

Biologie/Sport – Informationen zum Wahlpflichtbereich II, Jahrgangsstufen 8 und 9

Allgemeines:

- In diesem Differenzierungskurs findet pro Woche im Wechsel eine bzw. zwei Doppelstunde(n) Unterricht statt. Dabei werden Praxis und Theorie in etwa gleich gewichtet.
- Ein Teil der Stunden kann auch durch Exkursionen außerhalb der eigentlichen Unterrichtszeit abgedeckt werden (ggf. auch an Wochenenden).
- Die konkrete Verknüpfung von Biologie, Sportpraxis und Sporttheorie zeichnet diesen Kurs aus.
- In diesem Kurs soll die Ausbildung zu Sporthelfern und / oder zum DFB-Junior-Coach erfolgen.

Der folgende - für zwei Schuljahre geltende – Themenkatalog beinhaltet keine strenge zeitliche Abfolge, auch die enthaltenen Themen können je nach Kursleiter sowie Raumkapazitäten noch variiert werden.

1. Schwerpunkt: Sportbiologische Grundlagen der Ausdauerfähigkeit (z.B. LA, Sportspiele, Radfahren, Teilnahme an einem Ausdauerwettkampf).

- Wirkungen von Ausdauertraining auf das Herz-Kreislaufsystem (Sportherz), die Atmung, die Energiebereitstellung und auf die Thermoregulation in Praxis und Theorie

2. Schwerpunkt: Kraft in Praxis und Theorie (z.B. LA, Sportspiele, Sporthalle als Kraftraum)

- Aufbau und Zusammenwirken von Skelett, Muskulatur und Nervensystem

3. Schwerpunkt: Trainingslehre (z.B. Einradfahren, Sportspiele)

- Geschlecht, Kindheit, Pubertät, Erwachsensein und Altern werden sportbiologisch untersucht

4. Schwerpunkt: Sport und Umwelt (z.B. LA, Gleiten – Fahren – Rollen in freier Natur)

- Ausdauersport in der Natur, z.B. Mountain-Bike
- Ökosystem Wald
- Beispiel für Sport, Natur und Tourismus (Sauerland, Alpen)

Leistungsüberprüfung:

Die Zeugnisnote setzt sich folgendermaßen zusammen - pro Halbjahr

- zwei schriftliche Arbeiten, davon eine ggf. als Projektarbeit (z.B. Vorführstunde SH).
- Noten zur sonstigen Mitarbeit
- Sportpraxisnote