

# Sporterziehung

## Ergänzungsfach

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
|    |    |    | 2  | 3  |

### Allgemeine Ziele

Das Ergänzungsfach Sporterziehung

- schafft den Zugang zu sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und greift aktuelle Themen des Sports auf;
- vertieft und ergänzt spezielle Inhalte des Normalunterrichts und hilft den Schülerinnen und Schülern ihre sportliche Betätigung bewusster zu gestalten;
- leistet durch die Verknüpfung von Praxis und Theorie einen Beitrag zum besseren Verständnis des Sports und des Sporttreibens.

### Richtziele nach Unterrichtseinheiten

#### Viertes und fünftes Jahr

##### Grundkenntnisse

Die Schülerin, der Schüler kennt

- die Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit
- die Elemente des Bewegungslernens
- die Bedeutung und die Möglichkeiten des Sports für die persönliche Gesundheit
- die Wechselwirkungen zwischen dem Sport und der Gesellschaft.

##### Grundfertigkeiten

Die Schülerin, der Schüler kann

- sportliche Handlungen planen, durchführen und auswerten
- theoretische Kenntnisse im sportlichen Handeln umsetzen und bewusst erleben
- Bewegungen analysieren und optimieren
- erlebte Praxis reflektieren und gewonnene Erkenntnisse umsetzen
- die persönliche Leistungsfähigkeit einschätzen und fördern.

### Jahresprogramme

#### 4. Jahr

| Kantonales Programm   | Schulprogramm KSSB  |
|---|---|
| <p>Ausgewählte Themen aus den folgenden Gebieten:</p> <p>Trainingslehre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- konditionelle Faktoren: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit</li> <li>- koordinative Faktoren: Orientierung-, Gleichgewichts-, Differenzierungsfähigkeit, Rhythmus und Reaktion</li> <li>- kognitive Faktoren: Antizipation, Konzentration, Beobachtungs- und Entscheidungsfähigkeit</li> <li>- emotionale Faktoren: Motivation, Leistungsbereitschaft, Mut, Ängste, Aggressionen und Identifikationen</li> <li>- Möglichkeiten der Leistungssteuerung und Leistungsanalysen</li> </ul> <p>Sport und Gesundheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ernährung / Energie: Welche Ernährung für welchen Menschen</li> <li>- Doping / Drogen: Welche Auswirkungen, welche Folgen?</li> <li>- Sportverletzungen: Prävention, Diagnosen, Rehabilitation</li> <li>- Haltungsschwächen, -schäden, muskuläre Disbalancen</li> <li>- Bewegung im Alltag</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- anaerobe Trainingsschwelle: Conconitest etc.</li> <li>- Kraftmessungen: Cybexmessungen</li> <li>- Stoffwechsel: Laktatmessungen</li> </ul> |

| <b>Kantonales Programm</b>   | <b>Schulprogramm KSSB</b>   |
|--|---|
| Sportpsychologie:<br>- Entspannungstechniken: Autogenes Training etc.<br>- Mentales Training<br>- Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl<br>- Umgang mit Stresssituationen<br>Sport und Gesellschaft:<br>- Sport und Medien / Werbung / Tourismus Sportveranstaltungen<br>- Sport und seine sozialen Komponenten, Fairplay<br>- Sport und Wirtschaft: Sponsoring, Rechtswesen<br>- Sporthistorik: Sport im Laufe der Zeit | - anaerobe Trainingsschwelle: Conconitest etc.<br>- Kraftmessungen: Cybexmessungen<br>- Stoffwechsel: Laktatmessungen |
| aktuelle Sportthemen:  | - aktuelle Erkenntnisse, Berichte und Ereignisse aus der Sportwelt  |

5. Jahr

| <b>Kantonales Programm</b>   | <b>Schulprogramm KSSB</b>   |
|--|---|
| Ausgewählte Themen aus folgenden Gebieten:<br>Bewegungslernen:<br>- Umsetzen der Theorie aus dem 4. Jahr<br>- Grundlagen des Lernens und Lehrens von Bewegungen<br>- Erlernen von Fertigkeiten<br>- Praktische Anwendung von Themen aus der Sportpsychologie<br>- Anwendung der Themen aus den Bereichen:<br>* Balancieren, Klettern, Drehen<br>* Laufen, Springen, Werfen<br>* Spielen<br>* Bewegen, Darstellen, Tanzen<br>* Übergreifende Anliegen | - Bewegungskoordination, -steuerung, -regelung<br>- biomechanische Prinzipien<br>- Wahrnehmungsfähigkeiten (Sensomotorik) |
| aktuelle Sportthemen:  | - aktuelle Erkenntnisse, Berichte und Ereignisse aus der Sportwelt  |

**Fächerübergreifende Elemente**

Als Basis für die sporttheoretischen Grundlagen dienen die Naturwissenschaften: Sportbiologie, Anatomie, Sportphysiologie, Biomechanik, Physik sowie die Wirtschafts- und Sozialwissenschaften.

**Anmerkungen und Ergänzungen**

Im Rahmen dieses Ergänzungsfaches dient die praktische Arbeit vor allem einem besseren Verständnis und der Umsetzung der theoretischen Erkenntnisse.