

Kombinations-Ergänzungsfach ‚Biologie und Sport‘



Für sportinteressierte und gesundheitsbewusste Schülerinnen und Schüler ist ‚Biologie und Sport‘ das besondere Angebot. Das Kombinations-Ergänzungsfach ‚Biologie und Sport‘ hat seine besondere Bedeutung, weil

- die Zusammenhänge im Dreieck ‚Bewegung - Gesundheit - Mensch‘ hohen Stellenwert erhalten haben (z.B. Suchtverhalten, Gesundheitskosten).
- Sport ein bedeutender gesellschaftlicher Faktor geworden ist und in der modernen Freizeitgesellschaft eine grosse Zahl von Arbeitsplätzen anbietet.
- mit den Kenntnissen aus diesem Fach Interessierten der Einstieg in medizinisch-therapeutische oder sporterzieherische Berufe erleichtert wird.

Folgende Ziele

Theoretische Kenntnisse aus den Bereichen Humanbiologie (körperliche Funktionen und deren Anpassungsfähigkeit) werden experimentell in die Praxis umgesetzt. Sportliche Fertigkeiten werden auf Grund des Wissens in Bewegungslehre und Biomechanik analysiert und in Lernprozessen selbst realisiert. Sport- resp. Bewegungs-Praxis wird auf der Grundlage des Wissens aus Trainingslehre und Physiologie geplant, umgesetzt und reflektiert.

.... werden in vier Semester-Themenkreisen erarbeitet:

Der bewegte Mensch

- Der aktive und passive Bewegungsapparat
- Praxis: Krafttraining und seine Anpassungsprozesse



Gerader Bauchmuskel
konzentrisch beim Heben des Oberkörpers
exzentrisch beim Senken

Der Mensch – mehr als eine Maschine

- Die neuronale und hormonelle Kommunikation als Grundlage der Bewegungssteuerung
- Praxis: Bewegungen lernen und korrigieren
- Grundlagen der Bewegungslehre und Biomechanik

Von der Leistung zur Höchstleistung

- Praxis/Projektarbeit: Auswirkungen von Ausdauertraining, Erleben von Testformen (Conconi, Laktattest, etc.)
- Das Herz-Kreislaufsystem, die Atmung und Ernährung als Grundlage der Energiebereitstellung



Treibe Sport und/oder bleibe gesund?!

- Präsentation spezieller Themen: z.B. Doping, Sport im Alter, Fitness-Gesundheit-Wohlbefinden, mentales Training, Sportverletzungen, Aufwärmen Erholen etc.
- Bearbeiten eines persönlich ausgewählten Themas in einer Portfolio-Arbeit

Weitere Informationen:

Das Ergänzungsfach wird durch eine Lehrkraft mit der Fächerkombination Biologie und Sport oder im Teamunterricht durch je eine Biologie- und Sport-Lehrkraft unterrichtet. Weitere, detaillierte Auskünfte erteilen eure Biologie- und Sportlehrkräfte.

Für Fragen: susanne.wydler@edubs.ch und martin.gentina@edubs.ch