

**FSG:**

FRANZ-STOCK-GYMNASIUM

ARNSBERG

*Miteinander  
leben und lernen*

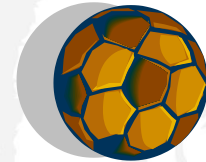


**Wahlpflicht II**  
**Kurs: Sport-Bio-Sowi**

# Theoretische Inhalte

## Jahrgangsstufe 8:

- Richtiges Auf- und Abwärmen
- Aufbau und Funktion der Muskeln
- Energiebereitstellung im Körper
- Auswirkungen sportlicher Belastung
- auf das Herz-Kreislaufsystem
- Trainingslehre: Konkrete Trainingsplanung
- z.B. Ausdauertraining oder Krafttraining



## Jahrgangsstufe 9:

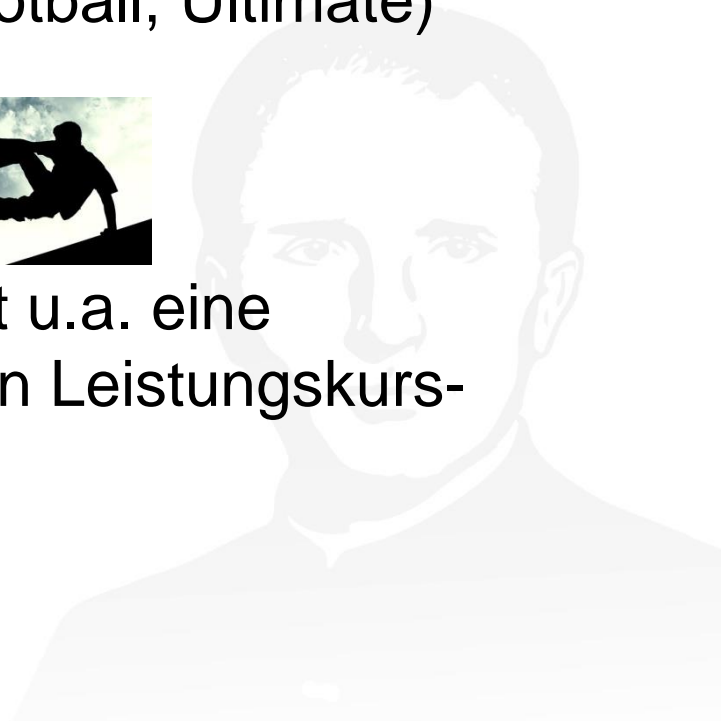
- Vorbereitung auf die Skifahrt (Sport im Freien -
- Lawinenkunde, Umweltauswirkungen
- Sportverletzungen
- Gesunde Ernährung
- Sport-Leistung-Gesellschaft
- Leistungseinschätzung und Bewertung
- Suchtmittelauswirkung (Alkohol, Rauchen, Doping)
- Aggressionen
- Gruppenbildungsprozesse spielerisch erfahren und an den neuen 5er Schülern praktisch anwenden



## Praktische Inhalte 8./9.

In Rücksprache mit dem Kurs, z.B.:

- Leichtathletik
- Ringen und Kämpfen
- Amerikanische Sportspiele (Flagfootball, Ultimate)
- Fußball
- Basketball
- Trendsport „Parkour“
- Eine übergeordnete Zielsetzung ist u.a. eine systematische Vorbereitung auf den Leistungskurs-Sport in der Oberstufe



# Leistungsbewertung

- Eine bzw. zwei Klausuren
- prakt. Prüfungen
- sonstige Mitarbeit / Übernahme praktischer Unterrichtsanteile (pro Halbjahr)
- in der Jgst. 9 die Gestaltung des Kennenlernnachmittags der neuen 5er Schüler/innen

