

Projektlehrerinnen: Frau Adrian (Ai) und Frau Andree (Ae)

Inhalte:

1. Allgemeine Grundlagen der Trainingslehre

- Sportliche Leistungsfähigkeit
- Prinzipien des sportlichen Trainings
- Der Trainingsprozess

2. Sportbiologische Grundlagen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit

- Muskulatur und anatomisch – physiologische Grundlagen
- Energiestoffwechsel des Muskels
- Aufbau der Zellen und Muskelzellen
- Herzkreislaufsystem
- Atmung
- Aufbau und Funktion des Blutes
- Hormone und sportliches Training

3. Das Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen

- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit
- Koordinative Fähigkeiten
- Gleichgewicht

4. Faktoren, die die sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen

- Ernährung - Exkurs zum Thema: gesunde Ernährung
- Alter
- Geschlecht
- Psyche
- Tagesrhythmus

Ziel: Entwicklung und Durchführung eines eigenen **Trainingsprojekts/ Skigymnastik** für Schüler der Klasse 8 und Lehrer (beispielsweise 6x mittwochs 7. Stunde)

- Bei Zeit: Besuch an der Sporthochschule Köln
- Die Teilnahme am Projektkurs steht nicht im Zusammenhang mit der Teilnahme als Ski-Instruktor.