

Profil Sport

Gesundheit und Bewegung



- ▶ Klasse 12 /13
- ▶ Sport in Theorie & Praxis: 4 Stunden
- ▶ Biologie: 4 Stunden
- ▶ PGW: 2 Stunden
- ▶ Seminar: 2 Stunden

Referentin: Stefanie Bänsch

Lernt hier Superman Seilchenspringen?



Bewegungsfelder in der Praxis

Bewegen an und mit
Geräten (Turnen,
Fitness)

Bewegungs- und
Sportspiele (z.B.
Volleyball, Fußball
Basketball)

Laufen, Springen,
Werfen - Leichtathletik

Kämpfen und
Verteidigen

Bewegen im Wasser,
(Rettungs)schwimmen,
Tauchen

Natursport: Klettern,
Mountainbike, Kajak,
Wandern

Ausgewählte Projekte in Sport-Theorieverknüpfung

Bewegungsanalyse mit Hilfe von Videoaufnahmen

Sportmotorische Tests

Erstellung individueller Trainingspläne

Exkursion: Klettern, Kajaktour, Wandern

Planung eines Sportevents

Sporttheorie

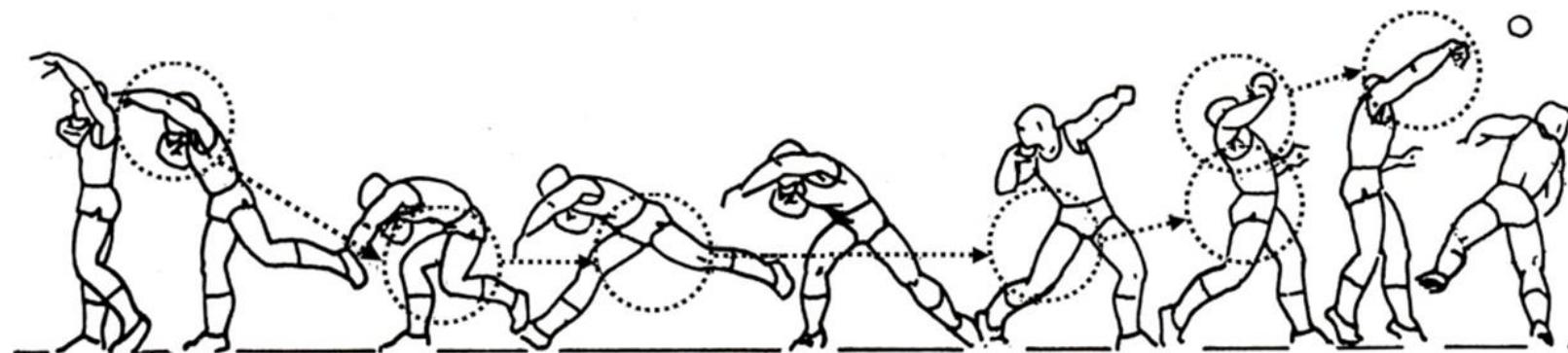
Bewegungslehre

Betrachtungsweisen der
Bewegungslehre

Bewegungskoordination

Biomechanik

Bewegungsanalyse



Sporttheorie - Trainingslehre

Gesetzmäßigkeiten des Trainings

Trainingsmethoden

Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit,

Trainingsteuerung

Leistungsdiagnostik im Profisport

Sporttheorie - Sport und Gesellschaft



Sporttheorie - Sport und Gesellschaft

Grundbegriffe
Sportpsychologie,
Motivation &
Aggressionen im Sport

Umweltweltbelastung
durch Sport,
Sporttourismus

Fairness und
Doping (Substitution und
Doping: Arten, Risiken
und Gefahren, Doping
als gesellschaftliches
Phänomen)

Gesellschaftliche
Rahmenbedingungen:
Globalisierung und
Medien im Sport, Politik
und Wirtschaft

Warum ein Sportprofil?

- Berufliche Anschlussmöglichkeiten
 - Fitnesskauffrau/-mann
 - Physiotherapeut/-in
 - Ernährungs- und Gesundheitsberater/-in
 - Studium: Sportmediziner, -journalist, -lehrer, Sportmanager/-in, Sporttherapeut
 - u.v.m.

Voraussetzungen

- maximale Trainingsbereitschaft
- Schwimmfähigkeit
(min. Jugendschwimmabzeichen Silber)

- Interesse und Neugier für verschiedene

Betätigungsfeldern

- Offenheit, Neues auszuprobieren
- Zuverlässigkeit und Engagement
- Freude an Bewegung und Teamgeist



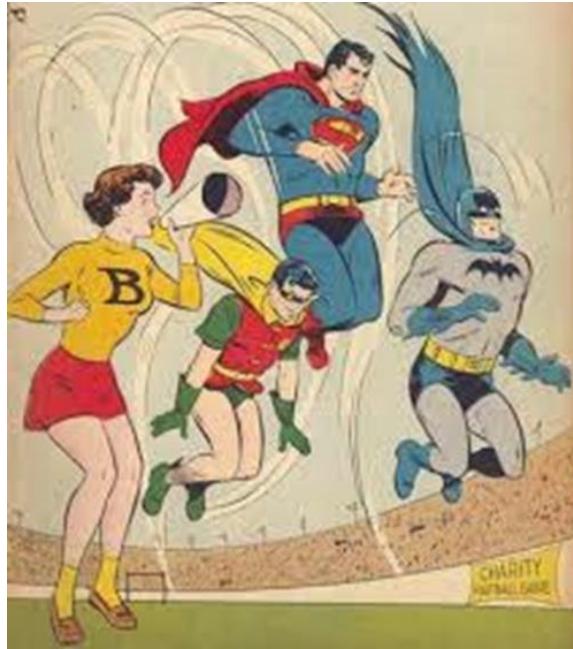
Auswahlkriterien

- ▶ Sportnote aus Jg. 11
- ▶ Ergebnis des Fitnesstests aus dem Sportunterricht 11

Sport nicht nur einfach treiben, sondern auch verstehen!



Und am Ende...



.... lernt Superman auch, aber nicht nur
Seilchenspringen!