

ERGÄNZUNGSFACH SPORT

1. ALLGEMEINES

STUNDENDOTATION	1.Klasse	2.Klasse	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse
1. Semester					2	2
2. Semester					2	2

2. BILDUNGSZIELE

- Im Ergänzungsfach Sport gelangen die Maturandinnen und Maturanden durch Verknüpfung von Theorie mit Praxis zu vertieften Erkenntnissen in Bewegung und Sport

3. RICHTZIELE

GRUNDKENNTNISSE

Maturandinnen und Maturanden

- erleben die Bewegung als Ausdrucksmittel in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der Umwelt
- sehen die Zusammenhänge und die Wechselbeziehungen zwischen Sport und seinem natur-, wirtschafts- und sozialwissenschaftlichen Umfeld
- lernen Grenzen im körperlichen und psychischen Bereich kennen

GRUNDFERTIGKEITEN

Maturandinnen und Maturanden

- sind fähig, sportwissenschaftliche Erkenntnisse umzusetzen und anzuwenden
- sind fähig, Sport kompetent und kritisch zu beurteilen
- sind fähig, Informationen zu beschaffen und Arbeitstechniken selbstständig und themengerecht einzusetzen
- sind fähig, ihre sportliche Betätigung theoriegestützt zu gestalten

GRUNDHALTUNGEN

Maturandinnen und Maturanden

- gelangen zur Überzeugung, dass gesundheitsbewusstes Sporttreiben zu verbesserter Lebensqualität und zu Wohlbefinden führt
- können die Bedeutung des Sports in unserer Gesellschaft verstehen und beurteilen

4. GROBZIELE

GROBZIELE MODUL A (5. KLASSE)	LERNINHALTE	QUERVERWEISE
Sportbiologie Physische und psychische Grundsätze der Leistungssteigerung kennen lernen	<ul style="list-style-type: none"> • anatomische und physiologische Grundlagen • konditionelle, koordinative und kognitive Fähigkeiten • Körperhaltung, muskuläre Dysbalancen 	BI: Energie und Stoffhaushalt
Bewegungslehre Bewegungshandlungen wahrnehmen und verstehen sowie Bewegungen gezielt durchführen	<ul style="list-style-type: none"> • biomechanische Prinzipien, motorisches Lernen • Bewegungsabläufe, Bewegungsverwandtschaften • Bewegungshandlung, Innensicht und Aussensicht, Wahrnehmungskanäle • koordinative Fähigkeiten 	PS: Impuls, Impulserhaltung, Kraftstoss, Drehmoment, BG: Objektstudium
Trainingslehre I Physische Leistung testen	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsdiagnostische Verfahren I (inkl. Auswertung und Statistik) 	PS: Energie, Leistung

GROBZIELE MODUL B (6. KLASSE)	LERNINHALTE	QUERVERWEISE
Trainingslehre II Physische und psychische Grundsätze der Leistungssteigerung anwenden	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsdiagnostische Verfahren II • Trainingsgrundsätze und Trainingsmethoden, • Training und Anpassungen auf Trainingsreize • Mentales Training 	BI: Problemstellung Homöostase
Sport und Gesundheit Bewegung als Indikator für eine gesunde Psyche und Physis erkennen Wichtige verletzungsprophylaktische Massnahmen kennen und richtig anwenden lernen	<ul style="list-style-type: none"> • sinnvolles Ein-/Auslaufen • Haltungsaufbau • Regeneration & Entspannungstechniken • (Sport-)Ernährung • Sportverletzungen und Behandlung • Doping • Sportmassage* 	CH: organische Stoffklassen
Sport und Gesellschaft Sich mit dem Sport in unserer Gesellschaft auseinandersetzen	<ul style="list-style-type: none"> • Sport und Politik • wirtschaftliche Aspekte • Sport und Medien • ökologische Aspekte • Sportgeschichte • Gruppendynamische Prozesse/ Phänomen Massensport • Sport und Suchtprävention • Leistungs- und Spitzensport* 	GG: Tourismus, Ökologie BI: Ökologie WR: Marketing DE: Erörterung, Stellungnahme, Medien RE: Moral; Ethik; Werte; Normen; Gewissen

* optional

5. FACHRICHTLINIEN

UNTERRICHTSSPRACHE

Unterrichtssprache ist die deutsche Standardsprache. Sie wird im mündlichen und schriftlichen Unterricht verwendet, von der Lehrperson laufend gefördert und bei Bedarf korrigiert. Im praktischen Teil des Unterrichts wird davon abgesehen.

ORGANISATORISCHES

- Der Unterricht im Ergänzungsfach Sport findet in einer zusammengefassten Lerngruppe der jeweiligen Schulstufe statt (5. und 6. Klasse)
- In der Regel werden die Klassen zwei Jahre von den gleichen Lehrpersonen unterrichtet

PÄDAGOGISCH-DIDAKTISCHE HINWEISE

Die Bewegungsaktivitäten werden pädagogisch-didaktisch so vorbereitet und realisiert, dass keine spezielle resp. höhere Leistungsfähigkeit der einzelnen Schüler/Innen im motorischen und konstitutionell-konditionellen Bereich vorausgesetzt wird. Im Zentrum steht das Reflektieren von subjektiven Bewegungserlebnissen und nicht nur von objektiv mess- und vergleichbaren Leistungen.

6. FÄCHERÜBERGREIFENDER UNTERRICHT

Die hervorragenden Möglichkeiten des Ergänzungsfaches Sport zur Interdisziplinarität (Sport-Biologie / Sport-Chemie / Sport – Physik) werden praxisnah, d.h. bewegungserlebt sowohl in geistes- wie auch naturwissenschaftlicher Hinsicht genutzt. Die Methoden des Teamteachings und des Projektunterrichtes sind dazu besonders geeignet.