

Biologie

Sport

**Gesundheit  
&  
Umwelt**

Physik

Erdkunde

Chemie

# Kursinhalte 8.1

## Erwärmung im Sport - Was passiert dabei im Körper?

- SuS lernen in diesem Zusammenhang die physiologischen und psychischen Auswirkungen des Aufwärmens im Sport auf den Körper kennen und verstehen.
- SuS müssen selbstständig in Gruppen Aufwärmprogramme planen und durchführen.

# Kursinhalte 8.1

## Bewegungskoordination - Verstehen und Trainieren

- Aufbau und Funktion des menschlichen Nervensystems und des Bewegungsapparates
- Gesundheitliche Aspekte einer guten Bewegungskoordination
- Koordinationstrainings planen und durchführen

# Kursinhalte 8.1

## Kraft - Biologische Grundlagen und richtiges Training

- Aufbau und Funktionen der Muskulatur
- Krafttraining richtig planen, gestalten und durchführen
- Selbstständiges Planen und Durchführen versch. Krafttrainings in der Sporthalle

# Kursinhalte 8.2

## Ernährung - Grundlagen der Ernährungslehre

- Nährstoffe und ihre Funktionen für den menschlichen Körper
- Verschiedenste Lebensmittel anhand ihrer Inhaltsstoffe untersuchen und bewerten
- Wie ernährt man sich gesund?!
- Vegetarier, Veganer und Co. -

# Kursinhalte 8.2

## Ausdauer - Biologische Grundlagen und richtiges Training

- Energiebereitstellung
- Allgemeine Gesetzmäßigkeiten der Trainingslehre
- SuS führen selbstständig ein längerfristiges Ausdauertraining durch

# Kursinhalte 9.1

## Klima und Energie – Wetter und Klima verändern sich

- Die Erde als Himmelskörper
- Temperatur-, Luftdruck- und Windverhältnisse sowie Wasser in der Atmosphäre
- Klima- und Vegetationszonen
- Wetter
- Veränderungen des Weltklimas – der Treibhauseffekt
- Smog, Ozonloch, El Niño, saurer Regen - Ursachen, Folgen, Maßnahmen

# Kursinhalte 9.2

## Klima und Energie – Neue Energien zum Schutz des Weltklimas

- Was ist Energie? Welche Energiequellen nutzen wir?
- Wie sieht der Energieverbrauch in unserer Schule und weltweit aus? Wie kann man Energien und Rohstoffe schonen?
- Welche Energiequellen sind zukunftsfähig?
- Wie ist der aktuelle Stand der Technik im Umweltschutz?



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

