

Themen/ Leitfragen	Theorie/ Sportbiologie	Praxis/ (sport)praktische Umsetzung	Experten – Input (fakultativ)
<p><u>Modul 1:</u> <u>Gesundheitsbegriff</u> Was versteht man unter Gesundheit? Was hat Gesundheit mit Bewegung, Ernährung und Entspannung zu tun?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Symbole, Modelle, Definitionen zum Thema Gesundheit • Überblick über die Unterrichtsreihe: Das System Mensch und die Bedeutung von Bewegung, Ernährung und Entspannung 	<ul style="list-style-type: none"> • Was bedeutet psychisches und physisches Wohlbefinden ? Wann empfinde ich diesen Zustand ? • Wie definiere ich selbst Gesundheit? 	
<p><u>Modul 2:</u> <u>Bewegung und Gesundheit</u> Was versteht man unter sportlichem Bewegen? Unter welchen Sinn-gebungen kann man Sport treiben ?</p>	<p>Sport und Psyche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motive und Motivation • Beeinflussung der psychischen Gesundheit durch Bewegung 	<p>Sportpraktische Anwendung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sporttreiben unter dem Gesundheits-, Wagnis-, Kooperations- und Leistungs-aspekt 	
<p><u>Unterschiedliche Bewegungsformen (BF) und ihr Einfluss auf die Gesundheit</u></p> <p>1. ausdauernde BF</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organsysteme, deren Leistungsfähigkeit durch Ausdauersportarten gefördert werden kann (Herzkreislaufsystem, Lunge, Immunsystem, Psyche,...) • Adaptionen durch Ausdauersport 	<ul style="list-style-type: none"> • Tools zur Messung des Leistungsstandes (Puls- und Atemfrequenzmessungen etc.) • Fitnesstests im Ausdauerbereich (Coopertest, Borgskala, etc) • Wie gut ist deine Regenerationsfähigkeit? Beobachtung des Herz- und des Atemfrequenzverhaltens nach Belastungen • Gesundheitsorientiertes Trainieren in einer selbstgewählten Sportart (Joggen, Biken, Schwimmen,.....) • Mögliche Projekte: bewegte Pause / Lauf-AG (-> Halbmarathonstaffel) 	<p>Sportmedizinische Abteilung der SpoHo Köln</p>

2. kraftspezifische BF	<ul style="list-style-type: none"> • Baugerüst: Skelett • Muskelanatomie • Muskelmechanik • Adaptionen des Muskelapparates durch Kräftigungstraining 	<ul style="list-style-type: none"> • Fitnesstest im Kraftbereich • Gesundheitsorientiertes Kräftigungstraining • Einführung Krafraum; Kräftigungstraining mittels typischer Alltagsbewegungen 	Besuch eines gesundheitsorientierten Fitnesscenters
3. koordinationspezifische BF	<p>Zentrales und peripheres Nervensystem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steuerzentrale: Gehirn und Rückenmark • Sinneswahrnehmung • Neuromuskuläres Zusammenspiel 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinativer Fitnesstest • Koordinationsübungen • Koordinationstraining • Gehirnjogging: Knobel- und Gedächtnistraining 	
4. Gesundheitsgefährdung	<p>durch Bewegungsmangel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislaufkrankungen • Erkrankungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates • Immunsystem (psychisch/physisch) <p>durch Sportsucht durch Sporttreiben trotz Erkältung der schnelle Griff zum Medikament: das Antibiotika-Problem</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegen im Regenerationsmodus 	Fragen an Kinder-/ Jugendmedizinern

<p>Modul 3: <u>Ernährung und Gesundheit</u></p> <p>1. Denken und Bewegen braucht Energie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bau- und Energiestoffwechsel • Nahrungsbausteine • Verdauungssystem 	<ul style="list-style-type: none"> • Ernährungsscheck • Grund- und Leistungsumsatz: Energiebilanz (Energieumsatz-Energiebedarf) • Lebensmittel: Nahrungspyramide • Projekt: gesund und fit -> Iss dich schlau! -> Iss dich fit! 	
<p>2. Das Problem mit Über-/Fehl-/Mangelernährung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mangelernährung und Selbstwahrnehmung • Nahrungsergänzungsmittel • Doping • Diäten • Wenn die Ernährung aus dem Ruder läuft: Bulimie und Anorexie • Diabetes • Rauchen, Alkohol, Drogen etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aussagekraft BMI • Vertiefung: Suchtpräventionsstationen (Ganslmeier?) 	<p>Fragestunde bei Ärzten und Jugendpsychologen</p>
<p>3. Thermoregulation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Das menschliche Kühlsystem • Wasserhaushalt 	<ul style="list-style-type: none"> • Check: Wieviel trinke ich selbst über den Tag verteilt ? • Messung: Wasserverbrauch durch Schwitzen im Ausdauersport • Saunabesuch mit Wiegen 	

<p>Modul 4: <u>Entspannung und Gesundheit</u></p> <p>1. Beweglichkeit und Gesundheit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muskeltonus • Reflexe, die die Dehnfähigkeit beeinflussen • Typische muskuläre Dysbalancen: Zusammenhang zwischen Muskeltonus und Regenerationsfähigkeit • Regenerationsprozesse des Körpers • mangelnde Entspannungsfähigkeit und ihre Auswirkung auf die Psyche 	<ul style="list-style-type: none"> • Muskelfunktionstest • Abstimmung von Dehn- und Kräftigungsprogrammen 	
<p>2. Ruhe für unser Gehirn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regenerationsprozesse des Gehirns 	<p>Projekt: Ruhe für Körper und Geist</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meditation, Autogenes Training oder aktive Muskelentspannung • Yoga • Schlafprotokoll • Protokoll zum digitalen Medienkonsum 	
<p>Modul 5: <u>Mein Lebensstil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche BF liegen mir ? • Lassen sich diese BF auch mit anderen mir wichtigen Motiven verbinden (z.B. Kooperation, Kontakt) • Welche Ernährungstipps kann/will ich umsetzen ? • Welche Entspannungsphasen baue ich in meinen Alltag ein ? • Wie gehe ich mit Krankheitszuständen um ? • Was ist mir sonst noch wichtig ? 	<ul style="list-style-type: none"> • Erstellung eines individuellen gesundheitsbewussten Alltagsplans 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung des Plans und Dokumentation 	

