

Du interessierst dich für Sport?

Aber du willst nicht nur Sport treiben, sondern auch wissen wie der Körper auf Sport reagiert, wie man Bewegungen lernt und wie man andere anleitet Sport zu treiben?

Dann bist du richtig im Differenzierungskurs „Sport/Biologie“

Die Fachbereiche Sport und Biologie überschneiden sich in vielerlei Hinsicht. Zusammenhänge wie beispielsweise Anpassungsprozesse des menschlichen Körpers nach sportlicher Belastung oder gesundheitlichen Gesichtspunkte des Aufwärmens vor dem Sport bilden nur einen Teil der Schnittmenge beider Fächer. In dem Kurs sollst du deine Kenntnisse und Erfahrungen in den Bereichen Sport und Biologie erweitern. Du lernst das eigene sportliche Handeln sowie das deiner Mitschüler zu reflektieren und zu organisieren.

Folgende Unterrichtsinhalte sind geplant:

1. Sportbiologische Grundlagen:

- Aufbau und Funktionsweise von Muskulatur und Gelenken und Anwendung dieses Wissen bei Kräftigung und Dehnen der Muskulatur
- Aufbau, Funktionsweise und Anpassung des Herz Kreislauf-System

2. Sporthelferausbildung des Landessportbundes NRW

- Andere anleiten Sport und Spiele durchzuführen
- Erste Hilfe im Sport

Die erfolgreiche Teilnahme wird durch ein Zertifikat bescheinigt, die gleichzeitig auch der "Gruppenhelfer I – Ausbildung" des Landessportbund NRW entspricht und auch für eine spätere Gruppenhelfer-Tätigkeit oder Übungsleiterausbildung anerkannt wird. Nach Abschluss der erfolgreichen Ausbildung am Ende der Jahrgangsstufe 9 kannst du eine deinen Fähigkeiten und Vorstellungen entsprechende Aufgabe (z.B. Pausensport, AG Betreuung etc.) übernehmen und du wirst während der Ausführung begleitet.

3. Fitness- und Gesundheitssport

- Bedeutung des Sports für die Gesundheit
- Sporttrends kennenlernen und vergleichen
- Entspannungstechniken

4. Sinnesorgane im Sport

- Aufbau und Funktionsweise der Sinnesorgane und ihre Bedeutung beim Sporttreiben
- Koordinative Fähigkeiten kennenlernen und schulen

Noch Fragen?

Dann wende dich an die Sportfachschaft. Ansprechpartnerinnen sind Frau Schubert und Frau Awater.