

# Ergänzungswahlfach Sport



Taktik



Teamwork



Technik



Spiel

**Ergänzungswahlfach Sport:**  
**Sporttheorie *erfahren* – Coaching *verstehen* – Sport *erleben***

# Programm Ergänzungswahlfach Sport:

## 4. Klasse → 2 Lektionen

| Themen / Schwerpunkte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Themen / Schwerpunkte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Theorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>8 Module:</li> <li>○ Trainingslehre: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit</li> <li>○ Ernährung + Sporternährung</li> <li>○ Doping und Drogen im Spitzensport</li> <li>○ Bewegungslehre + Sportmotorik</li> <li>○ Sportökonomik</li> <li>○ Sport &amp; Gesellschaft</li> <li>○ Sportgeschichte</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PRAXIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>6 Module:</li> <li>○ Ausdauer: 10km-Lauf (Prüfung)</li> <li>○ Kraft: Ein Krafttraining sportartspezifisch erstellen können / Kraftparcours (Prüfung)</li> <li>○ Koordination: Wiener Koordinationsparcours (Prüfung)</li> <li>○ Taktik: Individual- und Gruppentaktik am Beispiel Ultimate</li> <li>○ Schnelligkeit (Prüfung)</li> <li>○ Sportspiele</li> </ul> </li> </ul> |

## 5. Klasse

- 3 Unterrichtslektionen pro Woche
  - 3 Lektionen am Stück (Theorie und Praxis)

| Themen / Schwerpunkte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Themen / Schwerpunkte                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Theorie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sportpsychologie</li> <li>○ Entwicklungs- &amp; Lernpsychologie im Sport</li> <li>○ Anatomie und Physiologie</li> <li>○ Sportmedizin</li> <li>○ Sport in Prävention und Rehabilitation</li> <li>○ (Sport-) Physiotherapie: Einblick in ein spannendes Berufsfeld</li> </ul> | <p><i>Praxis:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mountainbike (Prüfung)</li> <li>○ <u>Roundnet</u></li> <li>○ Eishockey (Prüfung)</li> <li>○ Hürdenlauf (Prüfung)</li> <li>○ <u>Intercrosse/Lacrosse</u></li> <li>○ Prävention und Rehabilitation: Taping</li> </ul> |



## Fragen

Bei aktuellen oder ehemaligen EF- Sport Schüler:innen, oder direkt bei den Sportlehrpersonen:

**Simon von Wartburg**

simon.vonwartburg@edu.vs.ch

**Fabien Bruchez**

fabien.bruchez@edu.vs.ch