

# **Ergänzungsfach Sport 2025 - 2027**



# Voraussetzungen

- Interesse an der Bewegung und der Wille, die eigene Leistung zu verbessern.



- Neugier, um mehr über die Hintergründe des Sports zu erfahren.





# Lehrpersonen

- G3:
  - Rafael Zihlmann & Marco Wiget
- G4:
  - Sandra Wiesmann & Corina Tropeano



# G3 Praxis

- Ausdauer
- Kraft / Beweglichkeit /  
Schnelligkeit
- Golfen
- Volleyball
- Eishockey / Unihockey





# G3 Theorie

## SPORTBIOLOGIE/TRAININGSLEHRE

- Ausdauer: Energiebereitstellung, Trainingsmethoden, Trainingsplanung
- Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit

## ERNÄHRUNG

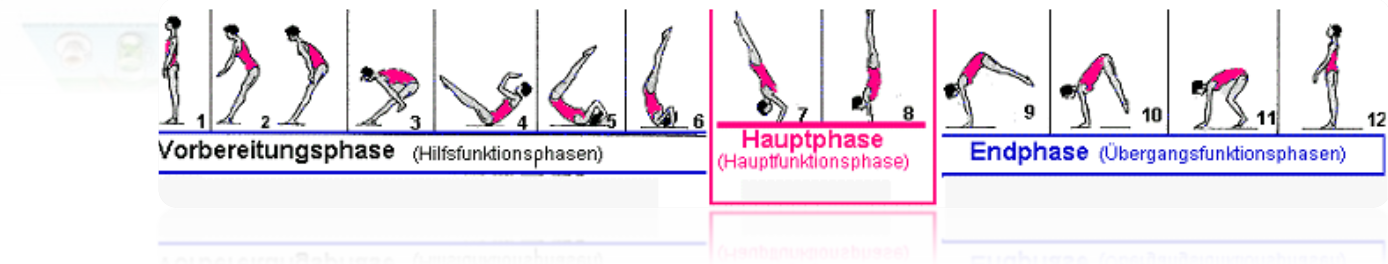
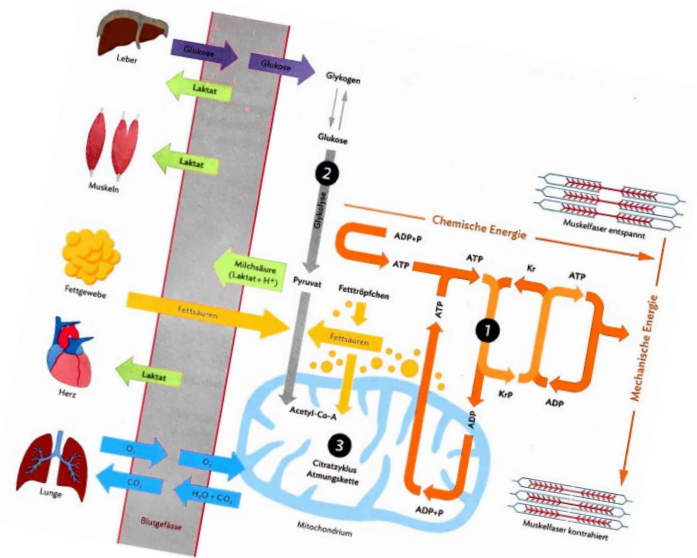
- Grundlagen Ernährung & Gesundheit

## DOPING

- Im Spitzen- & Freizeitsport

## BEWEGUNGSLEHRE

- Motorisches Lernen & Bewegungsanalysen
- Informationsaufnahme, -Verarbeitung, -Umsetzung



# G4 Praxis

- Biken
- Parkour
- Tanz
- Spielparcours



# G4 Theorie

## SPORT & GESELLSCHAFT

- Wirtschaft & Marketing
- Politik & Medien
- Soziologie

## SPORTGESCHICHTE

- Entwicklung des Sports
- Sporthistorische Ereignisse/Personen

## SPORTPSYCHOLOGIE

- Selbstvertrauen, Motivation
- Psychische Steuerung
- Mentales Training
- Coaching im Teamsport





# EF Sport Matura

- **SCHRIFTLICHE MATURITÄTSPRÜFUNG**
- **PRAKTISCHE MATURITÄTSPRÜFUNG**

- *Kann eine Schülerin oder ein Schüler die praktische Prüfung im Ergänzungsfach Sport auf Grund einer Verletzung oder Krankheit nicht antreten, besteht beim Vorliegen eines Arztzeugnisses das Anrecht auf eine Nachprüfung, sofern die Prüfung noch während der Maturazeit absolviert werden kann.*
- *Ist dies aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich, ist an Stelle von Sport Englisch als Maturafach zu wählen. Die Schülerinnen und Schüler sind spätestens mit der Anmeldung zum Ergänzungsfach Sport darüber zu informieren.*



# EF Sport Matura – WIR FREUEN UNS!!

