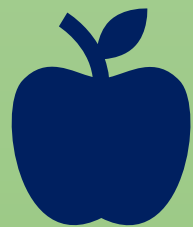
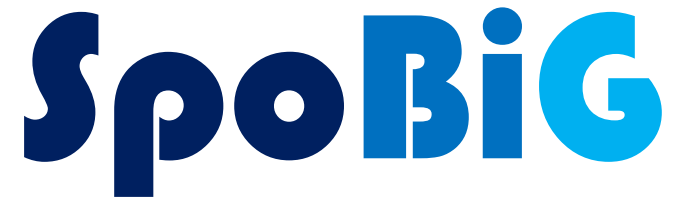


# SpoBiG

Sport Biologie Gesundheit





**Der Rote Faden**

**Kursinhalte**

**Methodisches Vorgehen**

**Kompetenzen**

**Organisatorischer Rahmen**

**Bewertungsgrundlage**

# Der Rote Faden: Wohin soll uns der Kurs führen ?

Gesundheit

Gesundheitswissen  
Bewegung Ernährung  
Entspannung  
Verantwortung

Gesundheits-  
kompetenz



individuelles  
Lebenskonzept

# Kursinhalte

Wie  
kann ich die  
einzelnen  
Organsysteme  
stärken?



Was  
sollte ich über den  
menschlichen Körper



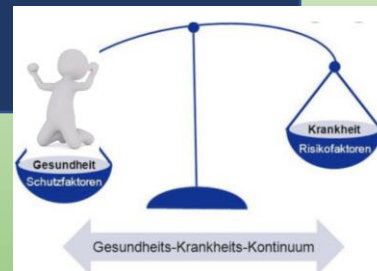
wissen?



Inwiefern sollte/kann ich  
Verantwortung  
übernehmen?



Was  
möchte/kann ich hinsichtlich  
meiner Lebensplanung  
umsetzen?



# Beispiel

## Muskelsystem



### Grundlagenwissen

- Muskelanatomie
- Muskelmechanik
- Muskelsteuerung
- Energiebereitstellung
- Trainingslehre

### Gefahren

- Muskuläre Dysbalancen
- Haltungsschäden

### Optimierung

- ernährungsspezifisch
- bewegungsspezifisch
- entspannungsspezifisch

### Testen und Trainieren

- Muskelfunktionstest
- Individuelle Dehn- und Kräftigungsprogramme

### Projekte

- Bewegte Pause
- Fitnessprogramm für die Schulgemeinde

# Beispiel: Immunsystem

## Grundlagenwissen

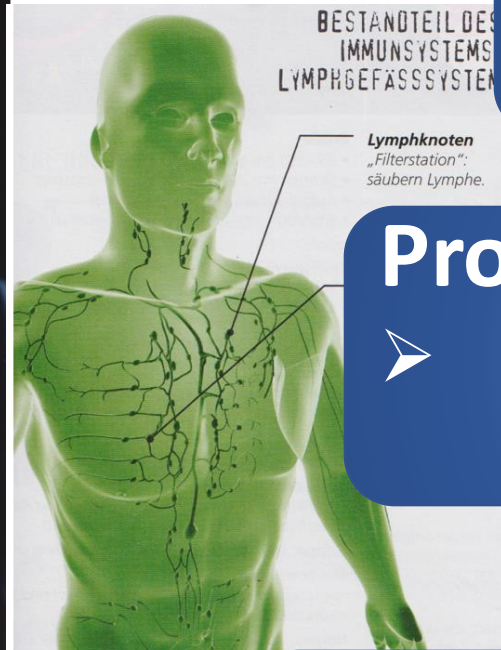
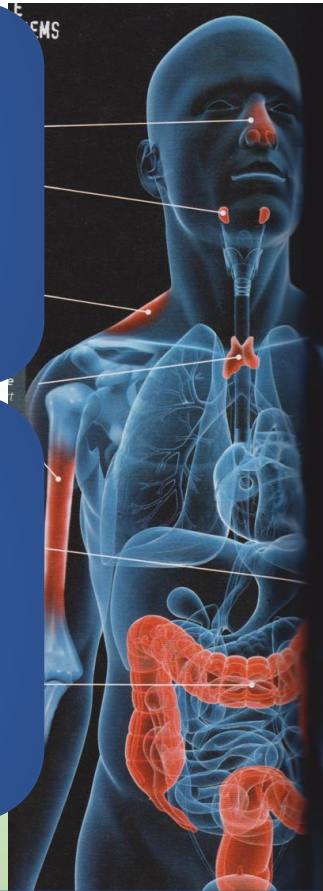
- Spezifisches IS
- Unspezifisches IS
- Psych. Immunabwehr

## Gefahren

- Sport und Krankheit
- Mangelernährung
- Dauerstress

## Optimierungsmöglichkeiten

- ernährungsspezifisch
- bewegungsspezifisch
- entspannungsspezifisch



## Experten-Input

- Sprechstunde

## Projekte

- Informationsstand

## Testen und Trainieren

- wie steht's mit meiner körpereigenen Abwehr?
- vitaminreich essen und in Bewegung bleiben



# Beispiel



## Grundlagenwissen

- Stress-Auslöser
- Stress-Formen:  
Eu- und Distress
- Wirkungsweise der  
Stresshormone

## Optimierung

- ernährungsspezifisch
- bewegungsspezifisch
- entspannungsspezifisch

## Gefahren

- Dauererregung =>  
Unfähigkeit zu einem  
Ruhelevel zurückzukehren
- mentale und körperliche  
Folgekrankheiten

## Testen und Trainieren

- Atemtechniken
- Meditieren
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga

## Experten – Input <-> Projekt

- Yoga – Kurs / Yoga - AG

# Beispiel: Aufbau der Unterrichtsvorhaben

Grundlagenwissen

Experten-Input

Gefahren

**Organsysteme**

Projekte

Optimierungsmöglichkeiten

Testen und Trainieren



# Methodisches Vorgehen

## Theorie

- Organsysteme und Stoffwechselprozesse
- Optimierung
- Gefahren

## Experten

- Informationen
- Tipps
- Tricks

## Praxis

- Testen
- Trainieren
- Umsetzen
- Praktizieren
- Projekte planen und umsetzen

# Kompetenzförderung

Kompetenzbereiche	Fachspezifische Konkretisierung
<b>Sachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aneignung von und Umgang mit grundlegenden gesundheitsspezifischen Kenntnissen</li></ul>
<b>Methoden- und Medienkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Methoden der Beschaffung, Darstellung und Präsentation von Informationen</li><li>• Methoden der Planung und Umsetzung von gesundheits-spezifischen Projekten</li><li>• Reflektierter Einsatz von Medien</li></ul>
<b>Urteilskompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kriteriengestütztes Bewerten, Entscheiden und Beurteilen (-&gt; Vertretung eines begründeten Standpunktes bzgl. der eigenen Lebensgestaltung und der Lebensgestaltung anderer)</li></ul>
<b>Handlungskompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praxisorientierte Einflussnahme auf die eigene Lebensgestaltung</li><li>• Gesundheitsorientierte Beeinflussung seines schulischen Umfeldes (-&gt; Lauf-AG, aktive Pausengestaltung)</li></ul>

# Organisatorischer Rahmen

## Unterricht:

theorie- und praxisorientierte Stunden im Wechsel  
(Kursraum/Sporthalle)

## Projekte:

teilweise außerunterrichtlich:  
z.B. Bewegte Pause

# Lehrwerk:

Froböse Ingo:

Mensch –

Biologie-

Ernährung-

Bewegung –

RUNDUM FIT !

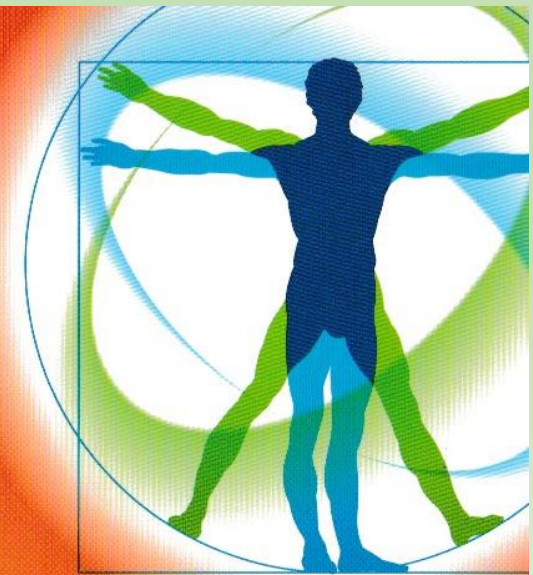
Ergänzung durch diverse Gesundheitsliteratur

Ingo Froböse

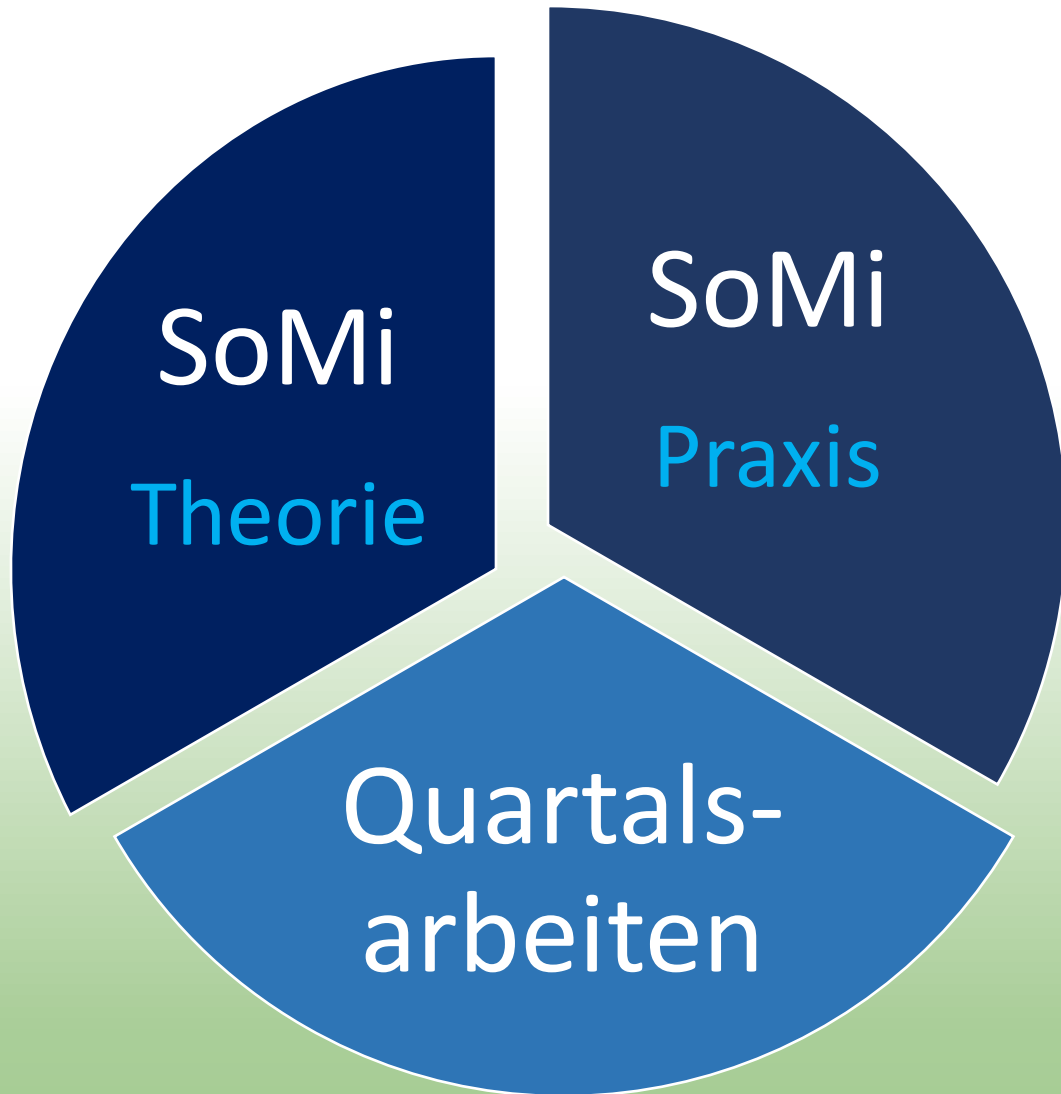
# MENSCH

RUNDUM FIT!

Biologie  
Ernährung  
Bewegung



# Benotungsgrundlage



Klausuren + Projektarbeiten

## Beispiele für Projektarbeiten

- Gesundheitsspezifische Bewertung einer Bewegten Pause:  
Workout-Programm für die Erprobungsstufe
- Überprüfung des Wahrheitsgehalts von Präventionstipps aus dem WEB:  
Stärkt Eisbaden das Immunsystem ?

# Die Intention hinter dem Kursangebot ?





