

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

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

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

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

