|  |
| --- |
| PERSÖNLICHE ANGABENUnterrichtsfach: Bewegung und Sport  |
|  |
| Name: Vorname Nachname | Klasse: 7b |
| Schule: BRG Petersgasse Schuljahr: 2013/14 |
| Gewünschte Betreuer/-innen (max. drei, alphabetisch gereiht) | • Akademischer Titel (gegendert) Vorname Nachname• • |
|  |
| THEMA (Länge von 100 Zeichen „nicht wesentlich überschreiten“; nicht „aus einem Wort“) |
| Ist auf Deutsch und in der Fremdsprache, in der die VWA geschrieben wird, anzugeben. |
| Nahrungsergänzungsmittel im **Kraftsport** – die besondere Bedeutung von **Kreatin** im Hinblick auf Muskelzuwachs durch Krafttraining (und in der Therapie neuromuskulärer und neurometabolischer Erkrankungen) |
|  |
| INHALTLICHE ZUORDNUNG – Bitte ankreuzen: X |
|  |  |
| GEWI:  | NAWI:  | SOWI:  | KREATIVER BEREICH:  | SONSTIGE: X |
| GEISTESWISSENSCHAFTEN | NATURWISSENSCHAFTEN+ Mathematik + Informatik | SOZIALWISSENSCHAFTENWIRTSCHAFTSWISSENSCHAFTEN |  |  |
| ERWARTUNGSHORIZONT (ist auf Deutsch auszufüllen.) |
|  |
| Persönlicher Impuls (2 bis 3 Sätze) und | Ich besuche seit einem Jahr regelmäßig ein Fitnessstudio und absolviere ein Krafttraining nach einem Trainingsplan, um meine Körperkraft zu steigern und mein Körperprofil zu verbessern. Über Nahrungsergänzungsmittel in diesem Bereich möchte ich mehr erfahren. |
| erste Basisliteratur: „einige Bücher, Internetseiten, Filme oder andere Medien“ | Anzugeben sind: Autor: Titel, Erscheinungsjahr – „bei Online-Ressourcen zusätzlich die Internetadresse (mit Datum des letzten Zugriffs)“ – alphabetisch geordnet• Müller, Sven-David; Reiche, Thomas (2013): Die richtige Ernährung für Fitness-Sportler, Leistungssportler und Bodybuilder. München: GRIN.• Schmidt-Prange, Kathleen (05.09.2019): So steigerst du mit einer Kreatin-Kur deine Maximalkraft. *Menshealth.de*. URL: https://www.menshealth.de/fitness-ernaehrung/creatin-richtig-einnehmen/ [04.12.2020].1• Schulte-Weber, Dirk (1996): Creatin. Anwendung im Bodybuilding. Crea-tin-Wirkung, Dosierung, Trainingspläne. 6. Aufl. Amsberg: Novagenics. |
|  | 1 Internetquelle, nachträglich ergänzt. |
| Geeignete Leitfragen | • Welche Auswirkungen hat das Nahrungsergänzungsmittel Kreatin auf den menschlichen Körper?• (Welches therapeutische Potenzial hat eine adäquat dosierte Kreatin-Supplementierung?) |
|  |  |
| AngestrebteMethode/-n | • Selbstversuch aufgrund einer länger anhaltenden Stagnation, die Mithilfe des im Thema genannten Nahrungsergänzungsmittels überwunden wurde.• Recherche zu Kreatin-Produkten (Vielfalt, Vertrieb …), Produktvergleich• Expertengespräch |
|  |  |
| Ungefähre Gliederung („stichwortartig in der voraussichtlichen Reihenfolge“) | • Einleitung: Begriffsdefinitionen (Nahrungsergänzungsmittel, Kraftsport …)• Bedeutung von Kreatin hinsichtlich Muskelzuwachs – Art der Produkte• Beschreibung der Stoffwechselvorgänge• Selbstversuch + Trainingsplan – Was bewirkt eine Kreatin-Supplementation?• Ergebnis/Fazit |
|  |
| ZUSATZINFORMATIONEN |
|  |
| SPRACHE der Arbeit | • Deutsch |
| Partnerinstitution(en), optional(Anzugeben sind: Typ, Name, Adresse) | • Fitness-Studio XY• |