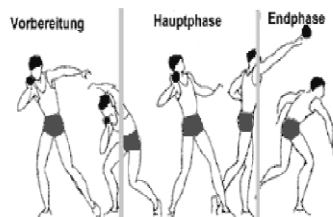
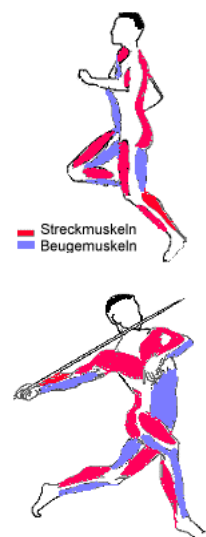
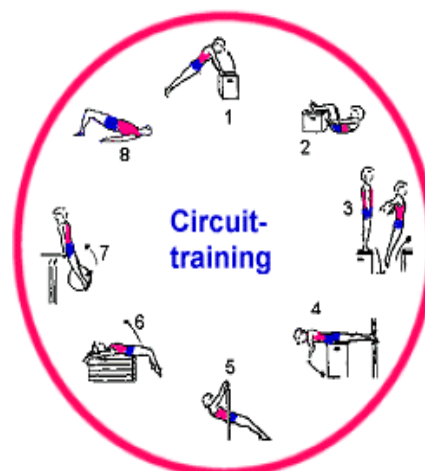
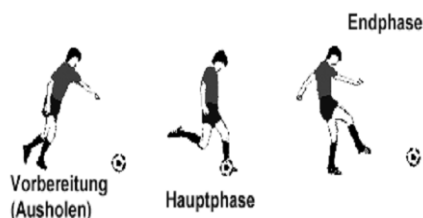


Beispiel:
Kugelstoßen (Standstoß)



Beispiel:
Spannstoß Fußball



z. B. Analyse von Bewegungen, Aufbau eines Zirkeltrainings oder Muskulatur (vgl. www.sportunterricht.de)

1. Allgemeine Informationen

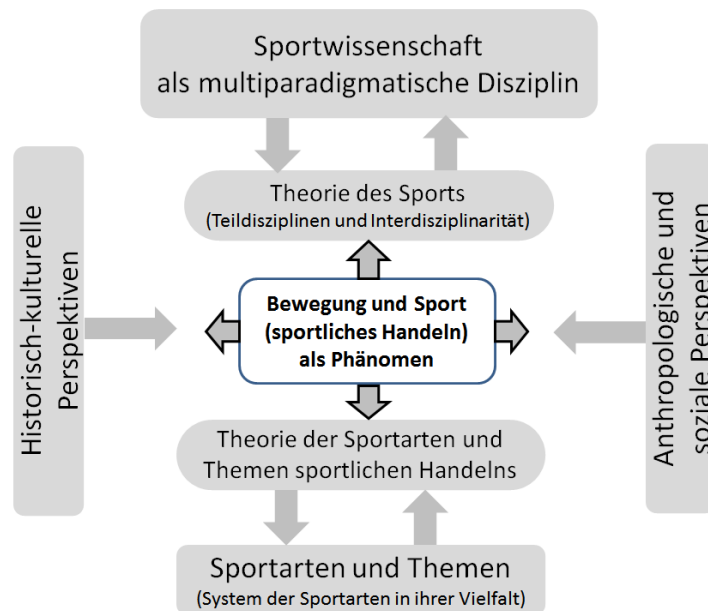
Der Wahlpflichtgegenstand kann von den Schülerinnen und Schülern als 6-stündiges schulautonomes Unterrichtsfach gewählt werden, welches als 3-jähriges Modul in den Klassen 6., 7 und 8. im Umfang von je 2 Stunden angeboten wird (**Wichtig: Je 2 Stunden in der 6., 7. und 8. Klasse!**). Im Rahmen der mündlichen Reifeprüfung kann dieser schulautonome Wahlpflichtgegenstand gewählt werden.

Der Wahlpflichtgegenstand kann auch als 4-stündiges schulautonomes Unterrichtsfach (6. und 7. Klasse oder 7. u. 8. Klasse, je 2 Stunden) gewählt werden, ist in dieser letzten Variante aber nicht maturabel.

Der schulautonome Wahlpflichtgegenstand beleuchtet die Theorie des Sports und der Bewegungskultur aus verschiedenen Blickwinkeln. Es werden Fragestellungen aus dem Theoriebereich der Sportwissenschaften mit bewegungs- und sportpraktischen Anwendungen verknüpft. Die SchülerInnen erwerben sportwissenschaftliche Kenntnisse aus den Bereichen der Sportbiologie, Trainingslehre und Bewegungslehre und setzen sich mit psychologischen, sozialen, gesellschaftlichen und historischen Aspekten des Sports auseinander.

2. Bildungs- und Lehraufgaben

Der Wahlpflichtgegenstand hat das Ziel, eine kritisch-konstruktive Auseinandersetzung (Handeln und Wissen) mit Phänomenen des Sports und der Bewegungskultur, besonders mit solchen der jeweiligen Trendsportarten, sowie mit Normen und Werten des Sports zu ermöglichen (vgl. Abbildung unten)



3. Bereiche des Lehrplans (Themenfelder)

Der Lehrstoff für die Klassen 6., 7. und 8 sieht folgende Themenfelder vor (Beispiele):

- **Sportwissenschaftliche Grundlagen** (z.B. Fachbegriffe, Gliederung der Sportwissenschaften, ...)
- **Bewegung und Sport im historischen Kontext** (z.B. Geschichte der Olympischen Spiele)
- **Grundlagen sportlicher Bewegung und Leistung** (z.B. Sportbiologische Grundkenntnisse zu Bewegungsapparat (aktiv, passiv), Muskulatur (Typen) und Energiebereitstellung (aerob, anaerob) sowie Ernährung; Motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Gelenkigkeit, Beweglichkeit); Gesetzmäßigkeiten von Training und Trainingsprinzipien)
- **Motorisches Lernen und sportliche Techniken** (z. B. Modelle und neurobiologische Grundlagen des Lehrens und Lernens motorischer Fertigkeiten (Sporttechniken))
- **Testen und Diagnostizieren sportlicher Leistungen** (z.B. Klassifikation sportmotorischer Tests; Beispiele motorischer Tests)
- **Sport, Gesundheit und Umwelt (Natur, Ökologie)** (z.B. Grundbegriffe zu Gesundheit und Modelle der Gesundheitsförderung)
- **Ethik und Werte des Sports und sportlicher Leistungen** (z.B. Regeln und Normen im Sport, Doping, ...)

4. Hinweis zur Gewichtung Theorie und Praxis:

Im Wahlpflichtfach werden **theoretische Inhalte** und dazu ausgewählte **praktische Übungen** und **didaktisch-methodische Lerneinheiten** verknüpft. Der Besuch (Lehrausgang) verschiedener sportwissenschaftlicher Einrichtungen (z. B. Sportmedizinische Ordination, Dopinglabor, u.a.) kann vertiefende Einblicke in die Vielfalt des Sports und seine Methoden (z. B. zur Trainingssteuerung und zur Regeneration) gewähren.

5. Schulinterne Veranstaltungen:

- Impulsreferat und Workshop mit Behindertensportler Andreas Vevera (Rollstuhlfahrer, WM, EM Im Rollstuhltischtennis)
- Taping von Sportverletzungen-Workshop und Massage-Workshop
- Mitarbeit am Ernährungstag für die Unterstufe und beim gesunden Buffet bzw. Bewegungsparcour am Info-Nachmittag