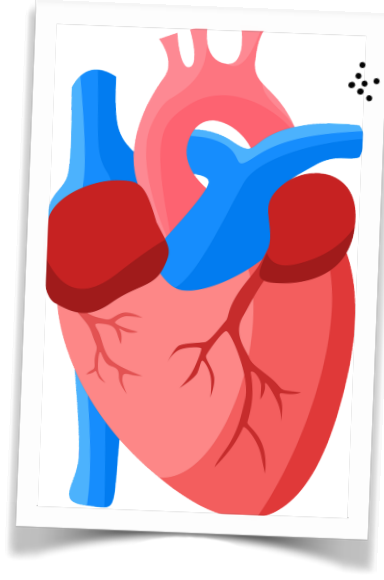


SPORT - BIOLOGIE

PROFILKURS

Dieser Kurs besteht aus einem **Sport-Praxisteil** und einem **biologischen Theorieteil**.



Ziele, die dieser Kurs erreichen möchte sind:

- dass Sportarten vertieft und intensiver als im normalen Sportunterricht geübt werden.
- dass sportmotorische Fähigkeiten und die eigene Leistungsfähigkeit verbessert werden.
- dass Schüler und Schülerinnen lernen Selbstdisziplin zu entwickeln.
- dass das Gesundheitsbewusstsein der Schüler und Schülerinnen gefördert wird.
- dass Kenntnisse über Sporttechniken, den eigenen Körper und Gesundheit erweitert werden.

Der Profilkurs **Sport-Biologie** könnte Schüler und Schülerinnen **interessieren**, die...

- über den normalen Sportunterricht hinaus Sportarten intensiver lernen möchten.
- körperlich fit sind und keine gesundheitlichen Einschränkungen haben.
- eine hohe Anstrengungsbereitschaft haben (in der Praxis und Theorie).
- teamfähig sind.
- sich für **biologische Themen** und **sporttheoretischen Themen** interessieren.

Hände weg von diesem Kurs, wenn du nur Ballspiele machen möchtest



Biologische Inhalte (2 Std./Woche)

- Aufbau unseres Bewegungsapparates
- Herz-Kreislauf-System
- Energiebereitstellung für den Körper
- Gesunde Ernährung
- Aufwärmung im Sport
- Grundlagen eines Fitnessprogramms erarbeiten
- Sport und Ökologie / Umwelt unser Immunsystem
- Doping im Sport
- Berufsfeld Sport

50%



Sportpraktische Inhalte (2 Std./Woche)

- Ausdauertraining
- Beweglichkeitstraining
- Kraft-Koordinationstraining
- Aufwärmung-aber richtig
- Leichtathletik
- Akrobatik / Turnen
- verschiedene Ballspiele
- Gymnastik / Tanz
- Fitnessstraining
- Skigymnastik

50%



Die **Gesamtnote** setzt sich zusammen aus dem **Theorieteil** (50%) und dem **Praxisteil** (50%)