

Ergänzungsfach Sport

Bildungsziele

Im Ergänzungsfach Sport gelangen die Maturandinnen und Maturanden durch Verknüpfung von Theorie und Praxis zu vertieften Erkenntnissen in Bewegung und Sport.

Richtziele

Grundkenntnisse

Maturandinnen und Maturanden

- erleben die Bewegung als Ausdrucksmittel in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der Umwelt
- erfahren mehr über den Sport als Teil einer gesellschaftlichen Realität
- sehen die Zusammenhänge und die Wechselbeziehungen zwischen Sport und seinem natur-, wirtschafts- und sozialwissenschaftlichen Umfeld
- verstehen die vertiefte Auseinandersetzung mit Bewegung, Spiel und Sport nicht nur als Teil unserer Kultur, sondern auch als bedeutsames Anliegen einer ganzheitlichen Bildung
- lernen Grenzen im körperlichen und psychischen Bereich kennen.

Grundfertigkeiten

Die Maturandinnen und Maturanden

- sind fähig sportwissenschaftliche Erkenntnisse umzusetzen und anzuwenden
- sind fähig Sport kompetent und kritisch zu beurteilen
- sind fähig Informationen zu beschaffen und Arbeitstechniken selbständig und themengerecht einzusetzen
- sind fähig ihre sportliche Betätigung bewusster zu gestalten
- sind fähig ihre sportlichen Fertigkeiten zum tieferen Verständnis der Theorie gezielt einzusetzen.

Grundhaltungen

Maturandinnen und Maturanden

- können die Bedeutung von Sport in unserer Gesellschaft verstehen und beurteilen
- gelangen zur Überzeugung, dass gesundheitsbewusstes Sporttreiben zu verbesserter Lebensqualität und zu Wohlbefinden führt
- ist ein verantwortungsvoller und theoretisch reflektierter Umgang mit dem Körper ein zentrales Bedürfnis.

Ergänzungsfach

Dotation in 70'-Lektionen

	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse
1. Semester					1.5	1.5
2. Semester					1.5	1.5

Klasse 5 EF		Wochenstunden: 1.5
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<ul style="list-style-type: none"> ● Sportphysiologische Kenntnisse erwerben, im praktischen Unterricht umsetzen, erfahren und vertiefen. ● Sportphysiologische Kenntnisse und Kenntnisse der Trainingslehre verknüpfen. ● Mentale Faktoren zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit bzw. -bereitschaft oder zum Entspannen kennen und anwenden lernen ● Einsicht gewinnen über die Auswirkungen des Sporttreibens auf die Lebensqualität ● Wichtige verletzungsprophylaktische Massnahmen kennen- und richtig anwenden lernen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sportphysiologische Grundlagen im Bereich des Kraft- und des Ausdauertrainings vermitteln ● Trainingslehre im Bereich von Ausdauer- und Krafttraining ⊙ Tests zur Feststellung des eigenen Fitnesszustandes durchführen und auswerten Conconitest 4-Stufen-Laktattest div. Krafttests ● Mentales Training erleben und für sich selbst anwenden können in Stresssituationen ⊙ Psyche und Motivation ⊙ Flow ⊙ Sucht: Sport und Endorphine ● Richtiges Dehnen/ Stretching der Muskulatur durch Kenntnisse der Theorie von Muskelaufbau, Lage und Funktion der wichtigsten Muskelgruppen ⊙ Fitness, Gesundheit und Prophylaxe ⊙ Haltungsaufbau und muskuläre Dysbalance ⊙ Massage ⊙ Lifetimesport ● Sinnvolles Ein-/Auslaufen ● Kennenlernen der häufigsten Sportverletzungen und Massnahmen zur ersten Hilfe, Taping 	

Klasse 6 EF		Wochenstunden: 1.5
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<ul style="list-style-type: none"> ● Kennen lernen komplexer Bewegungsabläufe und Erkennen von Knotenpunkten. Dadurch erleichtertes Lernen neuer komplexer Bewegungen ● Taktische Fähigkeiten als wichtige Elemente bei Sportspielen erkennen und Zusammenhänge begreifen ● Den eigenen Körper als Ausdrucksinstrument kennen- und einsetzen lernen ● Stellenwert des Sporttreibens in unserer Gesellschaft erfassen, sowie Auswirkungen analysieren und beurteilen ● Wichtige geschichtliche Sportliche Ereignisse kennen und Zusammenhänge verstehen ● Einsicht gewinnen über den Zusammenhang zwischen dem Sporttreiben und einer gesunden Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bewegungslehre, Knotenpunkte und Phasen einer Bewegung erkennen und können ⊙ Koordinative Fähigkeiten und Analysatoren ⊙ Anhand von Videoanalysen Fehler in der eigenen Bewegung und der Bewegungen Anderer erkennen und Korrigieren. ⊙ Analyse von taktischen Elementen in verschiedenen Sportspielen ⊙ Körperwahrnehmungsübungen, Körpersprache ⊙ Kontaktimprovisation, kommunikatives Bewegen Bewegungstheater, Musical ⊙ Sozologische Zusammenhänge des Sportes aufzeigen und verstehen können Sport in den Medien Wirtschaft Umweltschutz Trendsport und Grenzerfahrungen Lifetimesport Olympische Spiele Weltmeisterschaften ● Energiebereitstellung und Energiebilanz. ● Was ist eine gesunde Ernährung ● Sporternährung ⊙ Doping ⊙ Nahrungsergänzung ⊙ Fehlernährung (Über- und Unterernährung und deren Auswirkungen) 	