

## ERGÄNZUNGSFACH SPORT

---

### A Allgemeines Bildungsziel

Das Ergänzungsfach »Sport« vermittelt den Jugendlichen durch Verknüpfung von Theorie mit Praxis vertiefte Erkenntnisse in Bewegung und Sport.

### B Richtziele

#### *Grundkenntnisse*

Maturandinnen und Maturanden

- erleben die Bewegung in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der Umwelt
- sehen die Zusammenhänge und die Wechselbeziehungen zwischen Sport und seinem natur-, wirtschafts- und sozialwissenschaftlichen Umfeld
- lernen Grenzen im körperlichen und psychischen Bereich kennen.

#### *Grundfertigkeiten*

Maturandinnen und Maturanden

- setzen ihre sportlichen Fertigkeiten zum tieferen Verständnis der Theorie gezielt ein
- setzen sportwissenschaftliche Erkenntnisse um
- beschaffen sich selbständig Informationen und setzen Arbeitstechniken themengerecht ein.

#### *Grundhaltungen*

Maturandinnen und Maturanden

- gelangen zur Überzeugung, dass gesundheitsbewusstes Sporttreiben zu verbesserter Lebensqualität und zu Wohlbefinden führt
- werten die Bedeutung des Sports in unserer Gesellschaft.

### C Lerninhalte

Von den folgenden möglichen Verbindungen zu andern Fächern wird eine Auswahl getroffen.

- Biologie (anatomische Grundlagen der menschlichen Bewegung – Atmung und Blutkreislauf – Leistungsphysiologie, Trainingslehre, Trainingsformen – Sport und Gesundheit)
  - Chemie (aerobe und anaerobe Energiebereitstellung – Ernährung – Doping)
  - Physik/Mathematik (Mechanik der Bewegung – Belastungsberechnungen – Arbeit und Leistung – Wurf- und Stossberechnungen – Drehmomente von Bewegungen)
  - Wirtschaftswissenschaften (Sport als Wirtschaftsfaktor – Sport und Gesundheitspolitik)
  - Sportpsychologie (Sport als Massenphänomen – Sport und Medien – Sport und Gesundheit)
-

## Ergänzungsfach Sport / Herbstsemester

<b>Grobziele</b>	<b>Lerninhalte</b>	<b>Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen</b>	<b>Fachkoordination, Methodische Hinweise</b>
<p><b>Sportanatomie</b> Biologische und physiologische Prozesse im Zusammenhang mit sportlicher Leistung erkennen</p>	<p>Herz-Kreislaufsystem, Wasserhaushalt, Stoffwechsel</p>	<p>Besonderheiten vom Herz-Kreislaufsystem, Wasserhaushalt und vom Stoffwechsel unter sportlicher Leistung verstehen</p>	<p>Biologie, Chemie</p>
<p><b>Sportpsychologie</b> Die Wechselwirkung von Sport und Psyche verstehen</p>	<p>Sportliche Handlung, Mentales Training, Psychoregulation (prakt. Anwendung)</p>	<p>Bedeutung der Psyche im Breiten- und Spitzensport einordnen können</p>	<p>Psychologie</p>
<p><b>Sport und Wirtschaft</b> Die Bedeutung des Sports als Wirtschaftsfaktor verstehen und kritisch beurteilen</p>	<p>Sponsoring Marketing / Werbung</p>	<p>Bedeutung von Marketing im heutigen Sport verstehen. Verschiedene Formen des regionalen Marketings kennen und kritisch beurteilen können.</p>	<p>Wirtschaft &amp; Recht</p>
<p><b>Sportpraxis</b> Spiel</p>	<p>Frei gewählte Spiele (BB, HB, UH, VB, Ultimate, Baseball, Rückschlagspiele, ...)</p>	<p>Vernetzen von Erkenntnissen aus Sportanatomie, Sportpsychologie</p>	
<p>Krafttraining</p>	<p>Trainingslehre</p>	<p>Erstellen und umsetzen eines persönlichen Krafttrainings</p>	<p>Anatomie, Sportphysiologie</p>

## Ergänzungsfach Sport / Frühlingssemester

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fachkoordination, Methodische Hinweise
<p><b>Trainingslehre</b> Mit den Grundlagen der Sportbiologie Trainingsprogramme erstellen</p>	<p>Ausdauer-, Kraft-, Koordinations-, Schnelligkeits- und Beweglichkeits-training</p>	<p>Bedeutung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten bei der persönlichen Leistungsfähigkeit erkennen</p>	<p>Biologie / Chemie</p>
<p>Testaufgaben zur Bestimmung der persönlichen Leistungsfähigkeit anwenden</p>	<p>Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits-, Schnelligkeitstests</p>	<p>Persönliche Leistungsgrenze kennen</p>	<p>Trainingskontrollen</p>
<p>Trainingsprozess planen und auswerten</p>	<p>Trainingsmethoden</p>	<p>Individuellen Trainingsplan erstellen</p>	<p>Trainingslehre</p>
<p><b>Sporternährung</b> Die Grundsätze der Sporternährung erklären und deren Einfluss auf die körperliche Leistung analysieren</p>	<p>Kalorien-, Nährstoff-, Flüssigkeits- und Mineralstoffwechsellbilanz</p>	<p>Eigene Ernährungsgewohnheiten hinterfragen</p>	<p>Biologie / Chemie</p>
<p><b>Gesundheit</b> Über Präventions- und Regenerationsmassnahmen im Sport Auskunft geben</p>	<p>Herz- Kreislaufprophylaxe, Muskuläre Dysbalance, Regeneration</p>	<p>Bewusstsein für Präventions- und Regenerationsmassnahmen stärken</p>	<p>Sportmedizin</p>
<p>Über Vorbeugung und Behandlung von Sporverletzungen Bescheid wissen und entsprechend handeln</p>	<p>Aufwärmen, Taping, Funktion von Sportschuhen</p>	<p>Situationsangepasste Hilfemassnahmen anwenden können</p>	<p>Physiotherapie</p>

<b>Grobziele</b>	<b>Lerninhalte</b>	<b>Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen</b>	<b>Fachkoordination, Methodische Hinweise</b>
<b>Sportpraxis</b> Ausdauertraining  Leichtathletik  Spiel	Halbmarathon  Laufen  Frei gewählte Spiele (BB, HB, UH, VB, Ultimate, Baseball, Rückschlagspiele, ...)	Trainingsprogramme erstellen und anwenden  Technik und Leistung optimieren können  Vernetzen von Erkenntnissen aus Sportanatomie, Sportpsychologie	Trainingslehre  Videoanalyse