



Norbert-Gymnasium Knechtsteden  
Knechtsteden 17 | 41540 Dormagen  
Tel.: 02133 53180 | Fax: 02133 531879  
Internet: [www.norbert-gymnasium.de](http://www.norbert-gymnasium.de)

Auskunft erteilt: Thomas Nuyen  
E-Mail: [nuyen@norbert-gymnasium.de](mailto:nuyen@norbert-gymnasium.de)

## DiFF - Kurs

# Sport – Leistung

Die Einrichtung eines Diff-Kurses Sport – Leistung ist ein weiterer sinnvoller Baustein im Rahmen unseres Konzeptes der NRW-Sportschule zur dualen Ausbildung von schulischen Anforderungen und sportlicher Entwicklung. Inhaltlich soll mit diesem Kurs die motorischer Entwicklung unserer besten Sportlerinnen und Sportler unter den Schwerpunktaspekten einer athletische Ausbildung, Verbesserung der Koordination und Möglichkeiten der Regeneration weiter gefördert werden, Trainingsinhalte, die an der weiteren sportlichen Entwicklung entscheidend beteiligt sind, aber in den meisten leistungsorientierten Trainingsgruppen zugunsten der sportartspezifischen Ausbildung hinten angestellt werden.

Die vom Ministerium für Schule und Bildung über die Abteilung Sport in der Staatskanzlei den Sportschulen für die Kaderathleten zur Verfügung gestellten zusätzlichen Unterrichtsstunden sollen nach dem Verständnis beider Ministerien nicht mehr nur für zusätzliche Sportstunden sowie notwendige schulische Stütz- und Fördermaßnahmen genutzt werden, sondern nach neuestem Verständnis auch für Fördermaßnahmen. Wie wird eine Sportlerin/ein Sportler am besten gefordert - durchgezielte Trainingsmaßnahmen. Somit wird der weitaus größte Teil der zur Verfügung stehenden Zeit in diesem Diff-Kurs für Trainingsinhalte unter den Aspekten der athletische Ausbildung, der Verbesserung der Koordination sowie Möglichkeiten der Regeneration genutzt.

Unterrichtsimmanent werden theoretische Inhalte gemäß der unten aufgeführten Verteilung über die vier Halbjahre erfolgen, so dass, wie in allen anderen Diff-Kursen auch, pro Halbjahr zwei Klausuren geschrieben werden. So wird nebenbei der sich entwickelnde verstärkte theoretische Hintergrund auch das Verständnis für Zweck und Inhalte der vereinsbezogenen Trainingseinheiten verbessern und gleichzeitig sind die

inhaltlich und vom Anspruchsniveau auf die Jahrgangsstufen 8 bzw. 9 angepassten Klausuren sicher eine gute Vorbereitung auf die Klausuren im Sport-LK, die bisher ohne jede schriftliche Übung erst mit Beginn des LK's in der Stufe 11 verfasst werden müssen.

Die Zugangsbeschränkung auf Schülerinnen und Schüler, die nachweisbar Nachwuchsleistungssport oder zu mindestens eindeutig leistungsorientierten Wettkampfsport betreiben, begründet sich in der Finanzierung dieser Unterrichtsstunden aus dem der Sportschule für Kaderathleten zur Verfügung gestellten Stundenkontingent.

Das Kursangebot bezieht sich nicht nur auf Schülerinnen und Schüler der Sportklasse, sondern richtet sich an alle in der Jahrgangsstufe Leistungssporttreibende Schülerinnen und Schüler des NGK. Die Schülerinnen und Schüler, denen dieser Diff-Kurs nach den obigen Auswahlkriterien angeboten wird, sind nicht verpflichtet diesen Diff-Kurs Sport-Leistung zu wählen, sondern sollen es als ein für sie persönlich erweitertes Wahlangebot sehen.

Bei Rückfragen stehe ich selbstverständlich per Mail (nuyen@norbertgymnasium.de) oder telefonisch über die Schule zur Verfügung.

### **Programm Diff-Kurs Sport-Leistung**

#### **Halbjahr 8.1:**

Morphologie und Anatomie des menschlichen Körpers  
(u.a. Skelett, Muskulatur, Herz, Gefäßsystem, Kreislauf, Blut)

#### **Halbjahr 8.2:**

Kurz- und langfristige Anpassungsprozesse des menschlichen Körpers an Belastung/Training (u.a. Muskulatur, Skelett, Herz, Gefäßsystem, Blut)

#### **Halbjahr 9.1:**

Trainingslehre – grundlegende Trainingsformen  
(u.a. in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Flexibilität)

#### **Halbjahr 9.2:**

Weitere Aspekte sportlichen Trainings  
(u.a. Ernährung, Energiebereitstellung, Regeneration, leistungsfördernde Mittel (Doping), NADA)

Für die Fachgruppe Sport:

Thomas Nuyen  
- Sportkoordinator -