

# Kursvorstellung LF Sport



# Anforderungen für das Leistungsfach

- Freude und Spaß an der Bewegung
- Bereitschaft neue Bewegungen zu erlernen
- Trainingsbereitschaft
- Interesse an der Sporttheorie:
  - Trainingslehre
  - Bewegungslehre
  - Sportsoziologie
  - Sport im gesellschaftlichen Kontext

# Inhalte - Praxis

- Individualsportarten: - Leichtathletik
  - Turnen / Tanz
  - Schwimmen
- Mannschaftsportarten: - Handball
  - Fußball
  - Basketball
  - Volleyball
- Wahlbereich : Rückschlagspiele, Outdoorsport, usw.



# Inhalte - Theorie

- Trainingslehre – Trainingsgesetze und Trainingsmethodik, sowie die biologischen Anpassungen
- Bewegungslehre – Beschreibung und Analyse von Bewegungen aus biomechanischer und physikalischer Sicht
- Sportsoziologie – Teambildung, Werte und Normen im Sport
- Sport im gesellschaftlichen Kontext: - Motivation, Doping, usw.

# Leistungsfeststellungen

- pro Halbjahr: mindestens eine Sportart und eine Klausur
- eine Ausdauerleistung (Cooper oder 30min-Lauf) in den 4 Halbjahren
- verschiedene technische und taktische Elemente



# Notengewichtung

- in den 4 Halbjahren: Praxis : Theorie 2:1
- in der Sportabiturprüfung : Theorie : Praxis 1:1



# Vielen Dank für euer Interesse

- bei Fragen wendet ihr euch an Herr Maurer  
[m.maurer@enztal-gymnasium.de](mailto:m.maurer@enztal-gymnasium.de)

P.S.: Ich hoffe einige von euch sehe ich im nächsten Sportleistungskurs