

# 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					1.29	1.29
2. Semester					1.29	1.29

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

Klasse 6 EF		Wochenstunden: 1.5
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kennenlernen komplexer Bewegungsabläufe und Erkennen von Knotenpunkten. Dadurch erleichtertes Lernen neuer komplexer Bewegungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bewegungslehre, Knotenpunkte und Phasen einer Bewegung erkennen und können</li> <li>⊙ Koordinative Fähigkeiten und Analysatoren</li> </ul>	

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