

# Angebote im Wahlpflichtunterricht WP I / WP II

**Thema** des Wahlpflichtunterrichts:

für die **Jahrgangstufe: 10**

WP I : Grundlagen der Trainingslehre

WP II: \_\_\_\_\_

Profilzuordnung:  SPRACHEN  MINT  WEITERE ANGEBOTE

Mögliche Kursleiter: Thomas Niebergall, Tobias Wehr

Fachliche Inhalte und Kompetenzen:

- 1. Grundbegriffe der TL kennen lernen und verstehen
- 2. Anatomie des Menschen (Herz-Kreislauf, Knochen+Gelenke, Muskulatur)
- 3. Zusammenwirken der Organsysteme+Krankheiten
- 4. Leistungsverbesserung legal/illegal, Trainingsaufbau+Wirkungen
- 5. Doping, Gründe und Gefahren, Sport+ Kommerz

Bewertung:

- Entwicklungsauftrag, einzeln und in der Gruppe
- Zusammenfassen eines Lerninhalts (schriftlich/mündlich)
- Leistungsüberprüfung und eine Arbeit
- kurze Präsentation von Arbeitsergebnissen

Sonstiges:

- Fächerübergreifendes Arbeiten durch Nutzung der Kenntnisse aus Biologie und Sport
- Anwendung der Theoriekenntnisse in sportpraktischen Elementen