

W-Seminar im Fach Sport

Lehrkraft: Gebert		Leitfach: Sport	
Rahmenthema: Trainingslehre			
Zielsetzung des Seminars, Begründung des Themas (ggf. Bezug zum Fachprofil): <ul style="list-style-type: none"> - Wie kommen Spitzenleistungen zustande? - Anatomische Voraussetzungen/Grundlagen für sportliches Training - Abgrenzung „sportliches Training – Freizeitsport“ - Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit) - wissenschaftspropädeutisches Arbeiten in verschiedenen sportnahen Wissenschaftsgebieten (Trainingslehre, Anatomie, etc) - Risiken von Leistungssport 			
Halb- jahre	Mona- te	Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft	geplante Formen der Leistungserhebung (mit Bewertungskriterien)
11/1	Sept. - Dez.	Vermittlung von Basiswissen aus der Sportwissenschaft: <ul style="list-style-type: none"> - Grundprinzipien des sportlichen Trainings (Hintergründe) - Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen - Koordinationstraining - Techniktraining - Besonderheiten beim Training in verschiedenen Altersgruppen Methoden wissenschaftlichen Arbeitens: <ul style="list-style-type: none"> - Literaturrecherche, äußere Form schriftlicher Arbeiten, Bibliotheksbesuche, empirische Arbeitsmethoden, Führen eines Pflichtenhefts bzw. Tagebuchs 	Kurzreferat (ca. 25 min) Abfrage, Unterrichtsbeitrag (1-2 pro Schüler/in)
	Jan. - Feb.	<ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung individueller Seminararbeits-themen (ggf. auf der Grundlage von Vorschlägen des Kursleiters), Formulierung eines Arbeitstitels - erste eigene Quellenrecherche durch die Schüler/innen 	Ein Rechercheprotokoll pro Schüler/in (Bewertungskriterien laut Leitfaden)
11/2	März - April	Gemeinsamer Unterricht: Hinweise zur Erstellung eines Exposés: <ul style="list-style-type: none"> - Begründung der Themenwahl und Zielsetzung der Arbeit - grundlegende Fragestellungen und Hypothesen - Darstellung geeigneter Quellen - individueller Zeitplan für die Erstellung der Arbeit - Entwurf einer ersten Grobgliederung Eigenständiges Arbeiten, Beratungsgespräche: <ul style="list-style-type: none"> - Erstellung eines Exposés - Abgabe des Exposés vor den Osterferien 	Bewertung des Exposés und dessen Präsentation (Bewertungskriterien für Exposé und Präsentation laut Leitfaden)

W-Seminar im Fach Sport

	Mai - Juni	Gemeinsamer Unterricht: Präsentations- und Vortragstechniken Kurzpräsentation des Exposés im Plenum	
	Juni - Juli	Eigenständiges Arbeiten, Beratungsgespräche: - selbständiges Arbeiten gemäß dem individuellen Zeitplan, Beratung und Begleitung durch die Lehrkraft - Abgabe der Feingliederung - Abgabe erster Kapitel/ Einleitung der Seminararbeit	Protokolle (Bewertungskriterien laut Leitfaden)
12/1	Sept. - Okt.	- weiteres selbständiges Arbeiten, Beratung und Begleitung durch die Lehrkraft - Fertigstellung der Seminararbeit - Abgabe der Seminararbeit Anfang November	Seminararbeit
	Dez. - Jan.	Vorbereitung der Abschlusspräsentationen	Präsentation
<p>Mögliche Themen für die Seminararbeiten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erstellung und Ausarbeitung eines Jahrestrainingsplans in der Leichtathletik, unter Beachtung der Grundprinzipien der Trainingslehre 2. Krafttraining im Jugendalter 3. Ausdauertraining im Altersgang 4. Ausdauertraining und Energiebereitstellung im Spitzensport 5. Koordinationstraining in der Pubertät 6. Verbesserung der Sinnesleistung durch ausgewählte Übungen 7. Training und Doping 8. Anpassungserscheinungen bei verschiedenen Formen des Ausdauertrainings 9. Leistungsdiagnostik im Ausdauertraining 10. Trainingssteuerung im Fußball 11. Der Wandel im Beweglichkeitstraining 			