

**Lehrkraft: OStR Stefan Rupp**

**Leitfach: Sport**

**Rahmenthema: Faszination Ausdauersport – systematische Vorbereitung und Durchführung eines Ausdauerereignisses (Lauf- oder Radmarathon, Triathlon)**

**Zielsetzung des Seminars, Begründung des Themas**

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

Ausdauersport ist „in“. Dies sieht man besonders an der Tatsache, dass Breitensportveranstaltungen im Ausdauerbereich an vielen Orten stattfinden. Ob Laufmarathons in großen oder kleinen Städten wie der Berlinmarathon, ob Radrennen wie der Ötztal-Radmarathon oder Triathlonveranstaltungen wie der „Ironman“ auf Hawaii, überall in der westlichen Welt kann der Freizeitsportler seine Grenzen erfahren. Diese Events werden immer beliebter, so dass zum Teil sogar lange Wartelisten bestehen. Der Sportler macht dabei Erfahrungen, die er nicht so schnell vergisst. Die Erfahrung des eigenen Körpers in Grenzsituationen, das bewusste Erleben der Natur fasziniert jung und alt. Im Gegensatz zum Ballsport kann der Mensch, falls er gesund ist, bis in das hohe Alter Ausdauersport treiben.

Halb-jahre	Monate	Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft	geplante Formen der Leistungserhebung (mit Bewertungskriterien)
11/1	Sept. - Dez.	Vermittlung von Basiswissen aus der Sportwissenschaft: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausdauerspezifische anatomisch-physiologische Grundlagen</li> <li>- Arten der Ausdauer, Trainingsmethoden und -prinzipien</li> </ul> Einführung in das wissenschaftliche Arbeiten Besuch der Staatsbibliothek oder einer Bibliothek an der Sporthochschule Würzburg oder München	Unterrichtsbeiträge Rechenschaftsablagen Referate
	Jan. - Feb.	Internetrecherche Entwicklung individueller Seminararbeitsthemen (ggf. auf der Grundlage von Vorschlägen des Kursleiters), Formulierung eines Arbeitstitels erste eigene Quellenrecherche durch die Schüler/innen	Recherche-Ergebnisse
11/2	März - April	<b>Gemeinsamer Unterricht:</b> Hinweise zur Erstellung eines Exposé: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begründung der Themenwahl und Zielsetzung der Arbeit</li> <li>- grundlegende Fragestellungen und Hypothesen</li> <li>- Darstellung geeigneter Quellen</li> <li>- individueller Zeitplan für die Erstellung der Arbeit</li> <li>- Entwurf einer ersten Grobgliederung</li> </ul> <b>Eigenständiges Arbeiten, Beratungsgespräche:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erstellung eines Exposé</li> <li>- Abgabe des Exposé</li> </ul>	Unterrichtsbeiträge Rechenschaftsablage  Bewertung des Exposé und dessen Präsentation

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

	Mai - Juli	<b>Gemeinsamer Unterricht:</b> - Präsentations- und Vortragstechniken - Kurzpräsentation des Exposés im Plenum	(Bewertungskriterien für Exposé und Präsentation laut Leitfaden)
12/1	Sept. - Nov.	<b>Eigenständiges Arbeiten, Beratungsgespräche:</b> - weiteres selbständiges Arbeiten, Beratung und Begleitung durch die Lehrkraft - Fertigstellung der Seminararbeit - Abgabe Anfang November	<b>Seminararbeit</b>
	Dez. - Jan.	Vorbereitung der Präsentation Abschlusspräsentation	<b>Präsentation</b>

Mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Sportmedizinische Grundlagen des Ausdauersports
2. Ausdauersport und Alter
3. Das Sportherz – Chancen und Risiken
4. Gesundheitliche Voraussetzungen für einen Marathon
5. Trainingsmethoden im Ausdauersport anhand ausgewählter Beispiele
6. Jahrestrainingsplan als Vorbereitung auf einen Lauf- oder Radmarathon
7. Jahrestrainingsplan als Vorbereitung auf einen Triathlon in der olympischen Distanz
8. Beschreibung der letzten Trainingswochen vor einem Wettkampf
9. Doping im Ausdauersport
10. Bestimmung trainingswirksamer Schwellen im Rahmen der Leistungsdiagnostik

...

Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

Zur Vertiefung der theoretischen Inhalte des Ausdauersports kann eventuell die Teilnahme an Wettkämpfen (Stadtlauf, RTF, Jedermann-Triathlon) sinnvoll sein.

---

Datum und Unterschrift der Lehrkraft

---

Datum und Unterschrift der Schulleiterin / des Schulleiters