

Inhalt:		Fitness
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler können:	Sachkompetenz	<p><i>Leben als vernetztes System</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - die Reaktion von Atmung und Herzschlag auf Belastung erläutern. - den Aufbau des menschlichen Skeletts beschreiben. <p><i>Kräfte und Bewegung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bau und Funktionsweise eines Kugel-, Sattel- und Drehgelenks erklären. - die Bewegung durch Muskeln am Beuger – Strecker – Modell erläutern. - einen Zusammenhang zwischen Bau und Funktionsweise der Wirbelsäule herstellen.
	Methoden	<ul style="list-style-type: none"> - Funktionsmodelle bauen. - Pulsmessungen durchführen. - Messergebnisse in grafischer Form darstellen. - sportliche Übungen entwickeln.
	Kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> - die Funktionsweise eines Gelenk bzw. des Wirbelsäulenmodells sachgerecht erläutern. - eine Anleitung zu einer sportlichen Übung als Skizze und verbal darstellen. - Messergebnisse grafisch darstellen. - Die Bedeutung von Modellen in NW erklären.
	Nutzung und Bewertung in Kontexten	<ul style="list-style-type: none"> - Verantwortung für die Gesunderhaltung ihres Körpers übernehmen. - schädliche Haltung oder Bewegungsabläufe erkennen und vermeiden.
Reihenvorschlag		Materialhinweise
a. Die kleine „Fitnesslandkarte“- was leistet unsere Klasse? b. Herz und Lunge reagieren auf Belastung c. Skelett und Muskulatur d. Gelenke ermöglichen Bewegung e. Warum „Sport nicht Mord sein muss“!		Buch: Schrödel, Biologie heute 1 Modelle von Gelenken Beuger-Strecker Modelle
Fächerübergreifende Themen		Leistungsbeurteilung
Sport: So bleibe ich fit – Entwicklung eines Trainingsprogramms Themenkarte: Fitness!!		Mappe mündliche Mitarbeit Test Vorstellung einer Übung