



ERGÄNZUNGSFACH SPORT

Das Ergänzungsfach Sport bietet eine umfassende Auseinandersetzung mit sportwissenschaftlichen Themen. Durch die Verknüpfung von Theorie und Praxis wird eine Vertiefung und Vernetzung sportlicher Handlungsfähigkeit gefördert.

Folgende Module werden angeboten:

Leistungsfähigkeit / Trainingslehre 1

Grundlagen der Trainingslehre am Beispiel Ausdauer / Leistungsdiagnostik / Doping

Anatomie / Trainingslehre 2

Sportanatomie / Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit / Koordinative Fähigkeiten

Sportspiele 1

Technik und Taktik am Beispiel Basketball / Exkurs: Psychologisches Training

Bewegungslehre

Grundlagen der Bewegungslehre / Optimieren und korrigieren von Bewegungen / Bewegungsabläufe gestalten

Sportspiele 2

Wahrnehmen, Entscheiden und Handeln am Beispiel Volleyball

Sport und Gesundheit

Fitnessanalyse und Haltungsbeurteilung / Sportverletzungen und Sportschäden / Leistungssport und Talentförderung