

Ergänzungsfach Sport

An wen richtet sich das Ergänzungsfach Sport?

Das Ergänzungsfach Sport richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler die mehr zum Thema Sport erfahren wollen. Wir wünschen uns Teilnehmerinnen und Teilnehmer die sich mit dem Phänomen Sport neugierig und kritisch auseinandersetzen sowie an einer vielseitigen Sportpraxis interessiert sind. Zum Besuch dieses Ergänzungsfaches muss sie/er keine Spitzensportlerin / kein Spitzensportler sein. Voraussetzung ist jedoch die Bereitschaft sich gedanklich mit verschiedenen Facetten des Sports intensiv zu befassen. Ein persönliches Sporttreiben in der Freizeit kann das Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Theorie und Praxis fördern.

Was wollen wir?

Im Ergänzungsfach Sport vertiefen und ergänzen wir ausgewählte Inhalte des Normalunterrichts. Die sportlichen Betätigungen werden mit Hilfe eines vertiefteren Verständnisses bewusster zu gestalten versucht. Die Verknüpfung von Theorie und Praxis hilft uns das Phänomen Sport besser zu verstehen.

Darüber hinaus greifen wir aktuelle Themen aus dem Sport auf und schaffen uns Zugang zu sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.

Wie gehen wir vor?

Den Theorie-Praxis-Bezug erreichen wir durch Reflektieren von Erlebtem und durch praktisches Umsetzen theoretischer (Er-)Kenntnisse.

Die Anteile von praktischen und theoretischen Inhalten werden im Ergänzungsfach Sport gleich gewichtet.

Mögliche Inhalte und Fragestellungen sind zum Beispiel:

- Welche Beweggründe animieren mich und andere zum Sporttreiben?
- Wie trainiere ich einen Konditionsfaktor (z.B.: Kraft, Ausdauer) und was geschieht dabei im Körper?
- Wie lerne, analysiere und optimiere ich eine Bewegung, welche Lernmethoden gibt es dazu (z.B. Mentales Training)?
- Wie kann ich in Spielsituationen bewusster wahrnehmen und handeln (Taktik und Technik)?
- Wie choreographiere ich Bewegungselemente zu einem Ganzen (Tanz, Gymnastik)?
- Wie manifestiert sich der Sport in der Gesellschaft (z.B. Kommerzialisierung des Sports, Fussball-Europameisterschaften in der Schweiz usw.)?
- Welches sind negative Auswirkungen des Outdoor-Sports auf die Natur und wie und mit welchen Methoden und Verhaltensweisen können wir diese in den Griff bekommen?

Bei Fragen bitte mit den Sportlehrkräften Kontakt aufnehmen!