Vorarbeit:
Exkursion: Termin für ein Training in einem Fitnessstudio festlegen oder Kooperation mit Sportlehrerin oder Sportlehrer an der Schule

Zeit	Inhalt	Methoden-Medien
1. und 2. Stunde	Der moderne Mensch Auswirkungen des modernen Lebenswandels auf den Körper	Bild zur Entwicklung des Menschen, Diskussion Einzelarbeít: Mein Sitztag AB 15_2_1 und AB 15_2_1a Filmausschnitt: „Heilung durch Bewegung“, www.youtube.com/watch?v=jK1Gwl39ADk aufgerufen am 09.11.14 Gruppenarbeit/Hausaufgabe: AB 15_2_6 Übungen im Klassenzimmer, Regeln zur Sporternährung
3. und 4. Stunde	Gesunderhaltung des Bewegungs-apparates Bedeutung von Sport und Ernährung für den Menschen • Knochen und Gelenke • Gefäßsystem • Blut • Gehirn	Gruppen führen Ergebnisse vor: Praxis: Übungen im Klassenzimmer, Regeln zur Sporternährung Gruppenarbeit mit anschließender Präsentation: AB 15_2_2 bis AB 15_2_5 Alternativen: Filme: Quarks und Co: www.youtube.com/watch?v=EUKUZRgc3pk aufgerufen am 2.11.14 oder www.youtube.com/watch?v=JcPx0Ep0_P0, ab 2:50, aufgerufen am 2.11.14

5. Stunde 6. Stunde	Muskelaufbau Energiegewinnungsarten in der Muskelzelle	Film: „So funktioniert ein Muskel – „Planet Schule“ www.youtube.com/watch?v=BwBpe2wS8_8 aufgerufen am 29.10.14 AB 15_3_ und AB 15_3a Muskelaufbau Einzelarbeit, Überblick AB 15_4_1_Einführung Energiegewinnung Powerpointpräsentation: P 15_4_2 Energiegewinnungswege Einzelarbeit, Zusammenfassung AB 15_4_2 bis AB 15_421a_
7. und 8. Stunde	Sportgetränke	Einzelarbeit AB 15_5_1 bis AB 15_5_2 Praxis: Herstellung eines isoosmolaren Sportgetränkes AB 15_3
9. und 10. Stunde	Praxis	Sportstudio, Kooperation mit dem Sportlehrer oder der Sportlehrerin