



Sportbiologiekurs



Ziele:

- den Körper und seine Organe kennen lernen
- die Abläufe in Ruhe und Belastung verstehen
- die Fitness untersuchen und einschätzen
- die persönliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit verbessern





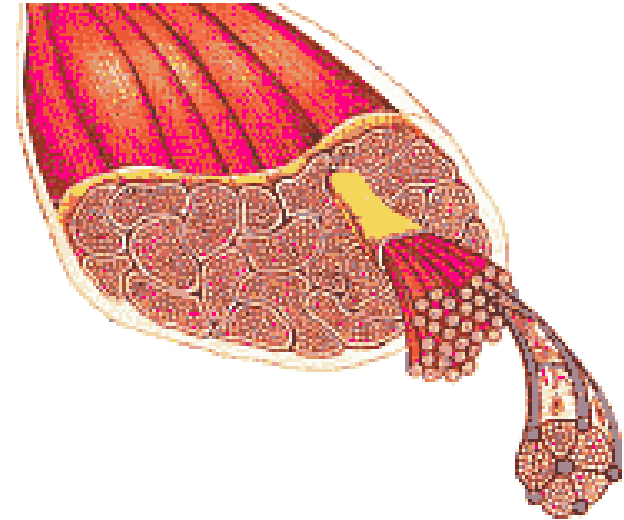
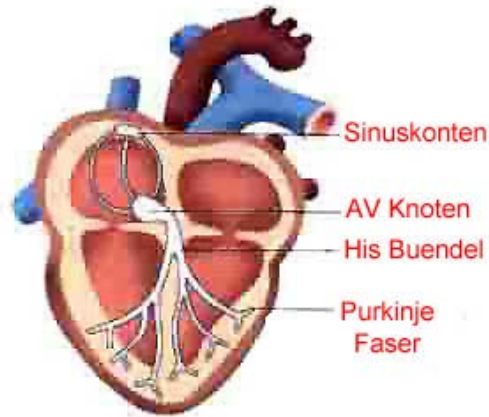
Sportbiologiekurs



Theorie und Praxis werden eng
verknüpft



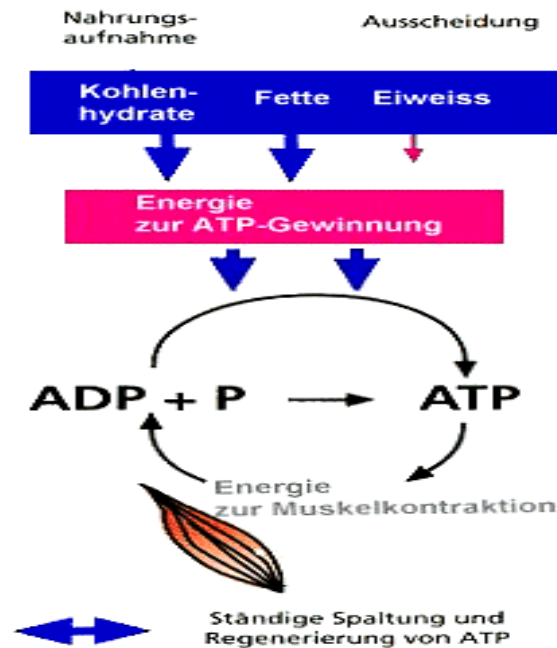
Sportbiologiekurs



Wichtige Organsysteme/Organe
sowie ihre Bedeutung für Fitness und
Gesundheit



Sportbiologiekurs



Energiebereitstellung im Muskel



Sportbiologiekurs 10



Untersuchungsmethoden

Bio-Impedanz-Messung
Analyse der Verteilung von
Muskelmasse, Fett und Körperflüssigkeit



einfache Pulsmessung



Sportbiologiekurs



Die eigene Ausdauer testen, die eigene Ausdauer verbessern



Sportbiologiekurs



Trainingstagebuch

1. Woche

Tag	Zeit	Km	Ruhepuls	Belastungs- puls	Erholungs- puls	Persönl. Befinden
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						

Training planen, durchführen, dokumentieren und auswerten



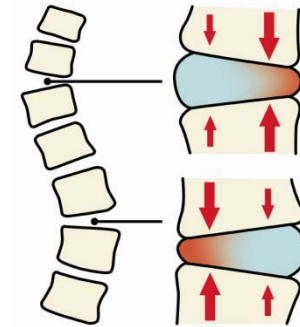
Sportbiologiekurs



Entspannungstechniken zur
aktiven Erholung



Sportbiologiekurs



Fitnessorientiertes Krafttraining:
Methoden zur Muskelkräftigung gegen
Wirbelsäulenschäden



Sportbiologiekurs



Arbeitsergebnisse zeitgemäß darstellen
und auch präsentieren



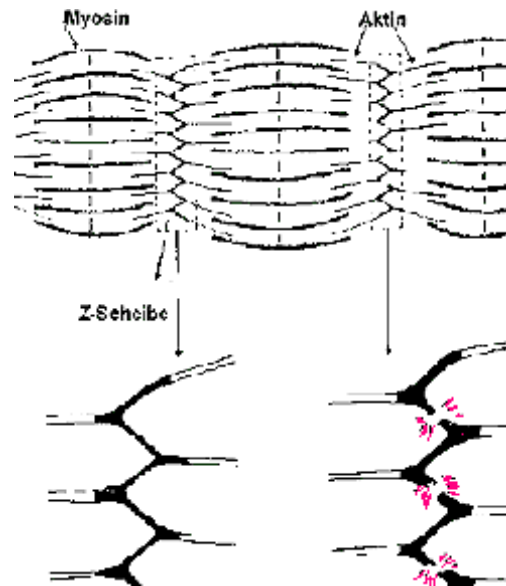
Sportbiologiekurs



Andere Schülerinnen und Schüler
motivieren, aktiv zu werden
(Pausenspiele und Sportveranstaltungen)



Sportbiologiekurs



Kenntnisse erwerben, die für die Biologie in der Oberstufe und für die Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit nützlich sind