

WP II Biologie/Sport

Der WP II Kurs Biologie/Sport beschäftigt sich mit der Verknüpfung von Biologischen und Sporttheoretischen Inhalten und dessen Umsetzung und Anwendung in der Praxis. Im Vergleich zum regulären Biologie- und Sportunterricht soll es hier darum gehen, die Grundlagen von Bewegung, Fitness und Körperlichen Funktionen zu begreifen und zu optimieren, um zum Beispiel Leistungsfähigkeit und Fitness in der Praxis zu steigern.

Im Vergleich zum (Sport)Unterricht in der Sekundarstufe II wird hier die Sensibilität für Fragestellungen in der Sporttheorie, die auf biologischen Grundlagen beruhen, geweckt als Inhalte der Sek. II vorweggenommen. In Teilbereichen der Unterrichtsinhalte dieses Kurses gibt es darüber hinaus fächerübergreifende Bezüge zu Ernährung, Gesundheit und Medien.

Die Praktische Umsetzung findet, sollte ein Sportlehrer den Kurs unterrichten, in regelmäßigen Abständen in der Halle statt, ansonsten ist nur eine gelegentliche Umsetzung im Freien möglich. Eine weitere Möglichkeit könnte der Besuch einer Sportstätte im Freien oder eines Fitnessstudios sein.

Themen der Jgst. 8 und 9 sind zum Beispiel:

- Sportbiologische Grundlagen der Ausdauerfähigkeit (Auswirkungen gezielten Ausdauertrainings auf das Herz-Kreislauf-System, auf die Atmung und den Gaswechsel sowie auf die Thermoregulation. Besonderer Wert wird auf die gesundheitliche Bedeutung eines wohl dosierten Ausdauertrainings in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung gelegt)
- Dokumentation eines individuellen Lauftrainings in Form eines Lauftagebuchs
- Die motorische Grundeigenschaft Kraft in Theorie und Praxis (Aufbau des Skeletts, der Muskulatur und des Nervensystems in sportrelevanter Funktion, Trends beim Sporttreiben)
- Leistung, Ernährung und Doping im Zusammenhang mit Sport (Leistung, Motivation, Leistungsmessung und Beurteilung sowie leistungsbeeinflussende Faktoren, Doping als illegale und gesundheitsgefährdende Möglichkeit der Leistungssteigerung)
- Bewegung und Bewegungsbeobachtung

Pro Halbjahr werden zwei Kursarbeiten geschrieben. Die Zeugnisnote ergibt sich aus den Leistungen für die Kursarbeiten und der sonstigen Mitarbeit. Dazu gehören auch die praktischen Anteile aus dem Sportbereich.

Ansprechpartnerin: Frau Henze (Nora.Henze@heig-do.de)