

Durchführung und Arbeitsweise im Kurs

Dieser Differenzierungskurs wird dreistündig pro Woche unterrichtet. Hierbei wird es, je nach Themengebiet, entweder einen größeren Theorie- oder Praxisanteil geben. Grundsätzlich werden die Inhalte aus den theoretischen Unterrichtsphasen mit den praktischen Unterrichtsphasen eng verknüpft. Der Unterricht findet demnach teilweise in der Sporthalle und teilweise im Klassenraum statt.

In jedem Halbjahr werden zwei Klassenarbeiten geschrieben, allerdings kann, je nach Themenschwerpunkt, eine Arbeit durch andere Formate (Projektarbeit etc.) ersetzt werden (siehe Leistungsbewertung).

Inhalte/ Themen

- Biologische Grundlagen des Sporttreibens
Beispiele: Aufbau und Funktionsweise des Herz- Kreislauf- Systems und der Muskeln bzw. des Bewegungsapparates
- Bewegungslehre
Beispiele: Lernen und Vermitteln sportlicher Bewegungen; physische und psychische Einflüsse der Bewegungsausführung; Analyse sportlicher Bewegungen
- Trainingslehre und Sportdiagnostik – Konditionelle Fähigkeiten mit den Schwerpunkten Ausdauer und Kraft – Koordinative Fähigkeiten
Beispiele: Trainingsplanung, -organisation, -methoden; Leistungsdiagnostik
- Sport und Gesellschaft
Beispiele: Entwicklungen, Funktion und Rolle des Sports in der Gesellschaft/ Wirtschaft; Sport im sozialen Kontext: Sozialisation; Emotionen; Aggressionen/ Gewalt; Fairplay; Regeln – Funktion und Systematik
- Sport und Gesundheit
Beispiele: Gesundheitssport; Sportverletzungen, Ernährung, Doping
- Sport und Psychologie
Beispiele: Motive im Sport, Motivation, Motivationstypen

Diese Themen werden nicht zwingend in der oben dargestellten Reihenfolge unterrichtet, sondern können – je nach Unterrichtssituation – eine andere Abfolge oder Zuordnung zu den jeweiligen Jahrgangsstufen haben. Dies ist teilweise davon abhängig, welche Sportarten gemeinsam mit der Kurslehrkraft und den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern gewählt werden und von den zur Verfügung stehenden Sportstätten.