

## 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

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