

Meldung bei der Oberstufenkoordination:

Kursversion: **Montag, 15. Oktober 2018**

Langversion : **Freitag, 30. November 2018**

Abiturjahrgang

2019/ 2021

W-Seminar

Leitfach: **Sport**

Rahmenthema: *Trainingslehre und Trainingsplanung*

Lehrkraft: **Seeliger**

Unterschrift der Lehrkraft

Unterschrift der Schulleitung



Begründung und Zielsetzung des Themas (ggf. Bezug zum Fachprofil):

Zielsetzung:

Die SuS erstellen in ihrer jeweilig präferierten Sportart eine Trainingsplanung über ein Jahr, einen Zeitraum oder auf ein bestimmtes sportliches Ziel ausgerichtet für ihre aktuelle sportliche Situation. Die Planungen müssen entsprechend durch Fachliteratur und/oder/auch durch z.B. Interviews mit Experten (Vereinstrainer, etc.) fundiert werden. Ein möglicher Aufbau der Arbeit könnte beinhalten ein Anforderungsprofil der Sportart zu erstellen, die Planung kurz zu beschreiben und wichtige Entscheidungen anschließend zu begründen.

SuS ohne Engagement im Vereinssport können entsprechende Themen im Breitensport wählen. Eine Häufung bestimmter Sportarten kann durch die altersspezifische Planung z.B für Kindergruppen bedient werden. Auch gesundheitliche Aspekte etwaiger sportartbedingter Belastungen können berücksichtigt werden.

Es bietet sich eine enge Zusammenarbeit mit dem Fach „Sporttheorie“ an, da hier teilweise entsprechende Grundlagen erarbeitet werden.

Fachprofil Sport:

- Sportliches Selbstkonzept, verantwortungsvoller Umgang mit eigener Leistungsfähigkeit
- Verfolgung von Zielen über längeren Zeitraum

Kompetenzstrukturmodell Sport:

- „Wahrnehmen“, „analysieren“ und „präsentieren“ einer Sportart

Profil Jahrgangsstufe 11/12:

- „Gesundheitsbewusstsein weiterentwickeln: physische und psychische Gesundheit“

Jahrgangsstufen-Lehrplan

- „setzen die Schüler ihrer Neigung und Begabung entsprechend persönliche Schwerpunkte im Bereich des Sportunterrichts und vertiefen so ihre sportliche Handlungsfähigkeit“
- „ein vertieftes Verständnis [...] für das sportliche Handeln selbst“
- Praxissport als Grundlage für: „projektorientierte Vertiefungen in den Seminaren“

S11/12.1.4 „Sie lernen, Leistungsvoraussetzungen und -perspektiven zu analysieren und nach individuell-subjektiven sowie normativ-objektiven Kriterien einzuschätzen.“

Halb-jahr	Monat	Tätigkeit der Schüler und der Lehrkraft	Formen der Leistungserhebung ¹
11/1	SEP	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in den wissenschaftlichen Hintergrund Bewegungslehre/ Trainingslehre/ Anatomie/ Physiologie • Bezug zur jeweilig eigenen Sportart suchen 	Referate, Handouts und Zusammenfassungen zu Voraussetzungen erarbeiten



Halb-jahr	Monat	Tätigkeit der Schüler und der Lehrkraft	Formen der Leistungserhebung ¹
	OKT	Referate zu Überbegriffen <ul style="list-style-type: none"> • Bsp.: aus „Grosser“: Trainingsprinzipien, Training der konditionellen Fähigkeiten, Konditionstraining mit Kindern, • „Silbernagl“: Ernergiebereitstellung, Skelettmuskulatur, Funktionsweise der Muskulatur • „Mühlfriedel“: Periodisierung des Trainings 	
	NOV	<ul style="list-style-type: none"> • Vgl. Oktober • Exkursion Olympiastützpunkt/ TUM Sport 	
	DEZ	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Wissenschaftliche Arbeiten • Einführung in den Umgang mit Word oder ähnlichen Programmen • Vorstellung möglicher Seminararbeitsthemen • Spezialisierung der Schüler für einen Überbereich 	
	JAN FEB	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten und Festlegung der Themen für die Seminararbeiten 	
11/2	FEB	<ul style="list-style-type: none"> • Präzisierung und ggf. Eingrenzung des Seminararbeitsthemas 	
	MRZ APR	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn der Eigentätigkeit • Begleiten der Seminararbeiten • Durchführung eventuell erforderlicher praktischer Anteile zur Seminararbeit 	Gliederungsentwurf
	MAI bis JUL	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Betreuung der Seminarteilnehmer • Zwischenpräsentation der Ergebnisse 	Referate zum Fortschritt der Arbeit, Fokus auf die Arbeitsprozesse
12/1	SEPT- bis OKT	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Betreuung der Seminarteilnehmer 	
	NOV bis JAN	<ul style="list-style-type: none"> • Abgabe der Seminararbeiten • Abschlusspräsentationen 	Abschluss Präsentation evtl. als Blockveranstaltung

mögliche Themen für die Seminararbeiten:

- Handball: Rhythmisierung der Saison, Trainingsplanung
- Fußball: Erarbeitung eines Programms zur Verletzungsprophylaxe
- Nachhaltiger (Halb-)Marathon: Anforderungen und Schlussfolgerung einer Vorbereitung

mögliche Themen für die Seminararbeiten:

- Skisport: Anforderungen, Schlussfolgerung für die Sommersaison
- Fitness App: „Freeletics (o.ä)“, Anforderungsniveau versus physische Voraussetzung der Zielgruppe
- Sparteignungstest Bayern/Köln, Anforderungen und Rhythmisierung der Vorbereitung
- Leichtathletik: Training der disziplinspezifischen allgemeinen Kraft
- Radmarathon Rosenheim 250km, Anforderung und Einschätzung für den Breitensport
- Herausforderung Wandern
- Physische Belastung Schullalltag, Prävention durch Training
- Immer Fußball, Schulung der Motorik im Jugendalter

Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

Unterschrift der Lehrkraft

Unterschrift der Schulleiterin / des Schulleiters

