

Der Differenzierungskurs Sport / Biologie

Der Differenzierungskurs Sport/Biologie steht unter der Überschrift „Gesundheit des Menschen“ und thematisiert die Gefährdungen und die Erhaltung der menschlichen Gesundheit. Es handelt sich um eine fächerübergreifende Kombination aus Biologie, Sporttheorie und Sportpraxis.

Der Teilbereich *Sporttheorie* zielt darauf ab, den Schülerinnen und Schülern gesundheitsbezogene Kenntnisse, Einsichten und Einstellungen zu vermitteln. Dabei steht die „Ausdauer“ als präventives Mittel der Gesundheitsförderung im Mittelpunkt. Die Schülerinnen und Schüler werden sich mit verschiedenen Ausdauerarten, elementaren Grundlagen der Ausdauer aus Sportmedizin und Sportbiologie sowie mit Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden beschäftigen.

Das Fach *Biologie* liefert in diesem Zusammenhang theoretische Erklärungen über physiologische Grundlagen verschiedener Organsysteme und über deren Anpassungen bei Ausdauerbelastungen. So wird den Schülerinnen und Schülern die Funktion des Stütz- und Fortbewegungsapparates des Menschen (Skelett, Gelenke, Muskulatur, Bänder, Sehnen), des Herz-Kreislauf-Systems (inkl. Blut) und das Atmungssystem näher gebracht. Themenbereiche wie Energiebereitstellung (Nährstoffaufnahme und sportspezifische Ernährung), leistungsrelevanter Energieumsatz und das Thema Doping gehören ebenfalls in das Spektrum der Beiträge des Faches Biologie im Rahmen dieses Wahlpflichtkurses.

Im Teilbereich *Sportpraxis* steht die praktische Entwicklung von Ausdauer und Fitness im Vordergrund. Laufen und Fahrradfahren, aber auch Schwimmen sind hier die zentralen Gegenstände des Unterrichts. Aufwärm-, Dehnungs- und Entspannungsphasen spielen ebenfalls eine Rolle. Insgesamt sollen die Schülerinnen und Schüler durch praktische Umsetzung ein Bewusstsein entwickeln, wie man sein Wohlbefinden steigern, Körperwahrnehmungsprozesse anregen und Anstrengungsbereitschaft ausbilden kann. Ziel ist es auch, die erworbene Fitness in Tests (z. B. Shuttle-Run-Test, Coopertest u.ä.) und durch einen Kurzduathlon am Ende des Schuljahres nachzuweisen.

Schülerinnen und Schüler, die an diesem Wahlpflichtkurs teilnehmen wollen, benötigen ein geländegängiges Fahrrad und einen Fahrradhelm. Außerdem wird eine sportmedizinische Untersuchung vom Hausarzt verlangt, um gesundheitliche Einschränkungen von vornherein auszuschließen.

Die Fachschaften Biologie und Sport
Stand: März 2020