

Lehrkraft: Robert Fritsch

Leitfach: Sport

Rahmenthema:

Aspekte des Ausdauertrainings – sportartspezifisches Krafttraining

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

- gesundheitlicher Wert des Ausdauertrainings
- Funktion des Krafttrainings für ausgewählte Sportarten
- wissenschaftspropädeutisches Arbeiten in verschiedenen sportnahen Wissenschaftsgebieten (Anatomie, Physiologie, Trainingslehre, Bewegungslehre)
- gesellschaftliche, psychologische und soziale Aspekte des Sports

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: ausdauerspezifische anatomisch-physiologische Grundlagen Arten der Ausdauer, Trainingsmethoden und –prinzipien anatomisch-physiologische Grundlagen des Krafttrainings Kraftarten, Trainingsmethoden und –prinzipien Methoden wissenschaftlichen Arbeitens: Literaturrecherche, äußere Form schriftlicher Arbeiten, Bibliotheksbesuche, empirische Arbeitsmethoden, Führen eines Pflichtenhefts bzw. Tagebuchs	Stegreifaufgabe Abfrage, Unterrichtsbeitrag (1-2 pro Schüler/in)
	Jan. - Feb.	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 Leit-faden)
11/2	März -April	Gemeinsamer Unterricht: Hinweise zur Erstellung eines Exposés: 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: Erstellung eines Exposés Abgabe des Exposés vor den Osterferien	Bewertung des Exposés und dessen Präsentation

Formular zur Beantragung eines **W-Seminars** im Fach **Sport**

	Mai - Juli	<p><i>Gemeinsamer Unterricht:</i> Präsentations- und Vortragstechniken Kurzpräsentation des Exposés im Plenum</p> <p><i>Eigenständiges Arbeiten, Beratungsgespräche:</i> Selbstständiges Arbeiten gemäß des individuellen Zeitplans, Beratung und Begleitung durch die Lehrkraft Abgabe der Feingliederung</p>	<p>(Bewertungskriterien für Exposé und Präsentation laut Leitfaden)</p> <p>Protokolle (Bewertungskriterien laut Leitfaden)</p>
12/1	Sept. - Nov.	<p>weiteres selbstständiges Arbeiten, Beratung und Begleitung durch die Lehrkraft Fertigstellung der Seminararbeit Abgabe der Seminararbeit Anfang November</p>	Seminararbeit
	Dez. - Jan.	Vorbereitung der Abschlusspräsentationen	Präsentation

Mögliche Themen für die Seminararbeiten (bitte **mindestens sechs** Themen angeben):

1. Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining
2. Erstellung eines Trainingsplans zur Verbesserung der eigenen Langzeitausdauer
3. Sportartspezifische Ausdauerests
4. Ausdauertraining gestern und heute
5. Krafttraining gestern und heute
6. Doping im Kraftsport
7. Bedeutung des Krafttrainings für Ausdauersportarten
8. Spezifisches Krafttraining im Bereich Radsport/ Sportklettern/ ...

...

Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

Eventuelle praktische oder empirische Teile (ggf. auch in Zusammenarbeit mit externen Partnern) der Seminararbeit sollten sinnvollerweise in 11/2 durchgeführt werden.