



Profil Sport, Gesundheit und Fitness

Sport 4-stündig, erhöhtes Niveau
Biologie 4-stündig, erhöhtes Niveau
Seminar 2-stündig, grundlegendes Niveau

Das Profil Sport, Gesundheit und Fitness beschäftigt sich mit den verschiedenen Facetten des Sports in der Theorie und Praxis sowie biologischen und gesellschaftspolitischen Fragestellungen.

Den Ausgangspunkt für die Auseinandersetzung mit sporttheoretischen Fragestellungen im **Fach Sport** bildet primär das eigene sportliche Handeln. Dazu gehört u. a. die Aufklärung über die im Körper ablaufenden Prozesse, die Anatomie des menschlichen Körpers, das Verständnis der Bewegungen sowie die Verbesserung der Gesundheit und der eigenen Leistung durch zielorientiertes Training. Es bietet vertieftes Wissen und Kompetenzen aus den Bereichen der Bewegungslehre, Sportmedizin, Trainingswissenschaft, Sportpsychologie sowie der Sportökologie und –ökonomie. In der Sportpraxis werden in unterschiedlichen Bewegungsfeldern vielfältige motorische Erfahrungen gesammelt, welche durch Grundlagen aus den Bereichen der Bewegungs – und Trainingslehre fachlich fundiert werden. Dabei bietet unsere moderne Dreifeldsporthalle mit Theorieraum und den angrenzenden Außensportanlagen attraktive Rahmenbedingungen, unter denen die theoretischen Erkenntnisse unmittelbar in die Praxis umgesetzt werden können.

Die Durchführung eines Triatlons, eine sportorientierte Profifahrt, voraussichtlich nach Barcelona, Bewegungsangebote aus den unterschiedlichen Bewegungsfeldern sowie außerschulische Lernorte (optional: u.a. Stand-Up-Paddling, Beachvolleyball, Leichtathletikhalle) sind feste Bestandteile des Profils. Selbstorganisierte Wettkämpfe sollen das Profil Sport erweitern. Durch die Teilnahme an einem geplanten Erste-Hilfe-Kurs sollen notwendige Kompetenzen der Soforthilfe bei Sportverletzungen /-unfällen erworben werden.

Das Profil-Sport bietet die Möglichkeit, Einblicke in sportbezogene Berufe zu erlangen, die dann bei einer späteren Studien– oder Berufswahl hilfreich sein können (u.a. Sportjournalismus, -management, -medizin, Physiotherapie, Fitnesskauffrau/mann, SportlehrerIn).

Die sportlichen Schwerpunkte werden begleitet und aktiv vernetzt durch das **Fach Biologie**, das sich mit den Grundlagen der sportlichen Leistung auseinandersetzt und spezifisch im Bereich der Neurobiologie die Steuerung von Bewegungen und die Gehirnfunktionen untersucht. Das Fach Biologie steht gleichrangig neben dem Fach Sport und kann zu Beginn des 3. Semesters als Abiturprüfungsfach dieses Profils gewählt werden. **Wer aufgrund einer Verletzung keine sportpraktische Prüfung ablegen kann, hat damit innerhalb des Profils eine Alternative.**

Wie das Fach Seminar gestaltet? Organisation von Wettkämpfen, Vorbereitung und Durchführung von Exkursionen, Einführung in die Methoden wissenschaftlichen Arbeitens, Präsentation von Arbeitsergebnissen in den drei Fächern, Vorbereitung auf das schriftliche Abitur und auf die Präsentationsprüfungen, Anfertigen wissenschaftlicher Arbeiten, Berufsorientierung.

Für wen ist das Profil besonders geeignet? SchülerInnen mit körperlicher Fitness und Interesse an sportwissenschaftlichen Fragestellungen sowie theoretischem Reflexionsvermögen, die die Bereitschaft mitbringen, über einen langen Zeitraum Ernsthaftigkeit, Durchhaltevermögen und Engagement zu demonstrieren und aufgeschlossen für „Neues“ sind.

Semesterthemen

	S 1	S 2	S 3	S 4
Thema	"Neuronale Olympiade" Steuerung von Bewegungen	Der "ideale Mensch" Kann man ihn formen?	Sportliches Handeln im sozialen Kontext	Sport zwischen Ökologie und Ökonomie
Sport	Bewegungslehre - Methoden zur Beobachtung und Beschreibung von Bewegungsabläufen - Analyse und Optimierung von Bewegungsabläufen, Bewegungskoordination - Prinzipien der Biomechanik - Bewegungslernen - Koordinative Fähigkeiten/ Anforderungsmodell nach Neumaier Turnen Sportspiele (z.B. Fußball, Basketball, Handball, Hockey, Ultimate Frisbee)	Angewandte Trainingslehre - Entwicklung und Beurteilung von Trainingsplänen und Trainingsdaten - Trainingsprinzipien/-methoden zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit (Schwerpunkt Krafttraining) - Erscheinungsformen der Kraft, physiologische Anpassungsformen, Periodisierung Triathlon (Training / Prüfung) Triathlonvorbereitung Fitness / Coopertest Leichtathletik (Einstieg)	Sportpsychologie - Erläuterung der Flow-Theorie - Formen sozialen Verhaltens im Sport (Motive, Risiko-Wahl-Modell von Atkinson) - Anwendung von Theorien bzgl. Motivation und Aggression - Erläuterung der Bedeutung und Auswirkungen von Angst im Sport, sowie Maßnahmen der Angstreduktion - Mentales Training Sportbezogene Profileise Rückschlagsspiele (z.B. Volleyball, Tennis, Badminton)	Sport und Umwelt - Nachhaltigkeit - Umweltverträglichkeit von Sportveranstaltungen - Politische Dimensionen von Sportgroßveranstaltungen / Instrumentalisierung sportlicher Großevents - Sport und Tourismus – ökologische und ökonomische Aspekte - evtl. Medialisierung im Sport - evtl. Doping Leichtathletik Vorbereitung auf die sportpraktischen Abiturprüfungen
Theorie				
Praxis				
In jedem Semester: Organisation und Betreuung von Wettkämpfen, Präsentationen von Arbeitsergebnissen Hinweis: variable Schwerpunktsetzung in der Sportpraxis möglich (durch Kursabstimmung, Mehrheit entscheidet über Abipraxis-Sportarten)				
Biologie	Grundlagen der sportlichen Leistung -Muskelarbeit, st- / ft- Fasern - Energiebereitstellung: aerob/anaerob - Cardiopulmonales System - Vitalkapazität - Enzymfunktionen Neurobiologie und Hormone - Bau u. Funktion von Neuronen - Erregungsleitung u. Synapsen - Informationsverarbeitung - Bau u. Funktion des Gehirns - Steuerung von Bewegungen - Einfluss von Hormonen (-) Doping	Molekulargenetik / Gentechnik - Bau u. Replikation der DNA - Mutationen - Chromosomen, Mitose, Meiose - genet.Code und Proteinsynthese - Bau und Funktion von Proteinen - Genregulation - PCR - künstlicher Gentransfer - Gen- und Reproduktionstechnik in der Medizin - Chancen und Risiken der Gentechnik	Ökologie - Ökofaktoren, Anpasstheit - ökologische Nische - Struktur eines Ökosystems - ökologische Potenz - Klimaregeln - Toleranzkurven - Wechselbeziehungen von Lebewesen - exponentielles und logistisches Wachstum - trophische und energetische Beziehungen - Stoffkreisläufe - anthropogene Einflüsse	Evolution - Evolutionstheorien - Belege für die Evolution, - Homologie, Analogie, Konvergenz - allopatrische Artbildung - Evolutionsfaktoren - biologischer Artbegriff - adaptive Radiation - Wege der Homonisation - Herkunft und Zukunft des Menschen