

Meldung bei der Oberstufenkoordination:

Kursversion: **Dienstag, 15. Oktober 2019**

Langversion : **Freitag, 29. November 2019**

Abiturjahrgang

2020/ 2022

W-Seminar

Leitfach: Sport

Rahmenthema: *Grundlagen der Sportbiologie, Biomechanik
und Trainingslehre*

Lehrkraft: Zillner, Leonhard

Unterschrift der Lehrkraft

Unterschrift der Schulleitung



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

- Im Laufe des W-Seminars vertiefen die Schüler ihre sportwissenschaftlichen Kenntnisse über anatomische und physiologische Grundlagen sportlicher Leistung. Außerdem lernen sie allgemeine Trainingsgrundsätze und spezielle Trainingsmethoden zur Steigerung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit kennen.
- Die SchülerInnen setzen sich mit wissenschaftspropädeutischen Grundlagen und sportliche Forschungsmethoden auseinander, wodurch sie einer realistischen Einschätzung eigener Kompetenzen näherkommen.

Halb-jahr	Monat	Tätigkeit der Schüler und der Lehrkraft	Formen der Leistungserhebung ¹
11/1	SEP	<ul style="list-style-type: none"> • Überblick über das Themengebiet durch Eingrenzung des Themas und erste Findung von geeigneten Arbeitsthemen 	Schülerpräsentationen
	OKT	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung sportbiologischer, biomechanischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen • Erste Themenformulierungen 	
	NOV	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung sportbiologischer, biomechanischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen • Einführung in biologische und biomechanische Forschungsmethoden • Erste Themenformulierungen 	
	DEZ	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung sportbiologischer, biomechanischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen • Findung von Seminararbeitsthemen in Einzelgesprächen • Einführung in das wissenschaftliche Arbeiten (Recherche, inhaltlicher Aufbau einer wissenschaftlichen Arbeit, Zitieren, Literaturverzeichnis, etc. ...) 	
	JAN FEB	<ul style="list-style-type: none"> • Findung von Seminararbeitsthemen in Einzelgesprächen • Vertiefung des wissenschaftlichen Arbeitens 	Kurzarbeit sportbiologische, biomechanische und trainingswissenschaftliche Grundlagen/ wissenschaftliches Arbeiten
11/2	FEB	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung des wissenschaftlichen Arbeitens (kommentierte Literaturliste) • Selbstständiges Arbeiten → Umfassende Literaturrecherche zum jeweiligen Themengebiet 	



Halb- jahr	Monat	Tätigkeit der Schüler und der Lehrkraft	Formen der Leistungserhebung ¹
	MRZ APR	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Arbeiten <ul style="list-style-type: none"> ➔ Umfassende Literaturrecherche zum jeweiligen Themengebiet ➔ Einarbeitung in die konkreten sportbiologischen, biomechanischen und/oder trainingswissenschaftlichen Grundlagen des Themengebiets • Einzelgespräche <ul style="list-style-type: none"> ➔ Unterstützung/Hilfestellung seitens der Lehrkraft 	Kommentierte Literaturliste
	MAI bis JUL	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Arbeiten <ul style="list-style-type: none"> ➔ Erstellung der Gliederung ➔ Anfertigung der Arbeit • Einzelgespräche <ul style="list-style-type: none"> ➔ Unterstützung/Hilfestellung seitens der Lehrkraft 	Gliederung
12/1	SEPT bis OKT	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelgespräche <ul style="list-style-type: none"> ➔ Unterstützung/Hilfestellung seitens der Lehrkraft 	Schriftliche Seminararbeit
	NOV bis JAN	<ul style="list-style-type: none"> • Mündliche Präsentation der Seminararbeit <ul style="list-style-type: none"> ➔ Verpflichtende Anwesenheit aller Teilnehmer • Evaluation des Seminars 	Präsentation

mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Vor- und Nachteile des Schnelligkeitstrainings
2. Biologische Anpassungserscheinungen in Ausdauersportarten
3. Erstellung eines Trainingsplans zur Verbesserung der Schnelligkeit
4. Planung und Durchführung eines Jugendtrainings
5. Typische Verletzungen in Ausdauersportarten
6. Fußballschuhanalyse
7. Brustschwimmen – Undulation vs. Gleitzugtechnik
8. Biomechanische Analysen bei Sportartikelherstellern
9. Wurfanalyse in der NBA
10. Untersuchungen verschiedener Dämpfungssysteme in Sportschuhen



Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

- Die oben genannten Themen stellen Vorschläge/Anregungen dar. Die Schüler sollen (auf Grundlage der einführenden Schülerpräsentationen) eigene Themenvorschläge einbringen.
- Genaue Absprachen und strikte Einhaltung von vorgegebenen Fristen sind sowohl für die Lehrer als auch die Seminarteilnehmer unerlässlich!
- Die Inhalte des Seminars überschneiden sich mit den Inhalten des Unterrichts im Sportadditum. Grundsätzlich sollten die Seminarteilnehmer bereit sein, selbstständig und auch außerhalb der Seminarzeit zu arbeiten (Bibliotheks- und Universitätsbesuche) bzw. sich biologische, biomechanische und oder trainingswissenschaftliche Grundlagen anzueignen.
- Die zugrundeliegende Literatur des Seminars ist deutsch, in Einzelfällen können aktuelle Studien auch in Englisch vorliegen und sollten dann auch verwendet werden.

Unterschrift der Lehrkraft

Unterschrift der Schulleiterin / des Schulleiters

