

WPU 8

Thema: **Gesund leben**

Schwerpunkte: Bewegung und Ernährung

Der Unterricht wird durchgeführt von M. Pomper
und wird gewertet im Fach **Biologie**

Kosten: ca. 25 € für Lebensmittel

Themen:

Dieser Kurs richtet sich an bewegungsfreudige und kochbegeisterte Schülerinnen und Schüler und solche, die beides werden wollen. Zunächst werden wir uns damit beschäftigen, was „Gesund leben“, auch über Bewegung und Ernährung hinaus, bedeutet, und unsere individuellen Lebensstile unter diesen verschiedenen Aspekten reflektieren.

Leitfragen des Kurses sind:

Gesund leben – was heißt das?

Dafür sollt ihr u.a. bei Behörden, Vereinen und Initiativen recherchieren.

Welche Rolle spielt die Ernährung und wie integriere ich gesunde Ernährung in meinen Alltag?

Welche Nährstoffe brauchen wir? Welche Lebensmittel sind gesund und nachhaltig? Was ist Power-/Superfood? Wie kann eine gesunde und schmackhafte Ernährung aussehen, die ich als Kochanfängerin und Kochanfänger zubereiten kann?

Welche Rolle spielt Bewegung und wie integriere ich Bewegung in meinen Alltag?

Es ist vorteilhaft, wenn Laufschuhe und Fahrrad vorhanden sind.

Die Inhalte werden theoretisch und praktisch behandelt.

- Theorie: Gesund leben – was heißt das?
- Ernährung
- Kochen
- sportpraktische Bewegungsphasen

Schriftliche Leistungen:

Es wird pro Halbjahr eine schriftliche Lernerfolgskontrolle geben. Der Termin wird mindestens zwei Wochen vorher angekündigt. Im Unterricht ist Zeit, Themen im Hinblick auf die Lernerfolgskontrolle zu wiederholen und offene Fragen zu klären. Möglicherweise: Klausur-Ersatzleistung im 2. Schulhalbjahr: Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erstellt eine Präsentation/Erklärvideo im Kurs.

Die Arbeit / Klausurersatzleistung geht zu 40 % in die Zeugnisnote ein.

Sonstige Leistungen:

Die sonstigen Leistungen gehen zu 60 % in die Zeugnisnote ein.

Dazu gehören:

- Mitarbeit und Mitmachen in der Unterrichtstheorie und -praxis
- Mitarbeit im Sportpraxisteil
- Referate und Präsentationen