

Sport: Ergänzungsfach (ESP)

3 Sport - Ergänzungsfach

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
<p>Trainingslehre Mit den Grundlagen der Sportbiologie Lernprogramme gestalten.</p> <p>Testaufgaben zur Bestimmung der persönlichen Leistungsfähigkeit anwenden.</p> <p>Trainingsprozess planen und auswerten.</p>	<p>Training der Koordinativen Fähigkeiten, Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining</p> <p>Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeitstest, Beweglichkeitstest</p> <p>Trainingsmethoden</p>	<p>Bedeutung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten bei der eigenen Leistungsfähigkeit erkennen können.</p> <p>Pers. Leistungsgrenze erfahren</p> <p>individuellen Trainingsplan erstellen</p>	SF Biologie/Chemie
<p>Sporternährung 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>	Biologie
<p>Gesundheit Über Präventions- und Regenerationsmassnahmen im Sport Auskunft geben.</p> <p>Über Vorbeugung und Behandlung von Sportverletzungen Bescheid wissen und entsprechend handeln.</p>	<p>Herz-Kreislaufprophylaxe Muskuläre Dysbalance, Regenerationsmethoden</p> <p>Aufwärmen, Taping und Sportschuhe</p>	<p>Bewusstsein für Präventions- und Regenerationsmassnahmen stärken</p> <p>Situationsangepasste Hilfemassnahmen anwenden können</p>	
<p>Bewegungslehre Bewegungen analysieren und optimieren</p>	<p>Bewegungslehre</p>	<p>Bewegungen verstehen, steuern und korrigieren</p>	
<p>Sportgeschichte Den Sport von seiner historischen Entwicklung her einordnen</p>	<p>Sport heute und damals → Bewegungsveränderungen in den Sportarten → Regelveränderungen in den Sportarten → Geschichte der olympischen Spiele</p>	<p>Historische Quellen vergleichen und interpretieren können.</p>	
<p>Sport in der Praxis: a) Leichtathletik: Fokus Ausdauer</p> <p>b) Spiel</p> <p>c) Biken</p> <p>d) Golf</p>	<p>Laufen</p> <p>Grosse Spiele: UH, BB, FB, VB</p> <p>Bikeparcours und Bikerennen</p> <p>Einführung</p>	<p>Verbesserung der Technik und Leistung erlernen</p> <p>Einzelne, spielbezogene Fertigkeiten anwenden</p> <p>Fahrtechnik</p> <p>Technik und Ausdauer</p>	

--	--	--	--

4 Sport - Ergänzungsfach

Grobziele	Lerninhalte	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Haltungen	Fächerkoordination, Methodische Hinw.
-----------	-------------	--------------------------------------	---------------------------------------

<p>Doping Über Doping, seine Folgen und Wirkungen Bescheid wissen.</p>	<p>Dopingmittel und Anwendungsbereiche</p>		
<p>Sportpsychologie Die Wechselwirkung von Sport und Psyche verstehen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Handlung - Coaching - Mentales Training - Psychoregulation → Praktische Umsetzung Regeneration 	<p>Bedeutung der Psyche im Spitzen- und Breitensport einordnen können</p>	<p>SF Biologie/Chemie</p>
<p>Sport und Gesellschaft Die verschiedenen Erscheinungsformen des Sports in der Gesellschaft wahrnehmen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Medien -Wirtschaft, Marketing -Soziologie, Ethik -Doping 	<p>Bedeutung des Sports in der heutigen Gesellschaft wahrnehmen und unterschiedliche Erscheinungsformen erkennen können.</p>	<p>Wirtschaft und Recht</p>
<p>Sport in der Praxis: a) Geräteturnen/Parkour:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Balancieren-Klettern Drehen - Hindernisse überwinden 	<p>gestalten können</p>	
<p>c) Spiel</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Grosse Spiele: Unihockey, Basketball, Fussball, Volleyball 	<p>einzelne, spielbezogene Fertigkeiten anwenden</p>	
<p>d) Tanz</p>	<p>Tanzchoreografie erlernen</p>	<p>sich zur Musik tänzerisch ausdrücken können</p>	