



Wahlpflichtbereich II

Gesellschaft – Sport – Gesundheit



1. Rahmenbedingungen
2. Inhalte
3. Beispiele

1. Rahmenbedingungen



- 3-stündig im ersten Halbjahr (8.1), dann zweistündig (8.2)
- gleiche Anteile von Theorie und Praxis
- zwei schriftliche Leistungsüberprüfungen pro Halbjahr (90 min) sowie motorische Leistungsüberprüfungen unterrichtsbegleitend
- Zusammensetzung der Abschlussnote:
50 % schriftliche Leistung
50 % sonstige Mitarbeit, hierzu gehören auch die motorischen Leistungsüberprüfungen



2. Inhalte: Theorie



- Sport und Gesellschaft
 - Was ist eigentlich Sport?
 - gesellschaftliche Funktionen des Sports
 - Werte im Sport (Fairness, Gewalt/Hooliganismus)
 - ...
- Sport und Gesundheit
 - Gesundheitsmodelle
 - Risikofaktoren
 - Ernährung
 - Doping
 - ...
- Trainingslehre
 - Trainingsprinzipien
 - Trainingsgrundlagen
 - Trainingspläne
 - ...
- Sportgeschichte
 - Olympische Spiele
 - Entstehung und Verbreitung des organisierten Sports
 - ...
- Biomechanik
 - biomechanische Prinzipien
 - Kraft, Impuls, Beschleunigung
 - ...
- Sportbiologie
 - Anatomie
 - Physiologie
 - ...



Verknüpfung von Theorie und Praxis mit aktuellen Themen

Das Sportjahr 2019 musste ohne Olympische Spiele oder die Fußball-WM der Männer auskommen. Dafür gab es weitere spannende Turniere:

Fußball-WM der Frauen

Alpine Ski-WM

Handball WM

Leichtathletik-WM

Schwimm-WM



3. Inhalte – Theorie/Praxis



– enge Verknüpfung von Theorie und Praxis

- Trainingslehre: Ausdauertraining theoretisch und praktisch (Erstellen von Trainingsplänen)
- Sportbiologie: Erarbeiten der Muskelgruppen des Bewegungsapparats in der Theorie, Anwendung und Umsetzung eines Fitness/Reha-Konzepts in der Praxis
- Sport und Gesellschaft: Bedeutung des Sports, Planung und Durchführung eines Sportfestes
- ...

– keine Schwerpunktsportart in der Praxis

» Freiräume für „neue Sportarten“





Ultimate Frisbee

©Ed Kung



Rugby



Unihockey



Flag-Football



Go for it!

