

Sport

Ergänzungsfach

Stundendotation

6. Klasse

5

Leitidee

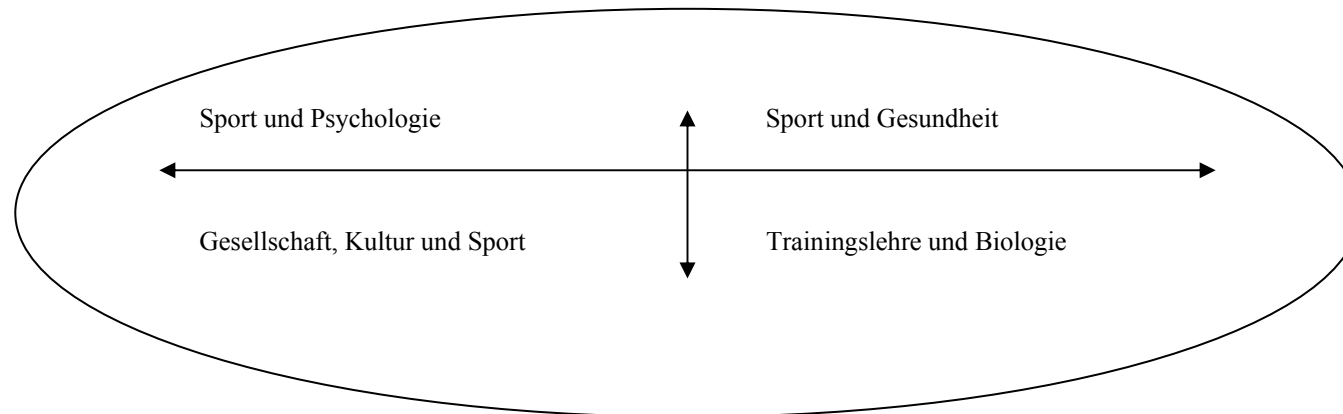
Im Ergänzungsfach Sport gelangen die Maturandinnen und Maturanden durch Verknüpfung von Theorie mit Praxis zu vertieften Erkenntnissen in Bewegung und Sport. Im Zentrum steht das reflektierte Sporttreiben. Die Sportpraxis dient dabei als Mittel zum Zweck, um mit theoretischem Grundwissen zu einem vertieften Sportverständnis zu kommen.

2. Richtziele:

Im EF Sport werden die sportliche Handlungsfähigkeit, die sportwissenschaftlichen Erkenntnisse mit Schwergewicht in den Bereichen Sport und Psychologie, Trainingslehre und Biologie und Gesellschaft, Kultur und Sport, sowie der kritische Umgang mit dem Begriff „Gesundheit“ in Theorie und Praxis vertieft und vernetzt.

Je nach Thema sollen sportpraktische Auseinandersetzungen theoretisch reflektiert werden oder theoretische Einsichten und Kenntnisse werden sportpraktisch umgesetzt. Sport soll als interdisziplinäres und gesellschaftliches Phänomen zwischen Natur-, Geistes- und Sozialwissenschaften besser verstanden werden.

Das EF richtet sich an eine interessierte Schülerschaft, die mehr über Sport in seinen verschiedenen Facetten in unserer Gesellschaft erfahren und erleben will. Ein vielfältiges Interesse an sportlichen Bewegungen und am Verhalten des eigenen Körpers sind ideale Voraussetzungen für den Besuch des EF. Ebenso schafft das EF Chancengleichheit für sportlich Interessierte und legt eine Basis für Berufsfelder im sozialen, medizinischen und therapeutischen Bereich. Die Maturandinnen und Maturanden gelangen zur Überzeugung, dass gesundheitsbewusstes Sporttreiben zu verbesserter Lebensqualität und zu Wohlbefinden führt



6. Klasse

<u>Ziele</u>	<u>Stoff</u>	<u>Stundendotation</u>
Trainingslehre und Biologie		
Physische und psychische Grundsätze der Leistungssteigerung kennenlernen und anwenden	<ul style="list-style-type: none">• Anatomische und physiologische Grundlagen erarbeiten• Kennenlernen des menschlichen Bewegungsapparates• Grundbegriffe, Terminologien und Grundlagen der Trainingslehre erarbeiten• Trainingsgrundsätze und Trainingsmethoden kennenlernen• Trainingsplan erarbeiten und umsetzen• Sich die Grundprinzipien der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten aneignen• Methoden zur Bestimmung und Ueberprüfung der Leistungsfähigkeit kennenlernen• Erholungsmethoden vergleichen und deren Wirksamkeit überprüfen• Beispiele für die Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten erarbeiten	
Sport und Psychologie		
Psychische Vorgänge und ihre Erscheinungen, die sich beim Menschen vor, während und nach sportlichen Tätigkeiten abspielen	<ul style="list-style-type: none">• Psychologische Grundlagen erarbeiten• Motivation als Antriebsfeder bewusst machen• Einsatzmöglichkeiten von verschiedenen psychischen Trainingsformen kennenlernen und Zusammenhänge mit der Leistungsfähigkeit erkennen• Verhalten des menschlichen Körpers in Extremsituationen und Grenzen erarbeiten• Angst- und Stressbewältigung mit Hilfe von Sport• Regulierung der Psyche mit sportpsychologischen Trainingsformen	
Sport und Gesundheit		
Bewegung als Indikator für eine gesunde Psyche und Physis erkennen	<ul style="list-style-type: none">• Merkmale einer gesunden Ernährung erarbeiten	

- Sportverletzungen erkennen und eine erste Hilfe anbieten
- Möglichkeiten der Erholung und Grenzen der körperlichen Belastung erleben
- Haltung und Statik des Körpers verstehen
- Die Wirkungen und Gefahren von Doping erkennen
- Physische und psychische Auswirkungen der Sportbetätigung erkennen

Gesellschaft, Kultur und Sport

Den Sport als Kulturgut und gesellschaftliches Phänomen erfahren.
Sich mit dem Stellenwert des Sportes in unserer Gesellschaft auseinandersetzen und den Sport als Kulturgut erfahren

- Einsicht gewinnen in Sportkulturen anderer Völker
- Einflüsse des Spitzensports auf den Breitensport erkennen
- Den Olympischen Gedanken und Fairplay aufarbeiten
- Interessenkonflikte von Sport und Politik aufzeigen
- Das Zusammenspiel von Sport und Wirtschaft anhand von Beispielen aufarbeiten
- Die sozialen Aspekte des Sports erkennen
- Die Entwicklung von Sportarten und deren Auswirkungen verfolgen
- Wechselwirkung zwischen Gewalt, Sport und Gesellschaft erkennen