

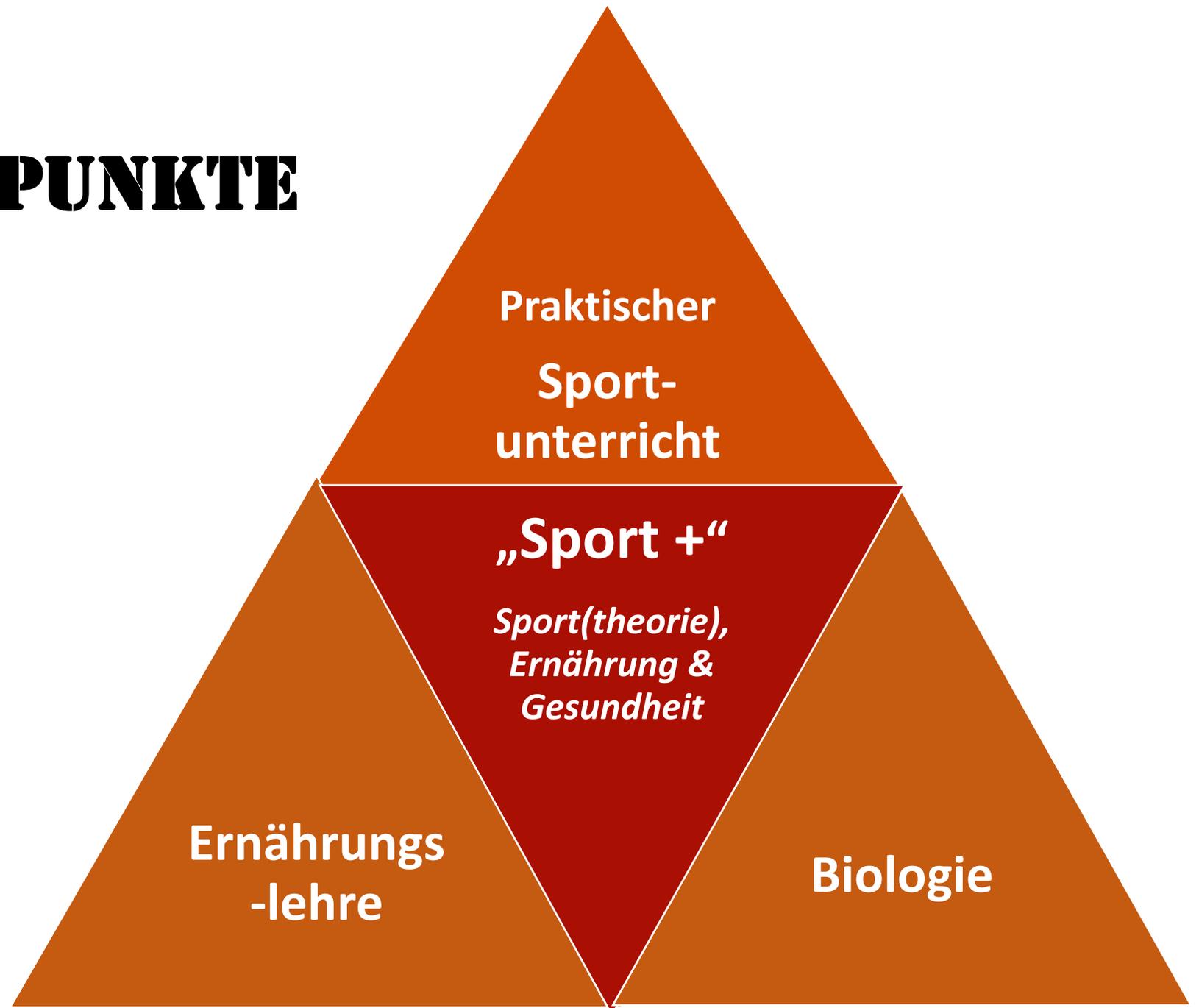


WAHLPFLICHTFACH

„SPORT, ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT“

(SPORT +)

FACHLICHE ANKNÜPFUNGSPUNKTE



INHALTSFELDER „SPORT+“

Biologie

- Bau und Leistungen des menschlichen Körpers (Skelett, Muskulatur, Atmung, Blutkreislauf, Nervensystem)
- Stoffwechsel - Energiebereitstellung (Fokus Stoffwechselfvorgänge beim Sport)
- Muskelkontraktion

Ernährungslehre

- Ernährungspyramide
- Inhaltsstoffe unserer Nahrung (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße)
- Nährstoffzufuhr

Sportwissenschaft

- Trainingslehre - Anpassungsprozesse im Körper (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit)
- Bewegungslehre – Koordination- & Techniktraining
- Sportpsychologie (Persönlichkeit, Wahrnehmung, Motivation, Angst, Aggression)

→ Zusammenhang: Sport, Ernährung & Gesundheit

- Verhältnis vom eigenen Körper zu Essverhalten & Sport
- Gesundheitsbegriff: Risikofaktoren- & Salutogenese-Modell
- Kritische Reflexion: exzessives Sporttreiben, Schönheitsideale, Essstörungen, Haltungsschäden

PRAKTISCHE UMSETZUNG & LEISTUNGS- BEWERTUNG

Unterricht:

Theorie & Praxis wird ca. 50:50 aufgeteilt
durch Dreistündigkeit pro Halbjahr voraussichtlich
2:1 und 1:2 im Wechsel

Leistungsbewertung:

besteht entsprechend aus Theorie- & Praxisanteilen

Theoretische Leistungsbewertung: Klassenarbeiten
und sonstige Mitarbeit (mündlich und schriftlich)

Praktische Leistungsbewertung: Praktische Mitarbeit
und sportpraktische Leistungsüberprüfungen

BESONDERHEIT DES FACHES

- ***„Den ganzen Menschen im Blick!“ durch***
 - physische & psychische Gesundheit im Blick
 - zusätzliche Bewegungsanlässe
 - Berücksichtigung vielfältiger Neigung
 - außerschulische Tätigkeiten unserer SchülerInnen unterstützen
- ***starke Theorie-Praxis-Verknüpfung (fächerübergreifend)***
 - ***Das Gelernte am eigenen Körper erfahrbar machen!***
 - z.B. Unterrichtsmodul zu Ausdauertraining: biologische und ernährungswissenschaftliche Grundlagen erarbeiten, entsprechend trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen eigene Trainingspläne erstellen, umsetzen und auswerten

SPORT+

STÄRKEN UND SCHWÄCHEN ANALYSE

Stärken

Neben den soeben aufgeführten „Besonderheiten des Faches“:

- Theorie- & Praxisanteile bieten eine vielfältigere Notenzusammensetzung
- Ernährungslehre wird „aufgefangen“
- Stärkung des MINT-Interesses
- Zukünftig ggf. Vorbereitung Sport-LK
- Sport- und Gesundheitsbereich = großes Berufsfeld

Schwächen

- Ggf. falsche Vorstellungen und Erwartungen der SchülerInnen
 - unrealistische Notenerwartungen da es „nur Sport“ ist → immer noch 50% der Note schriftlich!
 - um 50% der Zeit für Praxis zu haben, viel Theorie in nur 50% der Zeit (im Vergleich zu Ernährungslehre)
- Wird evtl. im Vergleich zu anderen WP-Bereichen übermäßig angewählt
 - durch Aufklärung im Vorfeld & Kursgrößen gegensteuern