



EF SPORT

Die nachfolgend beschriebenen Kurse wurden im Laufe der letzten beiden Schuljahre durchgeführt. Sie haben sich bewährt und sind deshalb ins Curriculum aufgenommen worden. Trotzdem muss damit gerechnet werden, dass nicht alle diese Kurse in Zukunft wieder angeboten werden. Es können auch neue Kurse dazukommen. Jeder Kurs dauert ein Semester.

1 ANATOMIE/PHYSIOLOGIE

Grundkenntnisse

Die Schülerinnen und Schüler

- benennen die wichtigsten Knochen und Muskeln des menschlichen Körpers und ihre Funktionen,
- verstehen den Nährstoffkreislauf und den Wasserhaushalt des menschlichen Körpers,
- benennen die wichtigsten Modelle und Theorien im Gesundheitswesen und
- verstehen Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit.

Grundfertigkeiten

Die Schülerinnen und Schüler

- erfahren die wichtigsten physiologischen Prozesse (Energiegewinnung, Blut- Herzkreislauf, Temperaturregulation) in der Theorie und in der Praxis,
- können die wichtigsten Grundsätze der Sporternährung und deren Einfluss auf die körperliche Leistung erklären,
- verstehen die körpereigenen, für den Sport relevanten Organsysteme und
- kennen einige Dopingmittel und deren Wirkungen und Auswirkungen.

Grundhaltungen

Die Schülerinnen und Schüler

- erkennen den eigenen Körper als komplexes Organsystem,
- hinterfragen die eigenen Ernährungsgewohnheiten und
- stärken ihr Bewusstsein für Präventivmassnahmen.

2 SPORTPSYCHOLOGIE UND SPORTSOZIOLOGIE ZIELE

Grundkenntnisse

Die Schülerinnen und Schüler

- verstehen die psychischen Vorgänge während des Sporttreibens (Motivation, Konzentration Entspannungsmethoden, Teambildungsprozesse) (K2) und
- verstehen die Zusammenhänge und die Wechselbeziehungen zwischen Sport und seinem sozialwissenschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Umfeld (Doping, Trendsportarten, Sport und Medien, Sport und Politik, Sport und Wirtschaft) (K2).

Grundfertigkeiten

Die Schülerinnen und Schüler

- beurteilen die Inhalte und Erscheinungsformen des Sports in unserer Gesellschaft kritisch (K6) und
- ordnen die Bedeutung der Psyche im Spitzen- und Breitensport ein (K4).

Grundhaltungen

Die Schülerinnen und Schüler

- diskutieren die ethischen Aspekte im Sport und bilden sich eine eigene Meinung (A5),
- nehmen die Bedeutung des Sports in der heutigen Gesellschaft wahr (A4) und
- sind gewillt ihre Ängste zu überwinden und erfahren ihre Grenzen (A3).

3 BIOMECHANIK

Grundkenntnisse

Die Schülerinnen und Schüler

- sehen Zusammenhänge zwischen Sport und Physik (Körperschwerpunkt, Translation, Rotation) und können diese an sportlichen Beispielen anwenden (K3),
- berechnen einfache Bewegungsabläufe (K3),
- verstehen die Grundlagen des Bewegungslernens (K2) und
- erhalten Einblicke in die Forschungsfelder der Biomechanik (K2).

Grundfertigkeiten

Die Schülerinnen und Schüler

- verstehen, steuern und korrigieren ihre Bewegungsabläufe (K3),
- verbessern ihre Technik und somit ihre Leistung mit Hilfe von biomechanischen Betrachtungsweisen (K3) und
- wenden biomechanische Gesetze in der Sportpraxis an (K2).

Grundhaltungen

Die Schülerinnen und Schüler

- erleben die Bewegung als Ausdrucksmittel (A3) und
- stärken ihr Bewusstsein für Kräfte welche bei sportlichen Tätigkeiten auf den menschlichen Körper wirken können (A5).

4 TRAININGSLEHRE

Grundkenntnisse

Die Schülerinnen und Schüler

- verstehen die konditionellen Faktoren Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit und ihre Trainierbarkeit im Sport (K2) und
- verstehen die Grundprinzipien der Trainingslehre und können diese auch umsetzen (K3).

Grundfertigkeiten

Die Schülerinnen und Schüler

- erstellen und erproben einen Trainingsplan (K5),
- führen selbständig Übungen und Tests im konditionellen Bereich durch (K3),
- nehmen an einem Ausdaueranlass teil (K3) und
- verstehen und erleben die koordinativen Fähigkeiten an sportlichen Beispielen (K3).

Grundhaltungen

Die Schülerinnen und Schüler

- beachten ihre persönlichen Leistungsfähigkeiten (A1) und
- erleben die Atmosphäre an einem Ausdauerwettkampf (A3).