

## **Sonstige oder andere Leistungen im Fach Sport**

### **im Rahmen der besonderen Unterrichtsformen an Deutschen Schulen im Ausland im Schuljahr 2019/2020 (E-Learning, Fernunterricht etc.)**

### **Mögliche Themenkomplexe und Beispiele für Facharbeiten in schriftlicher oder anderer Form**

Stand: 31.03.2020

#### **Sport im gesellschaftlichen Kontext**

(Hier bieten sich Vergleiche der Strukturen in Deutschland bzw. im Sitzland der Schule an)

zum Beispiel

- allgemeine Bedeutung des Sports für die Gesellschaft
- der Sportbegriff (aus Sportsoziologie und Sportpsychologie)
- Sport im interkulturellen Vergleich/ Spannungsfeld
- die Organisation des Sports in Deutschland (Verbände, Breitensport, Spitzensport usw.)
- die Funktion des Sports für die Gesundheit aus gesellschaftspolitischer Sicht
- Sport und Wirtschaft (Professionalisierung und Kommerzialisierung, Sport und Werbung, Sport und Medien, Trendsportarten usw.)

#### **Training (Grundlagen, Methoden, Effekte)**

zum Beispiel

- Ziele und Merkmale des sportlichen Trainings (Trainingsbegriffe, Belastungsnormative, Trainingsprinzipien, Trainingssteuerung)
- sportbiologische Grundlagen des Trainings (Bewegungsapparat, Aufbau Skelettmuskulatur und Muskelstoffwechsel => Formen der Energiebereitstellung => aerobe/ anaerobe Anteile, Lipolyse/ Glykolyse ; Arbeitsweisen und Kontraktionsformen der Muskulatur)

*dann wäre die genauere Betrachtung und Bedeutung des Trainings der einzelnen konditionellen Fähigkeiten sinnvoll / alternativ auch das der koordinativen Fähigkeiten*

- Kraft- und Krafttraining
- Ausdauer- und Ausdauertraining
- Schnelligkeit- und Schnelligkeitstraining
- Beweglichkeit- und Beweglichkeitstraining

## **Sport und Gesundheit**

Bedeutung von Sport für die Gesundheit

- Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Atmungssystems und des Immunsystems an ein sportliches Training
- Sportverletzungen
- Gesundheitstraining
- Sport und Ernährung (Energie- und Nährstoffbedarfe, Ernährungsprobleme eines Sportlers, gesunde Ernährung)
- Doping (mögliche Arten des Dopings und ihre Wirkung auf die sportliche Leistungsfähigkeit, ethischer Aspekt, Pro- Contra- Diskussion)

## **Sportartenspezifische Grundlagen**

- Kenntnis sportartspezifischer Regelwerke (eventuell auch Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben kennen)
- einfache Klassifikation von Bewegungsfertigkeiten in der jeweiligen Sportart
- Kennenlernen ausgewählter sportlicher Techniken und Taktiken
- Analyse sportlicher Bewegungstechniken
- Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen

## **Sportliches Handeln im sozialen Kontext**

zum Beispiel

- Fair Play Gedanke
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- sportliche Motive und Werte kennen und in sportlichen Handlungssituationen anwenden