

# EF Sport

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

## Sportpsychologie und Sportsoziologie

---

### Grundkenntnisse

#### Die Lernenden

- verstehen die psychischen Vorgänge während des Sporttreibens (Motivation, Konzentration Entspannungsmethoden, Teambildungsprozesse) (K2)
- 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 Lernenden

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

### Grundhaltungen

#### Die Lernenden

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

## Trainingslehre / Ernährungslehre

---

### Grundkenntnisse

#### Die Lernenden

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

### Grundfertigkeiten

#### Die Lernenden

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

### Grundhaltungen

#### Die Lernenden

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

## *Anatomie/Physiologie inkl. Ernährungslehre*

---

### **Grundkenntnisse**

#### *Die Lernenden*

- benennen die wichtigsten Knochen und Muskeln des menschlichen Körpers und ihre Funktionen (K1)
- verstehen den Nährstoffkreislauf und den Wasserhaushalt des menschlichen Körpers. (K2)
- benennen die wichtigsten Modelle und Theorien im Gesundheitswesen (K1)
- verstehen Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit (K2)

### **Grundfertigkeiten**

#### *Die Lernenden*

- erfahren die wichtigsten physiologischen Prozesse (Energiegewinnung, Blut- Herzkreislauf, Temperaturregulation) in der Theorie und in der Praxis (K3)
- können die wichtigsten Grundsätze der Sporternährung und deren Einfluss auf die körperliche Leistung erklären (K2)

### **Grundhaltungen**

#### *Die Lernenden*

- erkennen den eigenen Körper als komplexes Organsystem (A5)
- hinterfragen die eigenen Ernährungsgewohnheiten (A5)
- stärken ihr Bewusstsein für Präventivmassnahmen (A5)

## *Biomechanik*

---

### **Grundkenntnisse**

#### *Die Lernenden*

- 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)
- erhalten Einblicke in die Forschungsfelder der Biomechanik (K2)

### **Grundfertigkeiten**

#### *Die Lernenden*

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

### **Grundhaltungen**

#### *Die Lernenden*

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