

## 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,<br>Fertigkeiten,<br>Haltungen   | Fachkoordination,<br>Methodische<br>Hinweise |
|---|---|--|--|
| <p><b>Sportanatomie</b><br/>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><br/>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><br/>Die Bedeutung des Sports als Wirtschaftsfaktor verstehen und kritisch beurteilen</p>   | <p>Sponsoring<br/>Marketing / Werbung</p>   | <p>Bedeutung von Marketing im heutigen Sport verstehen.<br/>Verschiedene Formen des regionalen Marketings kennen und kritisch beurteilen können.</p> | <p>Wirtschaft &amp; Recht</p>                |
| <p><b>Sportpraxis</b><br/>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><br/>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><br/>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><br/>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,<br/>Fertigkeiten,<br/>Haltungen</b>  | <b>Fachkoordination,<br/>Methodische<br/>Hinweise</b> |
|---|---|--|---|
| <b>Sportpraxis</b><br>Ausdauertraining<br><br>Leichtathletik<br><br>Spiel | Halbmarathon<br><br>Laufen<br><br>Frei gewählte Spiele<br>(BB, HB, UH, VB,<br>Ultimate, Baseball,<br>Rückschlagspiele, ...) | Trainingsprogramme<br>erstellen und<br>anwenden<br><br>Technik und Leistung<br>optimieren können<br><br>Vernetzen von<br>Erkenntnissen aus<br>Sportanatomie,<br>Sportpsychologie | Trainingslehre<br><br>Videoanalyse                    |