

# Ergänzungsfach Sport

Das Ergänzungsfach Sport ist für alle Schülerinnen und Schüler geeignet, die im Sport hohe Leistungen erbringen und sich vertieft mit Sport und seinen Erscheinungsformen in der heutigen Gesellschaft auseinandersetzen wollen.



Unterschiedliche Sportarten (Einzel- wie auch Team sportarten) werden intensiv trainiert und in unterschiedlichen Formen behandelt.

Als Vorbereitung für ein sportwissenschaftliches, medizinisches oder sportpädagogisches Studium ist das EF Sport sehr geeignet.

Gute bis sehr gute physische und bewegungstechnische Fähigkeiten und Fertigkeiten sind für das EF Sport von Vorteil und empfehlenswert.

## Richtziele

Im EF Sport erarbeiten sich die Schülerinnen und Schüler praktische Kompetenz sowie Fachwissen in Bereichen wie Trainingslehre, Bewegungslehre, Ernährung und Sport, Gesundheit, Sportbiologie, Sportmedizin, Sport und Gesellschaft.



## Mögliche Lerninhalte

Durch die attraktive Verknüpfung von Theorie und Praxis werden verschiedenste Inhalte aus der Welt des Sports nach sportwissenschaftlichen Methoden untersucht, vernetzt und selbst erlebt.

Wie kommt gute sportliche Leistung zustande? Lern- und Leistungsfähigkeit des Menschen (Konditionsfaktoren, koordinative Fähigkeiten, Motivation, Aggression, Angst, mentales Training)

Sportspiele (vertieftes Technik- und Taktiktraining, Regelkenntnis und Spielleitung, Spielbeobachtung und -analyse)

Wie soll man trainieren? Planung, Durchführung und Auswertung von kurz- oder langfristigen Trainingseinheiten (Leistungsdiagnostik, individuelle Fitnessanalyse)

Bewegungen und Bewegungsabläufe (Technik und Kernbewegungen, Analysen und Korrekturformen, eigene und vorgegebene Bewegungsfolgen)

Welche Bedeutung hat Sport heute in unserer Gesellschaft? Sport und Gesellschaft (gesellschaftliche und historische Zusammenhänge, Doping, wirtschaftliche Aspekte, Fairness, Individuum - Gemeinschaft, ökologische Aspekte)

Sportmedizin und -biologie

Ansprechpersonen: Ch. Gorgerat (GB), B. Steffen, (GB), S. Wydler (GM), K. Fischli (GM), D.Uebersax (GM)