

Differenzierungskurs Sport-Biologie- Politik



Bild 1

Der Differenzierungskurs **Sport-Biologie-Politik** bildet eine Verknüpfung von **Theorie und Praxis**. Er dient zur Vorbereitung auf die **Oberstufe** und einen möglichen **Leistungskurs Sport**.

„Teilnehmen ist wichtiger als siegen.“

-Pierre de Coubertain



Bild 2 - 5, v. l. n. r.

Auf einen Blick

Ziel:

Fächerübergreifender Unterricht mit Inhalten aus Sport, Biologie, Geschichte, Politik etc.

Beispiele:

„Welche Auswirkungen hat regelmäßiges Training?“

„Wie oft muss ich trainieren, um Fortschritt zu erreichen?“

„Wie ernähre ich mich gut?“

„Weswegen hat der Sport einen derart hohen Stellenwert in der Gesellschaft?“

Umfang:

3 Wochenstunden in Jahrgangsstufe 8 und 9; davon 2 Std. Theorie und 1 Std. Praxis.

Leistungsbewertung:

2 Arbeiten pro Halbjahr

Praxisnoten

Eigenes Aufwärmprogramm

Mündliche Mitarbeit und Portfolio

Unsere Themenschwerpunkte

1. **Biologie und Sport** (Trainingslehre, Energiegewinnung, Adaptionenprozesse durch Training)
2. **Geschichte und Sport** (Olympia, Sport im Nationalsozialismus)
3. **Sport und Gesellschaft** (Doping, Sport aus aller Welt, Sport als Erziehung, Aggressionen)
4. **Politik und Sport** (Kommerzialisierung, Werbung, Sport und Bildung, Sportförderung)

Beispiele aus unserer Praxis

Biologie & Sport:

- „Wie bereite ich mich richtig auf den 3000m Lauf vor?“ (Trainingsmethoden, Messung, Ernährung, Abgabe eines Trainingsplans).
- „Wie fit bin ich wirklich?“ Wir machen einen Fitnesstest, entwickeln einen eigenen Krafttrainingszirkel unter Berücksichtigung der Grundsätze eines korrekt ausgeführten Krafttrainings und dem Wissen um Muskelgruppen, Risiken und Chancen. Außerdem erfahren wir, wie unsere Muskeln aufgebaut sind.

Geschichte & Sport / Politik & Sport:

- Olympische Spiele heute & gestern
- Besuch eines Fitnessstudios
- Spielen in und mit Regelstrukturen (Regeltheorie am Beispiel unterschiedlicher Sportarten)

Sport & Gesellschaft

- Sportspiele aus aller Welt (Ultimate Frisbee, Flagfootball etc.)
- Bewegungen an Geräten (Vorbereitung auf einen möglichen Aufnahmetest Turnen an der Deutschen Sporthochschule Köln; Sicherheits- und Hilfestellungen an Turngeräten; Turnwettkampf)



„Es gibt kein
Fach, das so viel
für andere
Fächer macht
wie der Sport.“

-Sabine Sabinarz-Otte,
Bundeselternrat

Bild 6 - 9, v. l. n. r.

Verwendete Literatur im Unterricht:

Brachmann/Rechtenwald: Schulbuch Sport, Aachen 2006.

Bildquellen:

Bild 1, Seite 1: www.sichere-schule.de: <https://www.sichere-schule.de/sporthalle/schulsport/sportspiele> (19. April 2020).

Bild 2, Seite 2: www.dosb.de: https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/schluss-mit-der-deprofessionalisierung-im-sport-lehrberuf/?no_cache=1&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=43d98c19292b7d00db8b682d0ccb66dd (19. April 2020).

Bild 3, Seite 2: www.sichere-schule.de: <https://www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt.turnvater-jahn-und-die-wm-in-stuttgart-der-politische-vorturner.a185f1d7-2cba-4373-bd35-4bb5c3e41d76.html?reduced=true> (19. April 2020).

Bild 4, Seite 2: www.deutschlandfunk.de: https://www.deutschlandfunk.de/skandale-geld-und-gier-macht-der-kommerz-den-fussball-kaputt.1784.de.html?dram:article_id=445539 (19. April 2020).

Bild 5, Seite 2: www.bildak.com: <https://www.bildak.com/index.php?id=392> (19. April 2020).

Bild 6, Seite 4: www.akademie-sport-gesundheit.de: <https://www.akademie-sport-gesundheit.de/lexikon/adaptation.html> (19. April 2020).

Bild 7, Seite 4: www.dfb.de: <https://www.dfb.de/trainer/artikel/spielerische-kraeftigung-fuer-gruppen-2693/> (19. April 2020).

Bild 8, Seite 4: www.stiftkeppel.de: <https://www.stiftkeppel.de/schule/index.php/en/2014-07-26-10-41-25/2014-07-26-10-52-38/fahrten-exkursionen?start=24> (19. April 2020).

Bild 9, Seite 4: www.tbhrohrbach.de: <https://www.tbhrohrbach.de/2019/08/01/krafttraining-mit-dem-eigenen-koerpergewicht/> (19. April 2020).