

## Wahlpflichtbereich II Sport



Jahrgangsstufe/ Halbjahr	Thema	Inhalt
8.1	<u>Sport und Gesundheit</u> Grundlagen des sportlichen Trainings	Einführung in die Physiologie und Trainingslehre Herz-Kreislaufsystem, Puls, Atmung, Blutdruck Anpassungs- und Trainingserscheinungen  Entwickeln und praktisches Erproben individuell erstellter Trainingspläne (insbesondere im Bereich Ausdauer)
8.2	<u>Sport und Gesellschaft</u> "Was ist denn gerade in?"	Entstehung und Wandel von Trendsportarten sowie deren gesellschaftliche Bedeutung Schönheits- und Fitness-Ideale und Idole - was steckt dahinter?  Kennenlernen, Erproben und Evaluieren aktueller Sporttrends
9.1	<u>Sport und Gesundheit</u> Wie Bewegung funktioniert	Aufbau und Funktion des aktiven und passiven Bewegungsapparates Muskeln, Skelettsystem, Nervensystem, Bänder und Sehnen Sportverletzungen - Prophylaxe und Erste Hilfe  Aufwärmprogramme, funktionelles Dehnen, Formen des Krafttrainings
9.2	<u>Sport und Gesellschaft</u> Olympische Spiele - Traum eines jeden Sportlers?	Entwicklung der Olympischen Spiele von der Antike bis zur Neuzeit geschichtliche, politische und ökologische Aspekte Doping und Fair Play; Kommerzialisierung des Sports Entwicklung neuer Sportarten im olympischen Kanon  Organisation und Durchführung eines eigenen olympischen Wettkampfs