



WP 9/10 - Kurs im Schuljahr 2026 – 2028 von Frau Noack

KURSBESCHREIBUNG

Das Wahlpflichtfach Sport mit dem Schwerpunkt Spitzenförderung richtet sich an sportlich besonders engagierte und leistungsorientierte Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 9 und 10. Ziel des Kurses ist es, vorhandene sportliche Fähigkeiten gezielt weiterzuentwickeln und die Teilnehmenden systematisch auf schulische und überregionale Wettkämpfe, insbesondere auf „Jugend trainiert für Olympia“, vorzubereiten.

Der Kurs verbindet intensives praktisches Training in ausgewählten Sportarten (z. B. Volleyball, Handball, Basketball, Leichtathletik) mit fundierten theoretischen Inhalten. Neben der sportartspezifischen Leistungsoptimierung werden auch allgemeine trainingswissenschaftliche, sportbiologische und sportgeschichtliche Grundlagen vermittelt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den Olympischen Spielen als historisches, kulturelles und sportliches Großereignis.

VORAUSSETZUNGEN FÜR KURSWAHL

Überdurchschnittliches sportliches Interesse und eine ausgeprägte Bereitschaft zur körperlichen Leistungssteigerung, regelmäßige aktive Teilnahme am Sportunterricht und idealerweise Vereinssport in einer Sportart, Bereitschaft zur Teilnahme an Wettkämpfen und schulischen Vergleichswettbewerben (z. B. Jugend trainiert für Olympia), Zuverlässigkeit, Teamfähigkeit, Fairness sowie die Bereitschaft zu zusätzlichem Trainingsaufwand, Sporttauglichkeit (ärztliche Einschränkungen müssen vor Kursbeginn mitgeteilt werden)

LEISTUNGSBEWERTUNG

Die Leistungsbewertung setzt sich aus praktischen, theoretischen und sonstigen Leistungen zusammen und orientiert sich an den Vorgaben des Rahmenlehrplans Sport des Landes Brandenburg.

Praktische Leistungen (ca. 60 %): Sportartspezifische Technik- und Taktikleistungen, Konditionelle Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit), Wettkampfleistungen und individuelle Leistungsentwicklung, Einsatzbereitschaft, Teamverhalten und Fair Play

Theoretische Leistungen (ca. 30 %): Schriftliche Leistungsüberprüfungen (Tests), Referate, Präsentationen oder Projektarbeiten, fachliche Anwendung theoretischer Inhalte im praktischen Kontext

Sonstige Leistungen (ca. 10 %): mündliche Mitarbeit, Heftführung bzw. digitale Dokumentation, Selbst- und Fremdreflexion

MEDIEN

Videoanalysen (Bewegungs- und Wettkampfanalyse)

CURRICULUM

1. SEMESTER • Einführung in den Kurs und Leistungsdiagnostik • Sportartspezifisches Techniktraining • Geschichte der Olympischen Spiele (Antike bis Neuzeit) • Vorbereitung und Teilnahme an ersten Wettkämpfen	2. SEMESTER • Vertiefung sportartspezifischer Techniken und Taktiken • Konditionstraining (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit) • Sportbiologische Grundlagen (Muskulatur, Herz-Kreislauf-System) • Olympische Werte: Fair Play, Leistung, Respekt • Wettkampfvorbereitung und -auswertung
3. SEMESTER • Leistungsoptimierung und Individualtraining • Taktische Schulung in den gewählten Sportarten • Trainingsplanung • Die Olympischen Spiele der Moderne (Organisation, Disziplinen, Kritik) • Teilnahme an schulischen und regionalen Wettkämpfen	4. SEMESTER • Feinschliff der Wettkampfleistungen • Mentale Stärke und Wettkampfpsychologie • Dopingprävention und ethische Fragestellungen im Spitzensport • Projektarbeit zu olympischen oder sportwissenschaftlichen Themen • Abschlusswettkämpfe, Leistungsbilanz und Reflexion