

SPORT

Ergänzungsfach

Durch Verknüpfung von Theorie mit Praxis vermittelt das Ergänzungsfach Sport den Schülerinnen und Schülern vertiefte Erkenntnisse in Bewegung und Sport.

ERGÄNZUNGSFACH		5./6. Klasse	2+2 Stunden
GROBZIELE	LERNINHALTE	QUERVERWEISE	
Modul A (30 Unterrichtswochen)			
<p>Trainingslehre I Physiologische Grundlagen der Kraft erarbeiten</p> <p>Einfluss und Bedeutung der Ernährung auf die körperliche Leistungsfähigkeit kennenlernen</p>	<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muskelaufbau • Reizübertragung an Motorischer Endplatte • Arbeitsweisen der Kraft • Kraftarten: Kraftausdauer, Schnellkraft, Maximalkraft • Training der unterschiedlichen Kraftarten • Konditionelle Faktoren • Makronährstoffe und deren Bedeutung für Anabolismus und Katabolismus • Sporternährung • Wasserhaushalt 	<p>Bl: neuromuskuläre Reizübertragung</p> <p>HW/Bl: Makronährstoffe</p>	
<p>Sportpsychologie Einflüsse der menschlichen Psyche auf das Sporttreiben (Breiten- bis Leistungssport) kennen, erfahren und reflektieren.</p>	<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Person-Umwelt-Beziehung im Handlungsfeld Sport • Entwicklung • Persönlichkeit • Kommunikation • Motivation • Stress • Psychologisches Training 	<p>Bl: Entwicklung</p> <p>KS: Kommunikation</p>	
Modul B (30 Unterrichtswochen)			
<p>Sportbiologie Physische Grundsätze der Energiebereitstellung und Leistungssteigerung kennen lernen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkweise und Regeneration des Energieträgers ATP • Ablauf der aeroben und anaeroben Energiebereitstellung • Physiologische Effekte eines Ausdauertrainings 	<p>Bl: Energie und Stoffhaushalt</p> <p>PS: Arbeit, Energie, Leistung</p>	

<p>Trainingslehre II Prinzipien und Methoden des Trainings kennen lernen</p> <p>Konditionelle Leistungsfähigkeit und Kapazität anhand leistungsdiagnostischer Testformen überprüfen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit und Kapazität • Leistungsparameter VO₂max, Laktat, Puls • Aerobe und anaerobe Schwelle • Verschiedene Trainingsprinzipien und Methoden • Adaptationsfähigkeit des Körpers (Superkompensationsmodell) • Testverfahren zur Ermittlung der konditionellen Fähigkeiten (z.B. Conconi-Test) und deren Auswertung • Eigene konditionelle Leistungsfähigkeit anhand von Leistungstests überprüfen (z.B. Cooper-Test) 	<p>Bl: Homöostase</p>
<p>Bewegungslehre Bewegungshandlungen wahrnehmen und verstehen sowie Bewegungen gezielt durchführen</p> <p>Doping Grundlagen des Dopings erarbeiten und im aktuellen gesellschaftlichen Kontext diskutieren</p>	<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungslernen • Wahrnehmung als Grundlage des Lernens • Phasenstruktur von Bewegungen, Bewegungsmerkmale • Bewegungsabläufe analysieren • Der Lernprozess (Lernen, Verlernen, Umlernen) • Bewegungsvorstellung (Knotenpunkte) • Koordinative Fähigkeiten – Koordinationstraining • Lernen mit Bildern – Videoanalyse • Welt-Anti-Doping-Code • Verbotene Methoden und Substanzen • Arten und Ablauf von Dopingproben • Akteure in einem Dopingfall • Besprechen aktueller Fälle 	<ul style="list-style-type: none"> • CH
<p>Modul C (6 Unterrichtswochen, nur 5. Klassen)</p>		
<p>Umsetzung eigener oder vorgegebener Bewegungsprojekte</p>	<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung der praktischen Matura • Alternative Bewegungsformen kennenlernen und erfahren 	