

Sport, Gesundheit & Fitness

Profilbeschreibung

Die für die Praxis festgelegten Bewegungsfelder werden in der Theorie mit Themen aus Trainingslehre, Bewegungslehre, Sportsoziologie und Sportpsychologie vernetzt, im Fach Biologie auf erhöhtem Niveau vertieft sowie durch die Fächer PGW und Psychologie ergänzt und thematisch verbunden.

Vier Bewegungsfelder werden vorab festgelegt aus: Ringen und Raufen (Judo) / Laufen, Springen und Werfen / Bewegungs- und Sportspiele / Turnen, Gymnastik (Fitness) / Tänzerisches Gestalten und Darstellen / Gleiten, Fahren und Rollen / Schwimmen, Tauchen, Retten.

Im Fach Biologie werden Genetik, Ökologie, Neurophysiologie und Evolution ab-

schließend auch auf sportliche Themen bezogen, wie z.B. Gendoping, Natursportcodex, Grenzen der Leistungsentwicklung und Nahrungsergänzung.

Eine Besonderheit des Sportprofils ist die langjährige Kooperation mit der Kaifu Lodge, einem der größten Fitnessstudios Deutschlands. In dieser modernen Atmosphäre trainieren wir. Hier lassen sich Sportpraxis und Sporttheorie auf hochwertigem Niveau besonders gut miteinander verbinden.

Hinweis: Wenn Sport als Prüfungsfach im Abitur gewählt wird, muss auch Mathematik gewählt werden (mündlich oder schriftlich), damit im Abitur alle drei Aufgabengebiete abgedeckt sind.

Dieses Profil ist für Sie das richtige, wenn ...

- ▶ Sie bereit sind, sich körperlich stark zu belasten,
- ▶ Sie sich neue Bewegungsfelder erarbeiten wollen,
- ▶ Sie sich intensiv mit den theoretischen Themen auseinandersetzen,
- ▶ Sie sich auch außerhalb der Unterrichtszeit mit dem Berufsfeld Sport beschäftigen.
- ▶ Sie diverse sportpraktische Tests besonders aus den Bereichen Kraft und Ausdauer durchführen möchten.

Profilgebende & profildbegleitende Fächer

Sport (6SWS auf erhöhtem Niveau: Sportpraxis, Sporttheorie, Trainingskurs), Biologie (4 SWS auf erhöhtem Niveau), PGW (3 SWS), Psychologie (2 SWS), Seminar (2 SWS)

Außerschulische Lernorte / Besonderheiten

Übergreifende Projekte werden mit dem Kurs abgestimmt. Beispiele:

- ▶ Wir erwerben wenn möglich eine Fitness-B-Trainerlizenz.
- ▶ Wir nehmen an Wettbewerben teil.
- ▶ Wir beschäftigen uns mit Teambuilding-Programmen.
- ▶ Wir erarbeiten ein gesundheitsorientiertes und leistungsportorientiertes Fitnessprogramm.

Dabei wird mit unterschiedlichen Lernpartnern an außerschulischen Lernorten gearbeitet.

Einige Unterrichtsphasen sind lehrgangsartig und projektorientiert.

Für den Erwerb der Fitnesstrainer B-Lizenz verbindlich ist ein integriertes Betriebspraktikum im Sport, welches in dem Umfang stattfinden muss, der für die Fitnesstrainer B-Lizenz gefordert ist. Es kann auch eine Übungsleiterlizenz sein, die in dieser Zeit erworben wird.

Die beispielhafte Semesterplanung

S. Sport	Biologie	PGW (Politik-Gesellschaft-Wirtschaft)	Psychologie
1 Trainingslehre <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung, Trainingsmethoden, Trainingsperioden, Trainingsprinzipien • Konditionelle Fähigkeiten • Skelettmuskelaufbau, Muskelstoffwechsel • Energiebereitstellung • Kraft- und Ausdauertraining 	Molekulargenetik und Gentechnik <ul style="list-style-type: none"> • Wie funktioniert Genetik? – Von der DNA zum Protein • Wie funktioniert Gentechnik? – Von leuchtenden Bakterien und genetischem Fingerabdruck • Was darf Gentechnik? • Stoffwechsel und Epigenetik, Gendoping 	Sport und Wirtschaft <ul style="list-style-type: none"> • Marketing, Werbung, Sponsoring • Sportproduktion und Sporthandel • Auswirkungen wirtschaftlicher Prozesse auf das System des Sports 	Einführung in die Paradigmen der Psychologie <ul style="list-style-type: none"> • Zentrale Theoriemodelle • Grundannahmen • Menschenbild • Hauptvertreter
2 Bewegungslehre <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsanalysen • Biomechanische Prinzipien sportlicher Bewegungen • Koordinative Fähigkeiten 	Ökologie und Nachhaltigkeit <ul style="list-style-type: none"> • Kampf ums Überleben – Das gelingt nur mit Anpasstheit. • Lebewesen sind anspruchsvoll! – Die Ökologische Nische. • Sportstättenbau und Großveranstaltungen • Natursportcodex 	Die gesellschaftliche Bedeutung des Sports <ul style="list-style-type: none"> • Historische Entwicklung des Sports • Bedeutung des Sports in der modernen Gesellschaft • Soziale Prozesse im Sport 	Motivation und Lernen <ul style="list-style-type: none"> • Extrinsische/intrinsische Motivation • Bedürfnisse und Motive • Triebmodell der Motivation • Bekannte Lerntheorien
3 Sportpsychologie <ul style="list-style-type: none"> • Lerntheorien • Angsttheorien • Aggressionstheorien • Motivation • Flowtheorie 	Neurobiologie und Selbstverständnis <ul style="list-style-type: none"> • Wie kommuniziert unser Körper? • Neuronen, Synapsen, Gifte, Rauschmittel, Medikamente • Gehirn, Hormone, Bewegung 	Internationale Verflechtungen des Sports <ul style="list-style-type: none"> • Olympische Spiele der Neuzeit • Die globale politische und gesellschaftliche Bedeutung des Sports 	Stress und Stressbewältigung <ul style="list-style-type: none"> • Entstehung und Arten von Stress • Physiologische und psychologische Stressreaktionen • Methoden der Stressreduktion
4 Sportsoziologie <ul style="list-style-type: none"> • Doping • Gesundheit • Gesellschaftliche Funktion des Sports • Sport und Nachhaltigkeit • Sport und Medien 	Evolution und Zukunftsfragen <ul style="list-style-type: none"> • Warum gibt es Sex? • Wie entstehen neue Arten? • Wer ist der Mensch? • Konstitutionstypen • Grenzen der Leistungsentwicklung 	Politik und Sport <ul style="list-style-type: none"> • Äußerungen von Parteien zum Sport • Sport als politisches Mittel • Schulsport als gesellschaftspolitische Aufgabe 	Forschungsmethoden <ul style="list-style-type: none"> • Wissenschaftliches Vorgehen von der Planung bis zur Auswertung • Experimente analysieren