

19. Sport

A. Fachbezogene Hinweise

Folgende Basiskenntnisse müssen in der Qualifikationsphase erarbeitet worden sein:

Grundlagenwissen in den vier Lernbereichen der Sporttheorie (vgl. RRL Sport 1997; 3.3), in denen die Schülerinnen und Schüler mit komplexen Inhalten und Aufgaben, mit speziellen Verfahrens- und Erkenntnisweisen sowie deren Reflexion vertraut gemacht werden. Es ist zu beachten, dass die Schülerinnen und Schüler im Unterricht und in den Klausuren nicht nur Texte, sondern z. B. auch Karikaturen, Schaubilder und Statistiken bearbeiten. Bezüglich der Fachbegriffe, Definitionen und Aspekte ist festzuhalten, dass aufgrund der in der Literatur unterschiedlich verwendeten Terminologie keine Festlegung erfolgt, so dass die Schülerinnen und Schüler stets die im Unterricht verwendeten Fachbegriffe, Definitionen und Aspekte sachgerecht und spezifisch verwenden können.

Bezüglich der Thematischen Schwerpunkte 1 und 2 ist sicherzustellen, dass die im Theorie-Praxis-Verbund erarbeiteten Inhalte im Transfer auf die in den Rahmenrichtlinien genannten Sportarten der Erfahrungs- und Lernfelder angewandt werden können.

Reihenfolge der Thematischen Schwerpunkte:

Die drei Thematischen Schwerpunkte sind in der vorgegebenen Reihenfolge in den ersten drei Schulhalbjahren der Qualifikationsphase zu unterrichten. Der Thematische Schwerpunkt 3 wird für die Abiturprüfung 2012 als Thematischer Schwerpunkt 1 übernommen.

B. Thematische Schwerpunkte

Thematischer Schwerpunkt 1: Bewegungsaneignung und Bewegungsanalyse

(vgl. RRL Sport 1997 3.3.1)

Analyse von azyklischen Bewegungsstrukturen

- Phasenstruktur
- Biomechanische Prinzipien

Exemplarische Literatur

Friedrich, W.: Optimales Sportwissen, Spitta Verlag 2005

Weineck, A. / Weineck, J. / Watzinger, K.: Leistungskurs Sport, Band III, Editio Sport, Forchheim 2006

Scheid / Prohl: Bewegungslehre, Kursbuch Sport 3, Limpert Verlag 2004

Thematischer Schwerpunkt 2: Training und Gesundheit

(vgl. RRL Sport 1997; 3.3.2)

Trainingskonzepte unter der Perspektive der Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit - Kraft

- Anatomisch-physiologische Grundlagen (Aufbau und Funktion der Skelettmuskulatur, motorische Einheit, Arbeitsweisen der Muskulatur, Muskelfasertypen und Kontraktionsformen) und ihre leistungsbestimmenden Faktoren
- Arten der Kraft (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer mit Subkategorien und Mischformen)
- Krafttraining (Trainingsmethoden, -mittel und -auswirkungen bzw. Anpassungserscheinungen)
- Risiken und Gefahren des Krafttrainings

Exemplarische Literatur

Friedrich, W.: Optimales Sportwissen, Spitta Verlag 2005

Weineck, A. / Weineck, J.: Leistungskurs Sport, Band I, Editio Sport, Forchheim 2006

Scheid / Prohl: Trainingslehre, Kursbuch Sport 2, Limpert Verlag 2004

Thematischer Schwerpunkt 3: Sport in historischer und gesellschaftlicher Sichtweise
(vgl. RRL Sport 1997; 3.3.3)

Sport als gesellschaftliches Phänomen

- Sport und Doping (Wirkungsmechanismen von Dopingmitteln und die damit verbundenen Risiken)
- Doping als Verstoß gegen sportethische Prinzipien
- Motive

Exemplarische Literatur

Weineck, A. / Weineck, J.: Leistungskurs Sport, Band II, Editio Sport, Forchheim 2006

Weineck, A. / Weineck, J. / Watzinger, K.: Leistungskurs Sport, Band III, Editio Sport, Forchheim 2006

Friedrich, W.: Optimales Sportwissen, 2. Auflage, Spitta Verlag 2007

C. Sonstige Hinweise

keine