



## W-Seminar im Fach Sport

**Lehrkraft: OStR Königer**

**Leitfach: Sport**

**Rahmenthema: Wunderwerk Mensch: Die menschliche Leistungsfähigkeit aus sportwissenschaftlicher und sportpraktischer Sicht (Sportbiologie u. Bewegungslehre)**

### **Zielsetzung des Seminars, Begründung des Themas:**

- Bedeutung der Bewegung für eine gesunde Gesamtentwicklung des Menschen
- Leistungsfähigkeit und Grenzen der Belastbarkeit des menschlichen Körpers (Sportverletzungen)
- Sportanatomische und muskuläre Gegebenheiten
- physiologische und biomechanische Aspekte von sportlichen Bewegungen
- Einflussfaktoren auf die sportliche Bewegung
- Möglichkeiten der Erfassung und der Analyse von Bewegungen
- wissenschaftspropädeutisches Arbeiten in verschiedenen sportnahen Wissenschaftsgebieten (Anatomie, Physiologie, Bewegungslehre sowie im Bereich der Empirik)

Ausgehend von den sportbiologischen Grundvoraussetzungen (Aufbau des aktiven und passiven Bewegungsapparats, Aufbau der Muskulatur, Aufbau des ZNS,...) werden in der Bewegungslehre sportliche Bewegungen analysiert. Hierbei werden die Bewegungen sowohl von außen betrachtet (z.B. erfasst, beobachtet, beschreiben, verglichen) als auch die inneren Abläufe einer Bewegung untersucht (Bewegungssteuerung: z.B. Nervensystem, Muskulatur, Emotionen).

Aus dieser Analyse ergeben sich für den Sport wichtige Lehr- und Lernprozesse unter den drei Hauptaspekten:

- beobachten, beschreiben, strukturieren
- steuern
- lernen

Es ist weder die Gewichtung der Aspekte, noch die Art der sportlichen (Teil-) Bewegung vorgegeben. Eine Verbindung von Theorie und Praxis ist jedoch obligatorisch!

Mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Typische Sportverletzungen in einer selbstgewählten Sportdisziplin (Häufigkeit, Arten, Rehabilitation, Prävention, Erstversorgung)
2. Ausarbeitung eines Modells der muskulären Tätigkeit
3. Bewegungsanalyse (mit Hilfe von Medieneinsatz: Film, Bildreihe,...) anhand von Bewegungsmerkmalen am Beispiel einer sportlichen Technik
4. Analyse einer selbstgewählten sportlichen Technik unter Verwendung des Ansatzes von Meinel/Schnabel – Theorie und sportpraktische Umsetzung
5. Darstellung biomechanischer Prinzipien z.B. beim Volleyballangriffsschlag
6. Einflussfaktoren auf die Bewegungspräzision beim Tennis/Beachvolleyball/Snowboarden
7. Bedeutung der visuellen Wahrnehmung im Sportspiel Volleyball/Fußball/Basketball
8. Erstellung und empirische Durchführung eines sportmotorischen Tests in einer Klasse

---

Datum und Unterschrift der Lehrkraft

---

Datum und Unterschrift der Schulleitung