

Thema wählen und mir per eMail mitteilen – Reihenfolge der Meldung entscheidet, daher auch ein favorisiertes Ersatzthema wählen

Thema	Anzahl Schüler	Namen	inhaltliches
1	2	MülVin WolJul	<p>TheorietHEMA: - Dehnreflex; Muskelspindel</p> <p>Fragestellungen für das TheorietHEMA: - Was versteht man unter dem "Dehnreflex"? - Welche Aufgaben hat die Muskelspindel?</p> <p>Arbeitsaufgaben für den Theorieteil: - Beschriften Sie das Arbeitsblatt 15 Dokumentation der Yoga-Übungen als Handout (bitte keine Webbilder verwenden) und Formulierung von 5 Merksätzen/Hinweisen zum richtigen Dehnen!</p>
2	2		<p>TheorietHEMA: - Sinn der Erwärmung im Sport - physiologische Veränderungen im Erwärmungsprozess - trainingsmethodische Hinweise zur Gestaltung der Erwärmung</p> <p>Fragestellungen für das TheorietHEMA: - Welche Vorteile ergeben sich durch die Erwärmung? - Wie muss eine Erwärmung gestaltet werden, damit sie wirklich effektiv ist? - Wie viel Zeit benötigt man mindestens, um sich zu erwärmen?</p> <p>Arbeitsaufgaben für den Theorieteil: - Beschreiben Sie den Ablauf einer typischen Erwärmung in ihrer Sportart! - Ordnen Sie die genannten physiologischen Veränderungen dem allgemeinen und speziellen Erwärmungsteil zu!</p> <p>Entwickeln Sie eine geeignete spezifische Erwärmung für die Sportarten Aerobic!</p>
3	2		<p>TheorietHEMA: - Unterscheidung konditioneller Fähigkeiten - Klärung des Begriffs „Ausdauer“ - methodische Hinweise zur Ermittlung der Pulsfrequenz</p> <p>Fragestellungen für das TheorietHEMA: - Welche konditionellen Fähigkeiten gibt es? - Was ist eigentlich „Ausdauer“? - Nach welchen Kriterien kann man verschiedene Ausdauersportarten hinsichtlich ihrer Eignung für den Gesundheitssport bewerten?</p> <p>Arbeitsaufgaben für den Theorieteil: - Notieren Sie, was Sie unter Ausdauer verstehen! - Ordnen Sie im Arbeitsblatt 3 die vorgegebenen Sportarten den entsprechenden konditionellen Fähigkeiten zu! - Werten Sie ausgewählte Sportarten / Disziplinen nach dem Grad ihrer Ausdauerentwicklung!</p>
4	2		<p>TheorietHEMA: - Belastungsgrößen im Ausdauerbereich - Trainingssteuerung durch Veränderung der Belastungsgrößen - Puls als Mittel zur Einschätzung der Belastung - Pulswerte im Ausdauerbereich</p> <p>Fragestellungen für das TheorietHEMA: - Welche Möglichkeiten gibt es, den Puls zu ermitteln/messen? - Wie hoch sollte der Puls im Ausdauertraining liegen? - Welche Möglichkeiten der Belastungsgestaltung bieten sich in der Aerobic?</p> <p>Arbeitsaufgaben für den Theorieteil: - Berechnen Sie Ihren Trainingspuls zur Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit anhand einer geeigneten Formel (KARVONEN-Formel)!</p> <p>Erfasse deine individuellen Belastungen durch Pulsmessungen bei deiner Aerobic*¹–Choreografie und dokumentiere diese. *¹ – Seilspringen, ..., TT-Match, ...</p>

Thema	Anzahl Schüler	Namen	inhaltliches
5	2		<p>TheorietHEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainingsmethoden im Ausdauerbereich - Trainingssteuerung durch Veränderung der Belastungsgrößen (...) - Herzfrequenz als Parameter zur Einschätzung der Belastungsverarbeitung des Organismus und zur Belastungssteuerung <p>Fragestellungen für das TheorietHEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informieren Sie über die Belastungsmethodik im Grundlagenausdauerbereich! - Wie lange sollte man sich mindestens belasten, damit das Ausdauertraining wirksam wird? - Was ist unter dem Begriff „steady state“ zu verstehen? <p>Arbeitsaufgaben für den Theorieteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche Methoden zur Entwicklung von Ausdauer gibt es? - Wie müssen die Belastungsgrößen unter diesem Zielaspekt gestaltet werden? <p>Ergänzen Sie die Tabelle im Arbeitsblatt 5! Was ist eine unvollständige Pause?</p> <p>Durchführung eines 15 - Minuten – Laufs ohne Sauerstoffschuld als eine Form der Daueremethode und von Minutenläufen im Pyramidensystem (3 x 5 min/Intervall) als eine Form der extensiven Intervallmethode mit Erfassen und Vergleichen von Belastungs- und Erholungspuls!</p>
6	2		<p>TheorietHEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anpassungsmechanismen (Adaptation) im Herz-Kreislauf-System - Walking – ein gelenkschonender Ausdauersport <p>Fragestellungen für das TheorietHEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was ist unter funktioneller und morphologischer Adaptation zu verstehen? - Welche Anpassungen gibt es im Herz-Kreislauf-System bei regelmäßigem Ausdauertraining? - Wie hoch sollte die Belastung sein, damit die Funktionssysteme aus ihrem Fließgleichgewicht (sog. Homöostase) gebracht werden? - Informieren Sie sich über die 10 Punkte des optimalen Walkings! <p>Arbeitsaufgaben für den Theorieteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ergänzen Sie die zu erwartenden Anpassungen der einzelnen Organsysteme, die durch Ausdauertraining hervorgerufen werden können! (Arbeitsblatt 6) <p>Demonstrieren Sie wesentliche Technikmerkmale für ein optimales Walking! (Video)</p>
7	2		<p>TheorietHEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anpassungserscheinungen im Atmungssystem und Stoffwechsel <p>Fragestellungen für das TheorietHEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche Anpassungen erfolgen in der Atmung und im Stoffwechsel bei regelmäßigem Ausdauertraining? - Welche sportlichen Disziplinen sind besonders zur Ausdauerentwicklung geeignet? - Welche Ausdauer-Disziplinen sind in einer Zweier- oder Dreierkombination geeignet? - Welche Vorteile bietet ein Wechsel von Ausdauerdisziplinen im Training? <p>Begründen Sie Ihre Meinung!</p> <p>Arbeitsaufgaben für den Theorieteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tragen Sie die jeweiligen Anpassungen für Atmungssystem, Stoffwechsel, Hormone und das Stütz- und Bewegungssystem ein! (Arbeitsblatt 6) <p>Erforschen Sie eine geeignete Strecke für einen Duathlon und dokumentieren diese!</p>
8	2		<p>TheorietHEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anpassungserscheinungen im Stoffwechsel bei regelmäßigem Ausdauertraining - sportartgerechte Ernährung <p>Fragestellungen für das TheorietHEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie sollte sich ein Ausdauersportler ernähren? - Welche Nahrungsmittel sind nicht geeignet? Weshalb? <p>Arbeitsaufgaben für den Theorieteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche Energieträger können bei Ausdauerbelastung genutzt werden? - Wie kann man optimal Fett verbrennen? - Was ist unter den Begriffen „aerob“/ „anaerob“ zu verstehen? <p>Stellen Sie einen für sich umsetzbaren 4–Wochen–Plan zum gesundheitsorientierten Ausdauertraining auf, realisieren und dokumentieren Sie diesen! (Arbeitsblatt 8-3)</p>

Thema	Anzahl Schüler	Namen	inhaltliches
9	2		<p>Theoriethema:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Superkompensation - physiologische Gesetzmäßigkeiten des Trainings - BORG-Skala <p>Fragestellungen für das Theoriethema:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was ist "Superkompensation"? - Welche Gesetzmäßigkeiten muss man beachten, um erfolgreich zu trainieren? - Was passiert, wenn man zum falschen Zeitpunkt einen erneuten Trainingsreiz setzt? - Was kennzeichnet die „BORG-Skala“? <p>Arbeitsaufgaben für den Theorieteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ordnen Sie die genannten Begriffe den jeweiligen Phasen zu! - Finden Sie für die allgemeinen Trainingsgesetze spezifische Ableitungen für die Trainingspraxis! (Arbeitsblatt 9-1) <p>Entwickeln und dokumentieren Sie ein geeignetes und anspruchsvolles Partner-Circuit unter Berücksichtigung der Beanspruchung abwechselnder Muskelgruppen!</p>
10	2		<p>Theoriethema:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muskelanatomie (Ansatz/Ursprung) - Muskelphysiologie (Halte-, Bewegungsmuskeln) - Antagonisten <p>Fragestellungen für das Theoriethema:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche Aufgaben erfüllen die Skelettmuskeln im menschlichen Körper? - Was versteht man unter "Ansatz" und "Ursprung" eines Muskels (mit Bsp.)? - Was sind "Antagonisten"? <p>Mögliche Arbeitsaufgaben für die Schüler während des Theorieteils:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Finden Sie geeignete Definitionen der auf dem Arbeitsblatt 10 aufgeführten Begriffe! - Ordnen Sie die aufgeführten Begriffe der Grafik zu! (Arbeitsblatt 10) <p>Entwickeln und dokumentieren Sie ein geeignetes und anspruchsvolles Circuittraining für die Hauptmuskelgruppen des Körpers!</p>
11	2		<p>Theoriethema:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kontraktionsformen und Arbeitsweisen der Muskulatur <p>Fragestellungen für das Theoriethema:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erstellen Sie eine Übersicht zu den Kontraktionsformen eines Muskels! Erläutern Sie diese am Beispiel des Armbeugers! <p>Arbeitsaufgaben für den Theorieteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Füllen Sie das Schema im Arbeitsblatt 11 aus! <p>Entwickeln und dokumentieren Sie ein anspruchsvolles Circuittraining für die Hauptmuskelgruppen des Körpers unter Einbeziehung der verschiedenen Kontraktionsformen!</p>
12	2		<p>Theoriethema:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Krafttrainingsmethoden <p>Fragestellungen für das Theoriethema:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erstellen Sie einen Überblick über die wichtigsten Methoden des Krafttrainings! Welche Größen müssen dabei unbedingt genannt werden? <p>Arbeitsaufgaben für den Theorieteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ordnen Sie die oben genannten Körperbautypen den Krafttrainingsmethoden zu! (Arbeitsblatt 13-1) <p>Beschreiben Sie die Belastungsparameter für ein Krafttraining, das zu mehr Kraftausdauer führt!</p>