

## **„Der menschliche Körper im Wechselspiel zwischen motorischer Aktivität, Gesundheit, Leistung und sozialen Regeln“**

### **Halbjahr 10.1 - Sportbiologie, Physiologie**

Sportarten in Theorie u. Praxis: Volleyball, Geräteturnen, Leichtathletik

- Sportbiologie: Anatomie / Muskelkontraktion und Aufbau
- Motorische Fähigkeiten: Kraftfähigkeiten

### **Halbjahr 10.2 – Trainingslehre I**

Sportarten in Theorie u. Praxis: Basketball, Leichtathletik, Fitness

- Trainingseinheit
- Trainingsprinzipien
- Trainingsmethoden
- Aufgaben u. Ziele eines systematischen Trainings
- Koordinative Fähigkeiten

### **Halbjahr 11.1 – Bewegungslehre I**

Sportarten in Theorie u. Praxis: Leichtathletik, Volleyball, Geräteturnen

- motorisches Lernen
- Analyse von Bewegungsabläufen

### **Halbjahr 11.2 – Bewegungslehre II, Trainingslehre II**

Sportarten in Theorie u. Praxis: Basketball, Leichtathletik, Fitness

- Ontogenese
- motorische Fähigkeiten
- Ausdauerfähigkeit
- Energiebereitstellung

### **Halbjahr 12.1 - Biomechanik, Sportsoziologie**

Sportarten in Theorie u. Praxis: Leichtathletik, Volleyball, Geräteturnen

- Biomechanische Prinzipien
- Rolle des Sports in der Öffentlichkeit

### **Halbjahr 12.2 - Sportpsychologie, Doping**

Sportarten in Theorie u. Praxis: Leichtathletik, Basketball, Fitness (Vorbereitung sportpraktische Prüfung)

- Individuelle und gruppenspezifische Aspekte im Sport (Angst, Aggression, etc.)
- Doping in der Gesellschaft
- Whlg. Trainingslehre/ Bewegungslehre - Vorbereitung schriftliche Abitur