

Gesundheit und Bewegung



„Fit wie ein Turnschuh!“



- **Für welche Fächer solltest du Interesse haben?**

Um an diesem Profil motiviert und engagiert teilnehmen zu können, solltest du Interesse an den Fächern **Sport** und **Biologie** mitbringen. Außerdem spielen Inhalte aus den Fächern Gesellschaft und Arbeitslehre (gesunde Ernährung) phasenweise in dieses Profil hinein.

- **Welche Inhalte erwarten dich in diesem Profil?**

In diesem Profil wechseln sich theoretische mit praktischen Inhalten ab. Es geht darum zu ergründen, wie du dich ein Leben lang gesund bewegen kannst, welche Faktoren gesundes Bewegen bedingen und wie sich diese Faktoren zu deinen Gunsten beeinflussen lassen.

In den theoretischen Blöcken wirst du lernen,

- wie der menschliche Bewegungsapparat aufgebaut ist und wie sich sportliche Leistung auf den menschlichen Körper auswirkt,
- welcher Zusammenhang zwischen Ernährung, Gesundheit und Bewegung besteht und
- wie sich sportliche Leistung auf legale Weise (Training von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit) und illegale Weise (Doping) steigern lässt.

In den praktischen Teilen dieses Profils wirst du

- verschiedene Ausdauer-Sportarten und wenig bekannte Sportarten kennenlernen und ausprobieren,
- dich auf einen Ausdauerwettbewerb (10-km-Alster-Lauf) vorbereiten und zu diesem Zweck einen eigenen Trainingsplan erstellen und umsetzen,
- unterschiedliche Orte kennenlernen, an denen man sportlich aktiv sein kann (z. B. Fitnessstudio, Kletterpark, Wasserski-Anlage),
- den Münchner Fitnessstest bei den 5. und 8. Klassen abnehmen,
- gezielte Kraftzirkel entwickeln und ausprobieren.

- **Welche Arbeitsformen erwarten dich?**

Du wirst im Klassenraum, in der Halle und an der frischen Luft mit unterschiedlichen Partnern, in kleinen Gruppen oder aber auch alleine arbeiten. Es wird vorausgesetzt, dass du selbstständig und eigenverantwortlich arbeiten kannst.

- **Wie wirkt dieses Profil in die Schule hinein?**

Wir wollen gemeinsam Jahrgangsturniere in unterschiedlichen Sportarten betreuen und als Schiedsrichter tätig werden, den Münchner Fitnessstest für die Jahrgänge 5 und 8 durchführen, bei den Bundesjugendspielen der Grundschule Curslack helfen und beim Sportfest unterstützen.

- **Welche Interessen solltest du mitbringen?**

Du solltest Freude an der sportlichen Bewegung haben und neugierig darauf sein, welche Mechanismen sportlicher Leistungsfähigkeit und gesunder Bewegung zugrunde liegen. Du solltest die Bereitschaft haben, dich körperlich anzustrengen und dabei auch die eigenen Grenzen kennenzulernen.

Darüber hinaus musst du dich auf sportbiologische Theorie einlassen und auch bereit sein, für diese Inhalte zu lernen.

- **Welche Fähigkeiten solltest du mitbringen?**

Wir erwarten, dass du mit den Teilnehmern des Profils im Team zusammenarbeitest, körperlich belastbar bist und Verantwortung für andere übernimmst.

- **Wie werden deine Leistungen überprüft?**

Es wird von dir erwartet, dass du zusammen mit einem Partner eine Praxisstunde vorbereitest und anleitest und hierzu eine schriftliche Ausarbeitung vorlegst. Am Ende eines theoretischen Blocks steht jedes Mal eine schriftliche Lernerfolgskontrolle.

Bei der Teilnahme an den praktischen Teilen des Profils wird deine Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit bewertet. Deine tatsächlich erzielten sportlichen Leistungen spielen bei der Bewertung nur eine untergeordnete Rolle.

Bei Fragen zu diesem Profil kannst du dich an **Frau Eckmann** wenden.