

# STADTTEILSCHULE RICHARD-LINDE-WEG

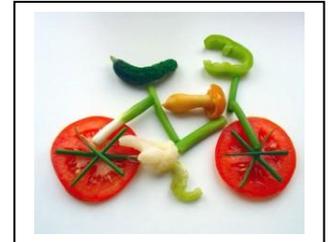
Stadtteilschule Richard-Linde-Weg  
Richard-Linde-Weg 49  
21033 Hamburg



☎ 040 / 428 86 14 0  
📠 040 / 428 86 14 22  
www.richard-linde-weg.de

## Profilklassen Jahrgang 8/9 Schuljahr 2021/22 und 2022/23

Name des Profils: **Gesundheit - Ernährung - Bewegung**



Worum geht es in diesem Profil?

Ziel dieses Kurses ist die Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein im alltäglichen Umgang mit dem eigenen Körper im Hinblick auf Gesundheit, Bewegung und Ernährung. In diesem Zusammenhang setzen sich die Schüler:innen mit der Bedeutung und Auswirkung auch auf ihr eigenes Leben auseinander. In Theorie und Praxis werden verschiedene Themenkomplexe erarbeitet. Ein zentraler Bestandteil dieses Kurses ist auch die praktische Arbeit in der Küche.

Wer sollte sich für dieses Profil bewerben?

Angesprochen sind alle Schüler:innen, die ihren eigenen Lebensstil genauer unter die Lupe nehmen möchten und Interesse sowohl an Themenbereichen wie Sportbiologie, Trainingslehre und Hauswirtschaft (Kochen) mitbringen.

Unterrichtsvorhaben/Bausteine

Wesentliche Schwerpunkte liegen darin, das selbständige Arbeiten zu fördern und verschiedene Präsentationstechniken zu erlernen. Die Schüler:innen entwerfen beispielsweise Trainingspläne oder erstellen Umfragen zu verschiedenen Bereichen (Ess- und Trinkverhalten, etc.), diese werden durchgeführt und ausgewertet. Es werden eigene kurze Erklärvideos, Plakate und Smartboardpräsentationen erstellt. In diesem Zusammenhang wird auch der Umgang mit dem Internet und den digitalen Medien geschult. Die Schüler:innen sollen lernen, sich kritisch mit Themen unserer Gesellschaft und ihrer konkreten Lebenswelt auseinanderzusetzen sowie ihre Meinungen argumentativ darzulegen. Sie sollen lernen, andere Ansichten zu respektieren, aber auch angemessen darüber zu diskutieren.



## **Zentrale Bausteine:**

### **Baustein 1: Bewegung:**

Mögliche Inhalte:

- Bedeutung von Bewegung (im Wandel der Evolution)
- Förderung der Gesundheit durch bestimmte Bewegungen/Sportarten?
- Bedeutung von Bewegungseinschränkungen
- Möglichkeiten zur Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten

### **Baustein 2: Gesundheit:**

Erarbeitet werden die biologischen Grundlagen, die das Zusammenspiel unserer Körpersysteme verdeutlichen. Hinzu kommen eine grundlegende Gesundheitserziehung und die Auseinandersetzung mit den Zusammenhängen zwischen Gesellschaft und Gesundheit/Ernährung/Bewegung.

Mögliche Inhalte:

- Herz-Kreislauf-System/ verschiedene Ausdauerarten
- Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder
- verschiedenen Dehntechniken
- Ernährungslehre
- psychologische und soziologische Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit
- Reflexion des sportlichen Idealbildes: Wie sieht das sportliche Idealbild aus? Ist es erstrebenswert? (Doping, Leistungssport, Rolle der Medien)

### **Baustein 3: Ernährung:**

Erarbeitet werden die Grundlagen gesunder Ernährung, die auch die praktische Anwendung beinhaltet.

Geplante Inhalte:

- Einkauf und Zubereitung von Nahrungsmitteln
- Hygieneerziehung
- Bedeutung von ausgewogener Ernährung/ Ernährungspyramide
- Einfluss von Ernährung auf die persönliche Leistungsfähigkeit
- Lebensmittel-was steckt wo drin?
- Wo kommt unsere Nahrung her und nach welchen Kriterien kann man sie beurteilen?
- Anbaumethoden und Tierhaltung in der Landwirtschaft (Bedeutung und Auswirkungen).