

Information zum Ergänzungsfach

Sport**Sport**

- Sie interessieren sich für die Zusammenhänge von aktivem Sporttreiben und physischer sowie psychischer Gesundheit.
- Sie sind neugierig und wollen erfahren, wie Sie Ihre Fitness unter diversen Gesichtspunkten testen können.
- Sie wollen Zusammenhänge zwischen biologischen Prozessen und der Trainingslehre herstellen.
- Sie wollen eintauchen in die gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Beziehungsfelder des Sports.

Aktiver Sport und Gesundheit**Persönliche Fitness testen****Biologische Prozesse und Trainingslehre****Sport - Gesellschaft und Politik**

Sport

Sport bewegt die Gemüter wie kaum ein anderer Bereich in unserer Gesellschaft. Wohl niemand kann sich dem gesellschaftlichen Phänomen „Sport“ entziehen. Nur wenige wissen aber um die vielen Facetten, die unzähligen Geheimnisse und komplexen Hintergründe dieses Phänomens. Sport beinhaltet Erkenntnisse u.a. aus psychologischen, biologischen, medizinischen, soziologischen, wirtschaftlichen und historischen Bereichen.

Das Ergänzungsfach Sport bietet die Möglichkeit, die vielfältigen Fragen rund um den Sport vertieft zu beantworten. Im Mittelpunkt steht dabei die Verknüpfung von Theorie und Praxis. So werden zum Beispiel nach der Vermittlung von Wissen zu Kraft-, Beweglichkeits- oder Ausdauertraining praktische Tests durchgeführt und die Auswirkungen beim persönlichen Sporttreiben erforscht. In der gleichen Art kann den Fragen des psychologischen Trainings, der Sporternährung, des Dopings, dem Lernen von neuen Bewegungen, dem Sportmarketing, der Sportberichterstattung oder den soziologischen Auswirkungen des Sports experimentierend nachgegangen werden.

Lektionenverteilung pro Jahr

1.	2.	3.	4. Schuljahr
		2 Lektionen	2 Lektionen

Das Ergänzungsfach Sport bietet zudem die Gelegenheit, in Absprache mit den Lehrenden eigene Anliegen, die den Fachbereich Sport betreffen, zu verfolgen. Es ist erwünscht, dass die Studierenden aktuelle Fragestellungen einbringen und in Absprache mit den Lehrpersonen bearbeiten.

Die Wahl des Ergänzungsfaches Sport setzt ein grosses Interesse an der menschlichen Bewegung voraus und die Bereitschaft, gewisse Fragen eigenständig evtl. in kleineren Gruppen zu bearbeiten.

