

Wahlpflichtbereich II – Sport-Biologie-Gesundheit



Anne-Frank-Gymnasium

Allgemeine Informationen

- * Das WP II-Fach beschäftigt sich mit **biologischen, sportmedizinischen, sportwissenschaftlichen** und **gesundheitsorientierten** Fragestellungen
- * Vorbereitung auf den Sportunterricht in der Oberstufe: insbesondere auf den **Leistungskurs**
- * **Sporthelferausbildung** in der Jgst. 9
- * **Bewertungsgrundlagen:** mündliche Mitarbeit, Klassenarbeiten, Präsentationen, Sportpraxis

Inhalte

Jgst. 9, z. B.:

- * **Anatomie des Menschen:** Knochen, Gelenke, Muskulatur
- * **Herz-Kreislaufsystem:** Blutbestandteile, Lungen- und Körperkreislauf, EKG, Blutdruckmessung
- * **Sportverletzungen und verschiedene Krankheitsbilder:**
z. B. Kreuzbandriss, Impingement-Syndrom, Anorexia nervosa, Osteoporose
- * **Sportthelferausbildung**

Inhalte

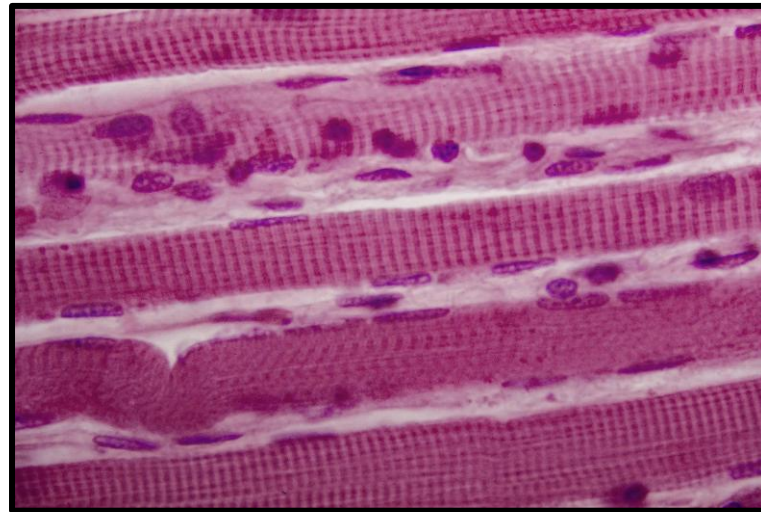
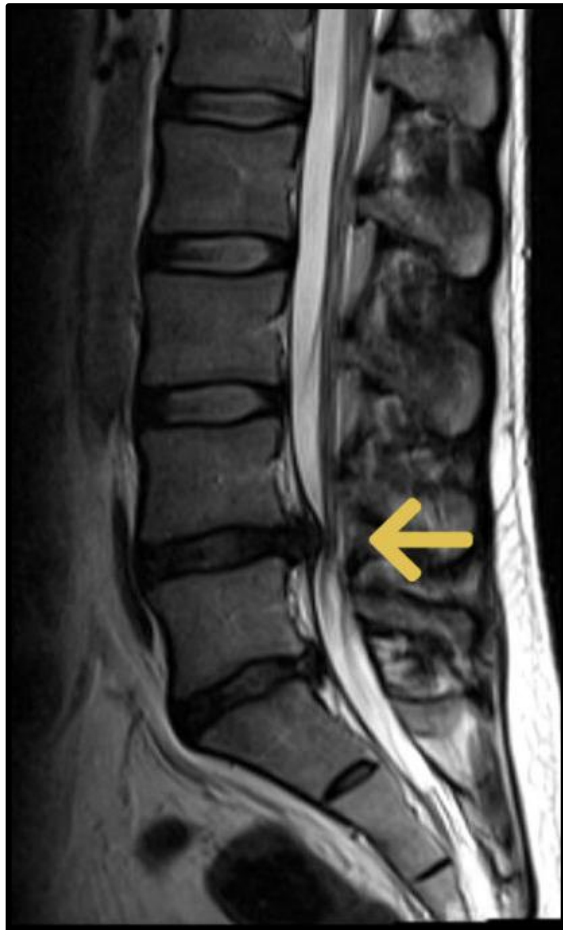
Jgst. 10, z. B.:

- * **gesundheitsorientiertes Krafttraining 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!“
- * „Laktat verursacht Muskelkater!“
- * „Krafttraining bei Jugendlichen ist schädlich!“
- * „Kohlenhydrate machen dick!“

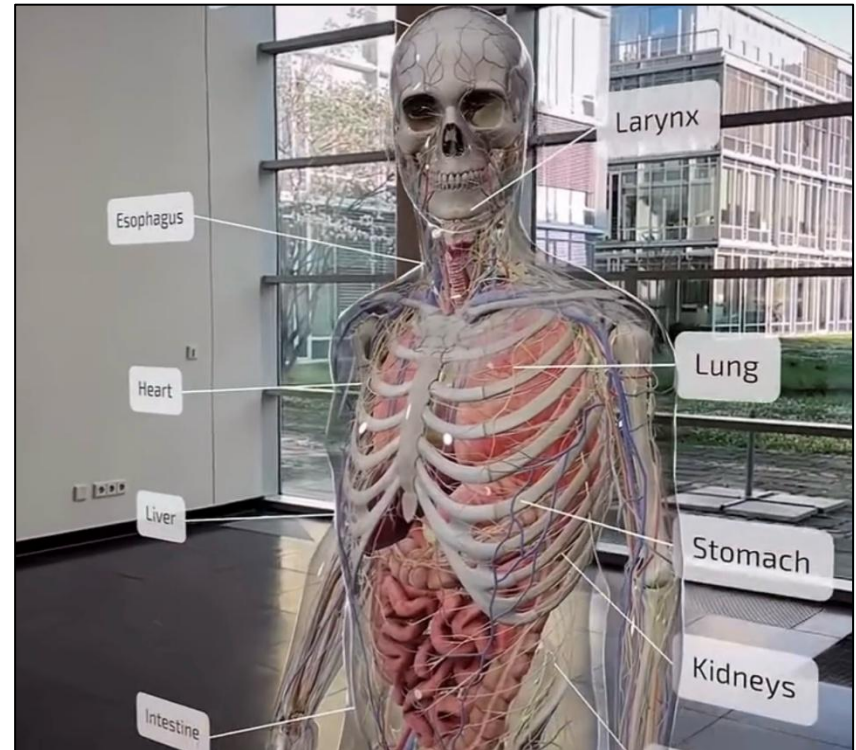
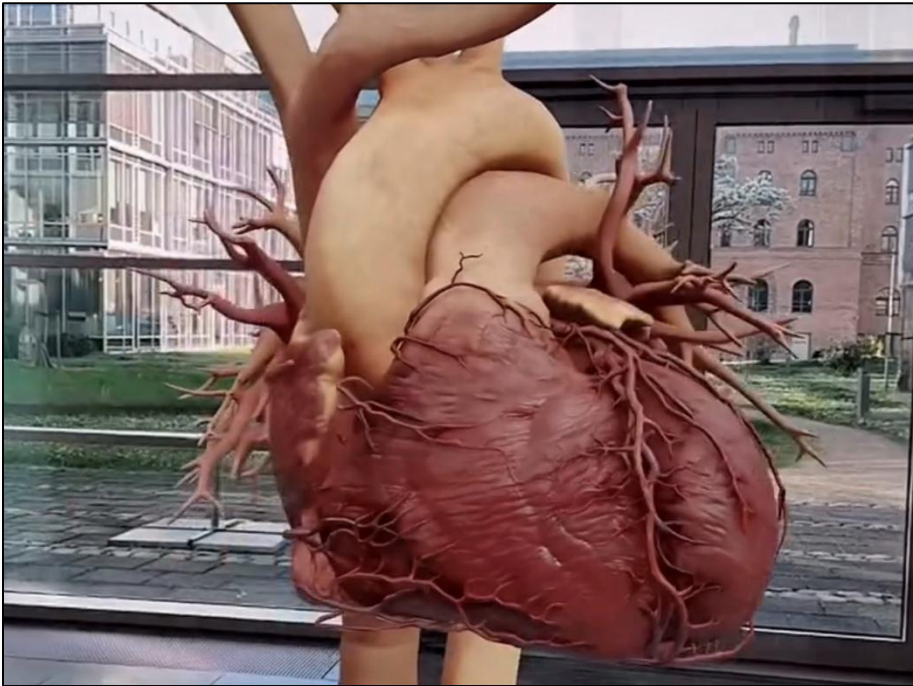
Wirbelsäule, Muskulatur, EKG



Blutdruckmessung



Apps



Wahlpflichtbereich II – Sport-Biologie-Gesundheit

Für Fragen steht Ihnen Herr Windhövel zur Verfügung!