

Angebot WP II: Biologie / Sport in den JgSt 9 & 10

Allgemeines:

Im Differenzierungskurs Biologie/ Sport finden in JgSt 9 pro Woche zwei Sport-Praxis-Stunden und zwei Sport-Theoriestunde bzw. in JgSt 10 eine Doppelstunde Sportpraxis/Sporttheorie statt. Im Vergleich zum (Sport-)Unterricht in der Sekundarstufe II wird hier eher 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. Folgende unterrichtliche Schwerpunkte sollen in diesem Kurs behandelt werden:

JgSt 9.1

Sportbiologische Grundlagen der Ausdauerfähigkeit und deren praktische Umsetzung an ausgewählten Sportarten (z.B. Leichtathletik, Sportspiele, evtl. Radfahren oder Schwimmen)

Die Schüler sollen die Auswirkungen gezielten Ausdauertrainings auf das Herz-Kreislauf-System, auf die Atmung und den Gaswechsel sowie auf die Thermoregulation theoretisch kennenlernen und in der sportlichen Tätigkeit selbst erfahren. Dazu gehören z.B. Puls- und Blutdruckmessungen vor, während und nach körperlichen Belastungen. Besonderer Wert wird auf die gesundheitliche Bedeutung eines wohl dosierten Ausdauertrainings in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung gelegt.

JgSt 9.2

Die motorische Grundeigenschaft Kraft in Theorie und Praxis In diesem Halbjahr sollen die Schüler den Aufbau des Skeletts, der Muskulatur und des Nervensystems in sportrelevanter Funktion kennenlernen und die Möglichkeiten gezielten Trainings dieser Systeme (in verschiedenen Sportarten) erarbeiten. Zusätzlich zur Anwendung verschiedener Trainingsmethoden auf der Sportstätte ist hier auch die Arbeit in einem Krafraum bzw. exemplarisch der Besuch eines sog. Fitness-Centers denkbar. Die Verbesserung der Kraft in einem Fitness-Center sollte hierbei unter dem Aspekt 'Trends beim Sporttreiben' einer gesellschaftskritischen Betrachtungsweise unterzogen werden.

Neben der Kräftigung der Muskulatur steht sportpraktisch auch die Verbesserung von Beweglichkeit, Gewandtheit sowie des Reaktionsvermögens an. Unter gesundheitlichem

Aspekt werden regelmäßig Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert und praktische Tipps für gesundheitsbewusstes Verhalten in Alltagssituationen erarbeiten.

JgSt 10.1

Leistung, Ernährung, Energiebereitstellung und Doping im Zusammenhang mit Sport In diesem Abschnitt werden Themen wie Leistung, Motivation, Leistungsmessung und Beurteilung sowie leistungsbeeinflussende Faktoren untersucht. Die Schüler sollen den Stellenwert der Leistung im aktuellen Sportgeschehen aus gesellschaftlicher Perspektive einordnen können.

Gezielte Ernährung sollen die Schüler als legitimes Mittel zur Leistungssteigerung kennenlernen, Doping dagegen als illegale und gesundheitsgefährdende Möglichkeit der Leistungssteigerung und des Aufbrechens hormoneller Schranken.

JgSt 10.2

Bewegungslernen/Bewegungsbeobachtung Die Schüler sollen lernen, was beim Lernen von Bewegungen zu beachten ist. Das es verschiedene Arten zu lernen gibt, einmal durch Nachmachen oder auch durch Beobachten. Sie sollen Zusammenhänge zwischen Bewegungsabsicht, Aktionen und Effekten erkennen und so Bewegungsabläufe besser durchschauen. Die Schüler sollen in die Lage versetzt werden, Bewegungsabläufe sowohl bei sich als auch bei anderen korrigieren zu können. Als Basis hierfür benötigen sie ein ausgeprägtes Bewegungsgedächtnis und müssen auch wissen, wie dieses funktioniert. An Beispielen aus der Praxis, wie z.B. Hochsprung oder Bodenturnen, sollen sie erfahren, was bei der Planung von Lernprozessen zu beachten ist. Hierbei soll auch biomechanisches Wissen erarbeitet werden, welches das Verstehen einer Bewegung unterstützen kann.

Leistungsüberprüfung/Note

Pro Halbjahr werden zwei Kursarbeiten geschrieben. Deren Noten sowie die Noten der mündlichen Mitarbeit ergeben im Mittel eine „Theorienote“. In Verrechnung mit einer „Sportpraxisnote“ (Gewichtung ist nicht festgelegt) ergibt sich die Zeugnisnote.