



# Sport, Gesundheit und Gesellschaft

Der positive Einfluss des Sports auf Körper, Geist und Seele ist längst bekannt. Aber auch der immer größer werdenden Bedeutung des Sports für Politik, Gesellschaft und Wirtschaft muss schon frühzeitig in der Schule Rechnung getragen werden. Insbesondere die Gesundheit ist ein hoher individueller und gesellschaftlicher Wert. Sie zu sichern und zu fördern ist ein vorrangiges Anliegen des Sportprofils.

Um die Gesundheitserziehung verhaltenswirksam zu gestalten, muss sie an praktisches Handeln und lebensweltlichen Erfahrungen anknüpfen. Das ist mit dem vorliegenden Profil in besonderer Weise möglich.

## Besonderheiten

Das Sportprofil bietet den Erwerb der Trainer-C-Lizenz als Breitensport- und Fitnesstrainer in Kooperation mit dem Hamburger Sportbund. Diese Lizenz ist für die Tätigkeit in Vereinen unerlässlich und ist somit auch im späteren Freizeitbereich über die Schulzeit hinaus nutzbar. Durch die enge Verzahnung von Sportpraxis, Sporttheorie, Biologie und PGW über alle vier Semester wird eine fächerübergreifende und fundierte Grundlagenausbildung ermöglicht, welche gute Einstiegschancen in folgende Berufs- bzw. Aufgabenfelder des Sport- und Gesundheitswesens bietet: Sportmedizin, Physiotherapie, Ökotrophologie, Gesundheitsberatung, Sportmanagement, Kauffrau/mann im Gesundheitswesen, Trainer/in im Breitensport- und Fitnessbereich, Sportlehrer, Sportpädagogik etc.

## Voraussetzungen

Das Luisengymnasium als MINT-Schule hat das Sportprofil sehr naturwissenschaftlich ausgerichtet, unter anderem mit großen biochemischen und biomechanischen Anteilen. Aber auch gesellschaftliche und politische Sachverhalte werden thematisiert. Daher sollte das Interesse nicht nur aus dem „klassischen“ Sportunterricht hervorgehen.

Selbstverständlich sollte auch ein gewisses sportliches Engagement bzw. Talent vorhanden sein. Zudem muss eine uneingeschränkte Sporttauglichkeit bestehen. Über den unterrichtlichen Rahmen wird die Bereitschaft vorausgesetzt, an wichtigen Aufgaben im Schulsportbereich mitzuwirken, z. B. Leitung von Sport-AGs oder Mithilfe bei der Organisation kleinerer Sportfeste.

## Kompetenzen

Neben zahlreichen fachpraktischen und methodischen Kompetenzen im sportlichen Bereich (z. B. Ausbildung technischer Fertigkeiten, Leistungsdiagnose) und im naturwissenschaftlichen Bereich (z. B. Experimentieren, Auswerten) erwirbt man fachübergreifend Einblicke in sportbiologische Prozesse und gesellschaftliche Hintergründe.

## Seminar

Das Seminar begleitet den sportpraktischen Unterricht und bildet darüberhinaus die Grundlage zum Erwerb der Trainer C-Lizenz. Neben sportmethodischen und didaktischen Inhalten erfolgt hier in Zusammenarbeit mit dem Hamburger Sportbund und der Sportuniversität Hamburg auch die Vorbereitung auf die Abschlussprüfungen.

Unverbindliche  
Semesterplanung:

### 1. Semester: SPORT, GESUNDHEIT und GESELLSCHAFT

Sportbiologische Grundlagen des (Gesundheits-)Trainings				Sport und Politik	
Profilgebendes Fach: Sport (6 Std.)				Biologie (4 Std.)	PGW (2 Std.)
Sporttheorie (2Std.)	Trainer – C – Lizenz „Breitensport- und Fitnesstrainer“ (40 UE á 45 Minuten) in Kooperation mit dem Hamburger Sportbund	Sportpraxis (3Std.)	PBS (1Std.) Praxisbegl. Seminar		
<b>Bereich I: Bewegungslehre/ Trainingslehre:</b>  Allg. Gesetzmäßigkeiten des Trainings  Trainingsprinzipien  Training der motorischen Hauptbeanspruchungs-Formen: Ausdauer, Kraft Schnelligkeit und Beweglichkeit; Trainingsmethoden  <i>(Trainingssteuerung; Adaptation des Herzkreislaufsystems bei sportlichen Belastungen; Sport und Ernährung)</i>			<b>Bewegungsfelder</b>  <u>1.Quartal</u> <i>Laufen, Springen und Werfen – Leichtathletik</i>  (Ausdauer/Laufen; Erlernen verschied. Sprungdisziplinen)  <u>2.Quartal</u> <i>Bewegen an und mit Geräten/Sportklettern</i>  (Bodenturnen, Klettern an der Kletterwand)  <u>Begleitend:</u> Vorbereitung auf den Coopertest (Leistungstest zur Ausdauerfähigkeit)	<b>Seminarthema:</b>  Schulen in Bewegung  (In Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg)  <u>Beschreibung:</u> In den sechsten und achten Klassen sollen mit standardisierten Test- verfahren statistische Daten über die motorische Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler erhoben werden, um diese mit dem Bundesschnitt zu vergleichen und eventuell Verbesserungsvorschläge zu erarbeiten.	<b>Neurobiologie und Selbstverständnis:</b> Nervensystem und Sport; Bau von Membranen; Diffusion/Osmose; Erregungsleitung/Axon; Bau und Funktion von Synapsen; Anpassung des Nervensystems an sportliche Belastung und Bewegungsmangel;

## 2. Semester: SPORT, GESUNDHEIT und GESELLSCHAFT

Sportbiologische und biomechanische Grundlagen der Bewegung				Sport und Wirtschaft	
Profilgebendes Fach: Sport (6.Std.)				Biologie (4 Std.)	PGW (2 Std.)
Sporttheorie (2 Std.)	Trainer – C – Lizenz „Breitensport- und Fitnesstrainer“ (40 UE á 45 Minuten) in Kooperation mit dem Hamburger Sportbund	Sportpraxis (3 Std.)	PBS (1Std.) Praxisbegl. Seminar		
<p><b>Bereich I:</b> <b>Bewegungslehre/ Trainingslehre:</b></p> <p>Betrachtungsweisen der Bewegungslehre (anatomisch-physiologisch, biomechanisch, funktional, psychologisch u. soziokulturell)</p> <p>Biomechanik – biomechanische Prinzipien</p> <p>Bewegungsanalyse – Bewegungsmerkmale; Motorisches Lernen – Lehrmethoden und Korrekturgrundsätze zur Optimierung des motorischen Lernprozesses;</p>			<p><b>Bewegungsfelder</b></p> <p><u>1.Quartal</u> <i>Bewegungs- und Sportspiele z.B. VB</i> (Erlernen/Festigen von Fertigkeiten, Spielfäh.)</p> <p><u>2.Quartal</u> <i>Laufen, Springen und Werfen – Leichtathletik</i></p> <p>(Disziplinen im Wurfbereich; Verbesserung der konditionellen Eigenschaften Kraft u. Ausdauer: Krafraum/ Halle/Fitnessstudio;)</p> <p><u>Begleitend:</u> Vorbereitung Coopertest</p>	<p><b>Seminarthema:</b></p> <p>Leistungsdiagnostik (in Kooperation mit der Sportuniversität Hamburg)</p> <p><u>Beschreibung:</u> Diagnostische Verfahren zur Messung der (Ausdauer-)Leistungsfähigkeit dienen der Optimierung der Trainingssteuerung. Die Schüler sollen zunächst Diagnoseverfahren kennenlernen, um im Anschluss auf der Grundlage eigener Laktat-Leistungstests an der Sportuniversität Hamburg Trainingspläne zu erstellen, einzuhalten und nach erneuter Testung (am Ende von S2) zu evaluieren.</p>	<p><b>Molekulargenetik und Gentechnik:</b></p> <p>Bau und Replikation der DNA und Chromosomen; Mitose und Meiose; Proteinbiosynthese; Genetische Regulation (Operonmodell); PCR/genetischer Fingerabdruck; Gentransfer; Gen- und Reproduktionstechnik – Chancen und Risiken;</p> <p>Erbkrankheiten; Genmanipulation auch im Sport?</p>

## 3. Semester: SPORT, GESUNDHEIT und GESELLSCHAFT

Gesundheitssport im gesellschaftspolitischen Kontext				Sport und Gesellschaft	
Profilgebendes Fach: Sport (6 Std.)				Biologie (4 Std.)	PGW (2 Std.)
Sporttheorie (2 Std.)	Trainer – C – Lizenz „Breitensport- und Fitnesstrainer“ (40 UE á 45 Minuten) in Kooperation mit dem Hamburger Sportbund Durchführung eines 16-stündigen Erste-Hilfe-Kurses	Sportpraxis (3 Std.)	PBS (1Std.) Praxisbegl. Seminar		
<p><b>Bereich III: Sport und Gesellschaft</b></p> <p>Wechselbeziehungen zwischen Sport und Wirtschaft, Medien, Politik</p> <p>Sport in der heutigen Gesellschaft, Erscheinungsformen des Sports</p> <p>Medialisierung des Sports (Darstellung des Sports in den Medien und Einfluss der Medien auf den Sport, Doping)</p>			<p><b>Bewegungsfelder</b></p> <p><u>1.Quartal</u> <i>Laufen, Springen und Werfen – Leichtathletik</i></p> <p>Gezielte Vorbereitung eines athletischen Dreikampfes (Sprint, Sprung, Wurf)</p> <p><u>2.Quartal</u> <i>Bewegungs- und Sportspiele- z.B. Bad.</i></p> <p>(Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyball)</p> <p><u>Abnahme Coopertest:</u> Wird mit 25% für die sportpraktische Note des 3. Semesters gewichtet.</p>	<p><b>Seminarthema:</b></p> <p>Erarbeitung einer wissenschaftlichen Hausarbeit</p> <p><b>Beschreibung:</b> Zu dem Themenbereich Sport und Medien soll eine kleine wissenschaftliche Untersuchung (z.B.: Fragebogen) durchgeführt, ausgewertet und in Form einer Hausarbeit inkl. einer Präsentation durchgeführt werden</p>	<p><b>Anthropogene Einflüsse auf Ökosysteme durch Sport (Ökologie):</b></p> <p>Ökofaktoren, Anpasstheit, Konzept der ökologischen Nische; Struktur von Ökosystemen; Anthropogene Klimaveränderung; Einfluss des Menschen (des Sports) auf ein Ökosystem;</p>

#### 4. Semester: SPORT, GESUNDHEIT und GESELLSCHAFT

Ökologische und psychologische Perspektiven des Sports			Sport und Globalisierung	
Profilgebendes Fach: Sport (6 Std.)			Biologie (4 Std.)	PGW (2 Std.)
Sporttheorie (2 Std.)	Sportpraxis (3 Std.)	PBS (1Std.) Praxisbegl. Seminar		
<p><b>Bereich II: Sportpsychologie</b></p> <p>Grundbegriffe der Sportpsychologie</p> <p>Bedürfnisse und Motivation, Leistungsmotivation im Sport</p> <p>Soziales Verhalten im Sport, Gruppendynamische Prozesse im Sport,</p> <p>Aggression und Sport</p>	<p><b>Bewegungsfelder</b></p> <p><u>1. u 2. Quartal</u></p> <p><i>Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung (Gesellschaftstanz)</i></p> <hr/> <p>Abiturvorbereitung: Leichtathletik und der zweiten gewählten Sportart</p>	<p><b>Seminarthema:</b></p> <p><b>Trainer–C–Lizenz „Breitensport- und Fitnesstrainer“</b></p> <p><u>Beschreibung:</u></p> <p>Zwei Seminartage mit Referenten des Hamburger Sportbunds. Hierbei werden rechtliche Grundlagen im Trainingsbetrieb vertieft.</p>	<p><b>Wahlthema:</b></p> <p><b>Stoffwechsel oder Evolution</b></p>	<p><b>EU – Arbeitsmarkt:</b></p> <p>Profis: moderne Sklaven?; Bosman-Urteil; EU-Ausländer-Reglements in Profiligen;</p> <p><b>Internationale Politik:</b></p> <p>UNO und IOC als Konkurrenz; Weltmächte; Ping-Pong-Diplomatie; Olympiaden und Weltmeisterschaften als politische Ereignisse; Sport als politisches Instrument;</p>

Die Semesterplanung ist beispielhaft und muss aufgrund der zentralen Abiturprüfungen für jeden Durchgang neu gestaltet werden.