



WPK- Ernährung, Sport und Gesundheit

<p>Zielsetzung</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Gesundheit erhalten und erlangen</i>• <i>Praxis 2/3 (77 Stunden)</i>• <i>Theorie 1/3 (33 Stunden)</i>	<p>Themenblöcke</p> <ul style="list-style-type: none">• gesunde Ernährung (Theorie und Praxis)• Beweglichkeit• Ausdauer• Kraft• Folgen / Zielsetzung von Sport• Definition von Gesundheit
<p>Benötigt wird</p> <ul style="list-style-type: none">• Sporthalle (Doppelstunde)	<p>Sportanteile</p> <ul style="list-style-type: none">• Training in der Doppelstunde• Umsetzung der Trainingspläne und der Zielsetzung
<p>theoretischer Hintergrund</p> <ul style="list-style-type: none">• Mindesten eine Stunde in der Woche• Folgen von Sport (Positiva, Negativa)• Kochkurs (welche Zielsetzung ? welche Inhaltsstoffe der Nahrung? welche Wirkung haben die Inhaltsstoffe? Nachhaltigkeit – die „Avocadofrage“?)• Trainingssysteme / -pläne / ziel• Nahrungsergänzungsmittel, Doping (Pro und Contra zu Moral, Gesundheit)	



WPK- Ernährung, Sport und Gesundheit

Benotung

- Individualisierte Begründung zur Progression des Trainings (reflektierte Nutzung von Trainingsplänen)
- Individualisierte Begründung zur Wahl des Trainings (reflektierte Nutzung von Trainingsplänen)
- Erstellung eines Trainingsplans (2. Halbjahr)
- Individualisierte Begründung zur Ernährung (begründeter Ernährungsplan 1. Halbjahr)
- Progression im Training (am Anfang und am Ende – z.B. Ausdauerstest, Krafttest, Beweglichkeitstest)
- Trainingstagebuch
- 1 Test pro Halbjahr
- Erstellung eines Gerichts und des theoretische Begründung (Kochkurs)
- Mitarbeitsnote



WPK- Ernährung, Sport und Gesundheit

Zeitplanung - Wochenabläufe

1. **Definition von Gesundheit** (2 Std. Theorie)
2. **Folgen / Zielsetzung von Sport** (2 Std. Theorie)
3. **Fittestests** (Praxis 2 Std. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit)
4. **Ernährung** – allgemein – u.a. Fettleibigkeit (2 Std. Theorie, 2 Std. Kochen Praxis)
5. **Beweglichkeit** -
6. **Ausdauer** (Theorie 1 Std. Puls (max. und Ruhe) / Herzkreislauf; 2 Std. Pulsläufe - Einführung (Ruhepuls, Belastungspuls))
7. **Ausdauer** (Theorie 2 Std. Gesundheitsrelevante Anpassungsreaktionen 2 Std. Pulsläufe - Einführung (Ruhepuls, Belastungspuls))