

Sport - LK (5-stündig)



Die Teilnahme am Sport-LK bedeutet...

- ...bei allen unterrichteten Sportarten aktiv mitzumachen.
- ...sowohl im Praxis-Unterricht als auch im Theorie-Unterricht sein Bestes zu geben.

Inhalte der Praxis:



Inhalte der Theorie:



Trainingslehre: Es geht darum, wie sportliches Training gestaltet wird.

Wie trainiert ein Torwart seine Beweglichkeit?

Was läuft im Muskel ab, wenn der Angreifer so hoch springt?

Welche Ausdauerfähigkeiten sind bei dem Abwehrspieler nötig?



Bewegungslehre: Es steht die Frage im Vordergrund, wie eine Bewegung ausgeführt wird.

Wie muss die Turnerin den Sprung vorbereiten, damit sie wieder auf dem Balken landet?

Welche Funktion hat die Kopfbewegung?

In welche Richtung wirken Kräfte bei diesem Sprung?

Inhalte der Theorie:



Sportpsychologie: Hier geht es um die psychologische Seite des Sports.

Mit welchen Motiven klettert diese Frau am Fels?

Welche psychischen Fähigkeiten sind dafür nötig?

Wie kann sie sich motivieren, wenn sie an schwierigen Stellen der Kletterroute Probleme hat?



Sportsoziologie: Beleuchtet wird die gesellschaftliche Dimension des Sports.

Wie kommen exorbitante Ablösesummen bei Fußballern zustande?

Welche wirtschaftliche Bedeutung hat der Profisport?

Welche Rolle im Sport spielen Medien?

Wichtig zu wissen:

Praxis und Theorie werden unterschiedlich gewichtet!

- vier Unterrichtsstunden pro Woche Praxis / eine Unterrichtsstunde pro Woche Theorie
- Notenzusammensetzung:
 - In den Kurshalbjahren: 67% Noten aus der Praxis;
33% Noten aus der Theorie (1-2 Klausuren pro HJ).
 - In der Abitur-Prüfung: 50% Praxis; 50% Theorie.

Abschied von der „automatischen Eins“, die sportliche Schülerinnen und Schüler bisher oft im Zeugnis hatten.