

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| | Differenzierungskurs | |
| | SPORT-BIOLOGIE | |

| Jgst. | Stunden- Verteilung 3 Std. | Inhalte |
|--------------|--|--|
| 8.1 | Je 1 Std. Sport und Biologie 1 Std. Sportpraxis | <p>Theorie: anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung, z.B. Knochen, Gelenke, Muskelaufbau, Greif-Loslass-Mechanismus,</p> <p>Praxis: z.B. sportmotorische Tests (Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer), Krafttraining im Jugendalter und seine Risiken, Beweglichkeit und Koordination bei verschiedenen Sportarten (Leichtathletik, Turnen, Ballsportarten),</p> |
| 8.2 | 1 Std. Sport / Biologie 2 Std. Sportpraxis | <p>Theorie: Ökologische Auswirkungen durch Sport: Skilaufen Physiologie: Herz-Kreislaufsystem, Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport (Trainingsmethoden),</p> <p>Praxis: z.B. Volleyball, Großtrampolin, anspruchsvollere Bewegungstechniken (z.B. Handstützüberschlag über den Kasten), Umsetzung von Trainingsmethoden (besonders Schnelligkeitstraining), Sportabzeichen, Exkursion Wasserskilauf</p> |
| 9.1 | 1 Std. Sport / Biologie 2 Std. Sportpraxis | <p>Theorie: Sporthelferausbildung, Gestaltung von Lehr- und Lernwegen, 3-Phasenmodell des motorischen Lernens, Ausdauersport (dazu Trainingsgrundlagen), weitere physiologische Grundlagen,</p> <p>Praxis: z.B. Sportabzeichen, Hochsprung, Ausdauersportarten, Ballsportarten, Turnierformen Exkursion Skilauf und Wasserskilauf</p> |
| 9.2 | Je 1 Std. Sport und Biologie 1 Std. Sportpraxis | <p>Theorie: Fortführung der Sporthelferausbildung, Traumatologie des Sports, 1. Hilfe, gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens vor dem Hintergrund unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte, Konfliktlösungskonzepte, Grundlagen des menschl. Nervensystem</p> <p>Praxis: Eigenrealisation in verschiedenen Sportarten, erste Unterrichtsversuche, Vermittlung motorischer Bewegungen</p> |

zusammengestellt durch Angelie Glöckner
Ergänzungen zum Praxisteil durch Frau Koßmann (März 2016)