

ERGÄNZUNGSFACH SPORT

1. ALLGEMEINES

STUNDENDOTATION

	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. 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, Informationen zu beschaffen und Arbeitstechniken selbstständig und themengerecht einzusetzen
- sind fähig, ihre sportlichen Fertigkeiten zum tieferen Verständnis der Theorie gezielt einzusetzen

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	LERNINHALTE	QUERVERWEISE
Sportbiologie Physische und psychische Grundsätze der Leistungssteigerung kennen lernen	anatomische und physiologische Grundlagen, konditionelle, koordinative und kognitive Fähigkeiten, muskuläre Dysbalance	BI: Energie und Stoffhaushalt von Lebewesen
Trainingslehre Physische und psychische Grundsätze der Leistungssteigerung anwenden	Leistungsdiagnostische Verfahren, Trainingsgrundsätze und Trainingsmethoden, Training und Anpassung, *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	Ernährung, Doping, Stretching, Regeneration, Haltungsaufbau, sinnvolles Ein-/Auslaufen *Behandlung von Sportverletzungen, *Sportmassage, Entspannungstechniken, *Trendsportarten	BI: Funktion und Bedeutung der Hormone CH: organische Stoffklassen

GROBZIELE MODUL B	LERNINHALTE	QUERVERWEISE
Bewegungslehre Bewegungshandlungen wahrnehmen und verstehen sowie Bewegungen gezielt durchführen	Bewegungshandlung, Innensicht und Aussensicht, Wahrnehmungskanäle, koordinative Fähigkeiten, Bewegungsabläufe, Bewegungsverwandtschaften, biomechanische Prinzipien, motorisches Lernen	BG: Objektstudium PS: Impuls, Impulserhaltung, Kraftstoss, Drehmoment, Energie, Leistung
Sport und Gesellschaft Sich mit dem Sport in unserer Gesellschaft auseinandersetzen	Sport und Politik, wirtschaftliche Aspekte, *Leistungs- und Spitzensport, *Entwicklung von Sportarten, *Sportgeschichte, *Umweltschutz, *Sport und Suchtprävention	WR: Marketing DE: Erörterung, Stellungnahme 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 statt (3. und 4. Klasse des vierjährigen und 4. und 5. Klasse des fünfjährigen Lehrgangs). Die Module A und B werden jährlich abwechselnd unterrichtet.
- In der Regel werden die Klassen zwei Jahre von der gleichen Lehrperson unterrichtet

6. FÄCHERÜBERGREIFENDER UNTERRICHT

Im Rahmen der durch die Querverweise angedeuteten Möglichkeiten sollen nach Möglichkeit einmal im Schuljahr fächerübergreifende Unterrichtssequenzen organisiert werden. Zu Beginn des Schuljahres beurteilen die einzelnen Lehrpersonen Kooperationsmöglichkeiten mit anderen Fachbereichen und nehmen mit den betroffenen Fachlehrpersonen Kontakt auf.

Für den zeitlichen Umfang, die Organisation der Lektionen und den Einsatz der Lehrpersonen werden an dieser Stelle keine Vorgaben gemacht.

7. ICT-INTEGRATION (OPTIONAL)

Erstellung einer Bewegungsanalyse mit geeigneten Bildbearbeitungsprogrammen

* * * * *