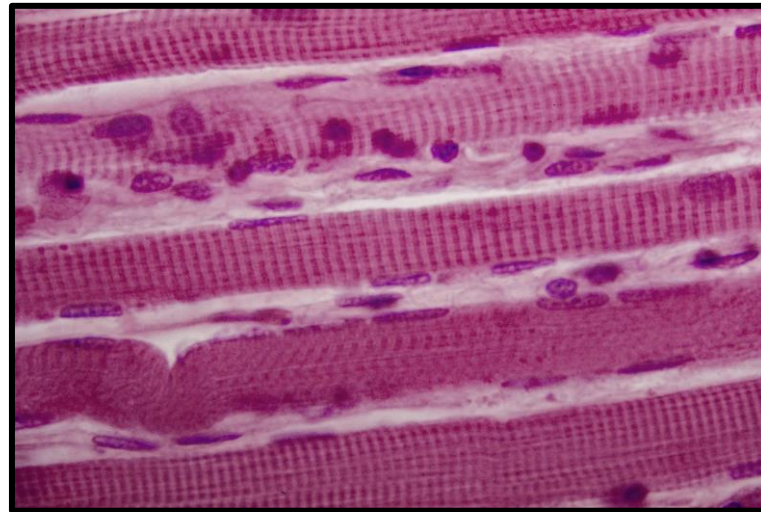
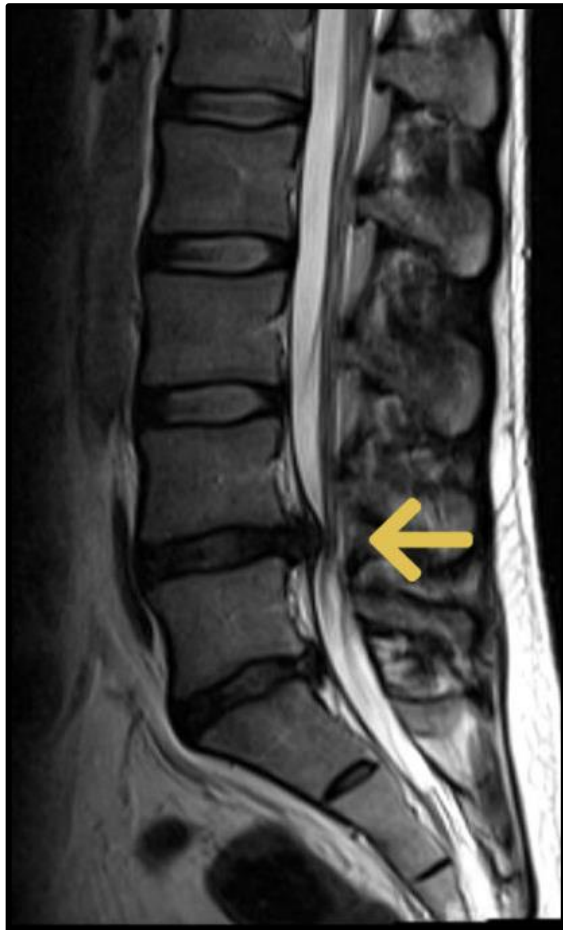
Jgst. 10, z. B.:

- * **Diagnostische Verfahren im Sport:** sportmotorische Tests in Theorie und Praxis
- * **Bewegungslehre:** Phasenstruktur von Bewegungen, biomechanische Prinzipien
- * **Trainingslehre:** Trainingsplanung und Trainingsmethoden, Trainingsprinzipien
- * **Ernährung:** Anatomie des Gastrointestinaltrakts, Nahrungsbestandteile, Verdauung

Aufklärung von Mythen

- * „Dehnen schützt vor Verletzungen!“
- * „Krafttraining lässt Frauen massig wirken!“
- * „Wenn man abnehmen möchte, muss man hungern!“
- * „Es gibt einen Fettverbrennungspuls!“

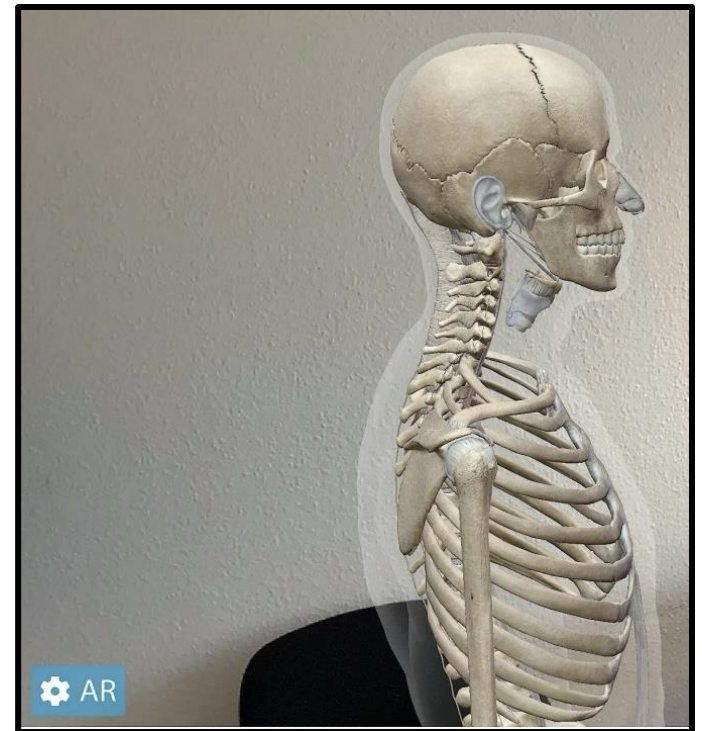
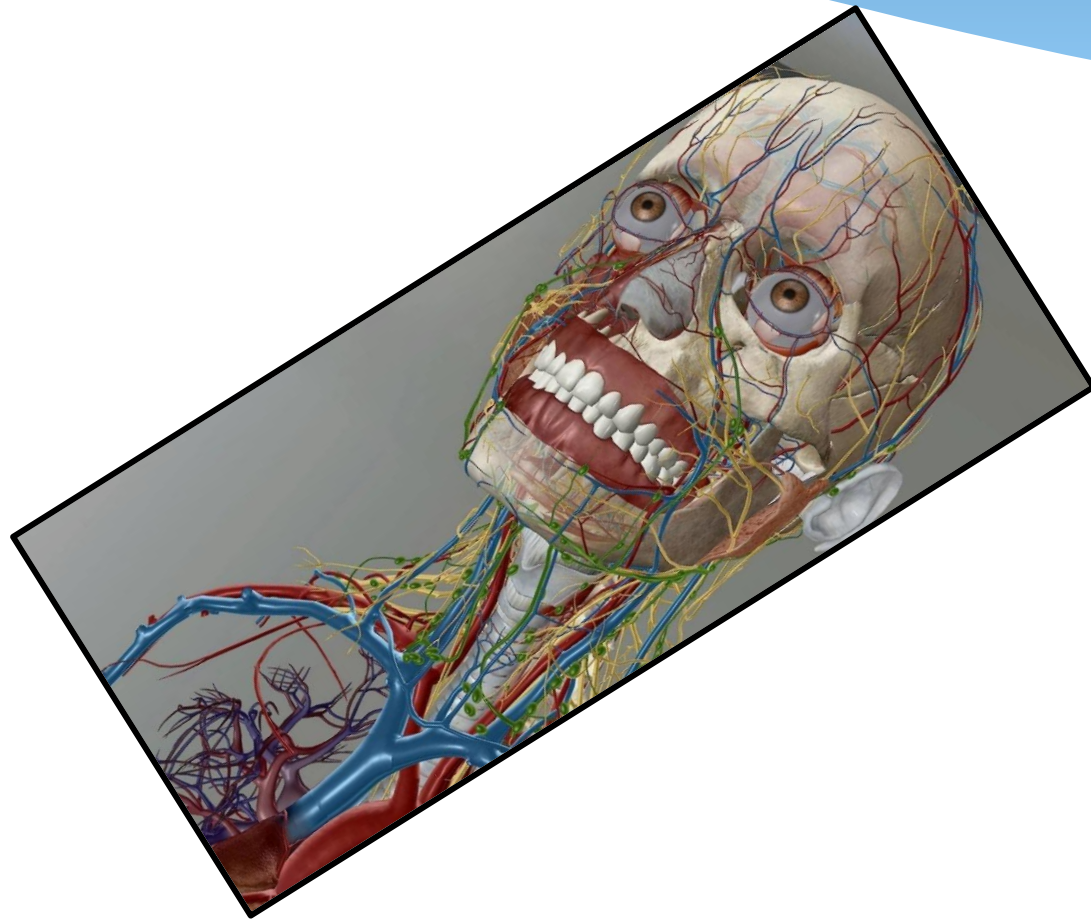
Wirbelsäule, Muskulatur, EKG



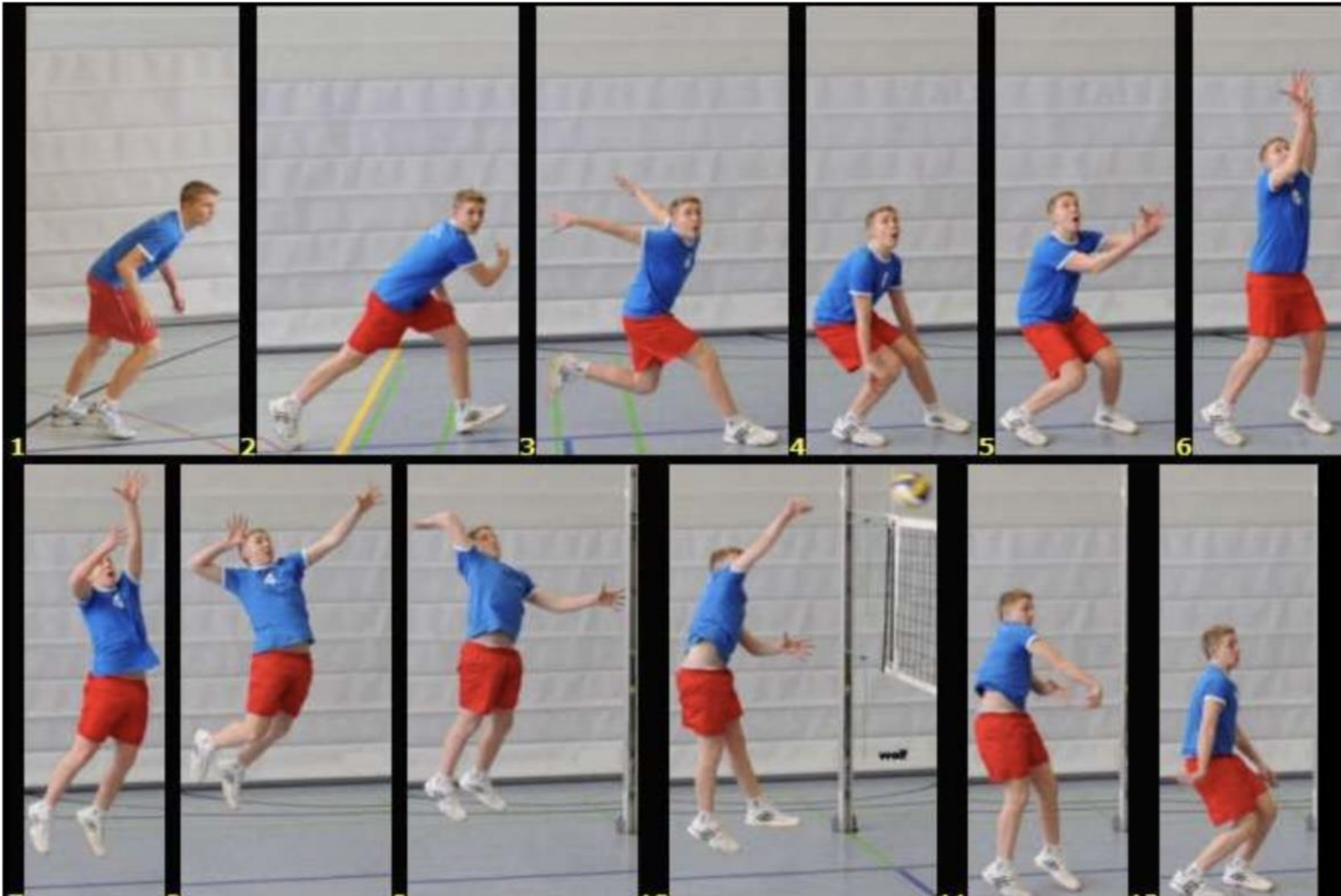
Blutdruckmessung



Apps



Bewegungsanalyse mit dem iPad



Wahlpflichtbereich II – Sport-Biologie-Gesundheit

Für Fragen steht Ihnen die Fachschaft Sport zur Verfügung!