HUMBOLDT GYMNASIUM KÖLN MIT ALEXANDERZWEIG NRW-MUSIKPROFILSCHULE RHEINISCHE MUSIKSCHULE

SPORT – BIOLOGIE

Inhalte	**Stufe 9**	
	1. Halbjahr: **(1 Std. Sport/Biologie-Theorie; 2 Std. Sportpraxis)** **Theorie:** anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung, z.B. Knochen, Gelenke, Muskelaufbau, Funktionsweise von Bewegungen **Praxis:** z.B. sportmotorische Tests (Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer), Krafttrainings entwickeln, Beweglichkeit und Koordination bei verschiedenen Sportarten (Leichtathletik, Turnen, Ballsportarten)	***2. Halbjahr:*** **(2 Std. Sport/Biologie-Theorie; 1 Std. Sportpraxis)** **Theorie:** Ökologische Auswirkungen durch Sport: Skilaufen Physiologie: Herz-Kreislaufsystem, Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport (Trainingsmethoden), Sportverletzungen **Praxis:** z.B. Üben und Ablegen des Deutschen Sportabzeichens, anspruchsvollere Bewegungstechniken (z.B. Handstützüberschlag über den Kasten), Umsetzung von Trainingsmethoden (besonders Schnelligkeitstraining), Exkursion Wasserskilauf
	Stufe 10	
	1. Halbjahr: **(1 Std. Sport/Biologie-Theorie; 2 Std. Sportpraxis)** **Theorie:** Sporthelferausbildung: Auftreten vor und Anleiten von Gruppen, Gestaltung von Lehr- und Lernwegen im Sport (Methodik), Analyse von Spielen, Turnierformen planen und auswerten **Praxis:** z.B. Sportabzeichen, Hochsprung, Ausdauersportarten, Ballsportarten, Turnierformen Exkursion Wasserskilauf	***2. Halbjahr:*** **(2 Std. Sport/Biologie-Theorie; 1 Std. Sportpraxis)** **Theorie:** Fortführung der Sporthelferausbildung, Traumatologie des Sports, 1. Hilfe, gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens vor dem Hintergrund unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte, Konfliktlösungskonzepte **Praxis:** Eigenrealisation in verschiedenen Sportarten, erste Unterrichtsversuche, Vermittlung motorischer Bewegungen

Voraussetzungen	SchülerInnen, die das Fach Sport-Biologie wählen, sind sehr sportinteressiert, bewegen sich gerne und haben Spaß daran, Sport zu vermitteln und auch eigenverantwortlich anzuleiten. Darüber hinaus verfügen sie über ein hohes Interesse an biologischen Theoriethemen wie z. B. der Funktionsweise und des Aufbaus des Körpers, dem Zusammenspiel von Muskeln oder den Anpassungserscheinungen des Körpers an sportliche Belastung.
Bewertung	Pro Halbjahr werden zwei Arbeiten geschrieben, die neben der Praxisnote sowie der Note für die mündliche Mitarbeit in die Zeugnisnote einfließen.
Hinweise	Wie auch die anderen Differenzierungskurse wird Sport-Biologie dreistündig unterrichtet: entweder eine Stunde Praxis und zwei Stunden Theorie oder umgekehrt (das Verhältnis wechselt). Die Stunden-Verteilung in den unterschiedlichen Halbjahren kann wegen der Hallensituation variieren. Im 10. Schuljahr erhalten die SchülerInnen die Möglichkeit, sich als Sporthelfer ausbilden zu lassen. Ausgebildete Sporthelfer erhalten das offizielle Sporthelferzertifikat des Landessportbundes NRW und können anschließend in Schule und Verein tätig werden, z.B. indem sie eine AG anbieten, bei der Durchführung von Schulsport-Turnieren helfen, sportliche Exkursionen begleiten oder den Pausensport betreuen.

(KOß)