

CURRICULUM AUS SPORTKUNDE
Landesschwerpunkt Sport
2. Biennium

Kompetenzen am Ende der 5. Klasse

Der Schüler kann

- die theoretischen Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft für die Gesunderhaltung des Körpers einordnen, sie in der Praxis für die Optimierung der eigenen Sporttätigkeit selbständig anwenden und dabei die eigene sportliche Leistungsfähigkeit analytisch beurteilen und ausbauen

- die Kenntnisse in Bezug zum Jugendtraining sowie zur „Allgemeinen Methodik“ anwenden und Übungsprogramme für verschiedene sportliche Disziplinen in unterschiedlichen Situationen selbständig und sprachlich korrekt ausarbeiten

- die Zusammenhänge von Sport und Gesellschaft erkennen und kritisch beurteilen sowie Problemlösungsmöglichkeiten aufzeigen, dabei im Bereich Sport selbständig arbeiten, wie Texte lesen, verstehen und hinterfragen und das Erarbeitete sprachlich korrekt wiedergeben



CURRICULUM AUS SPORTKUNDE
Landesschwerpunkt Sport
2. Biennium

Trainingslehre und Bewegungslehre		
Kenntnisse	Fertigkeiten	Methodisch didaktische Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben und Ziele • Arten der Energiebereitstellung und Laktatkurve • Anatomisch-physiologische Kenntnisse in Bezug auf Bewegungsapparat, Herzkreislaufsystem und Atmung, Bewegungsabläufe und Unfallvermeidung • Motorische Eigenschaften/Fertigkeiten und entsprechende Methoden zur Trainingssteuerung (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinative Fähigkeiten) • Anpassungserscheinungen 	<p>Einordnen von Fachbegriffen und Erkennen der Bedeutung der Trainingslehre für die eigene Sporttätigkeit</p> <p>Herstellen des Zusammenhangs zwischen Intensität des Trainings und der Art des Energiestoffwechsels und dessen Bedeutung für die sportliche Leistungsfähigkeit</p> <p>Einordnen der Erkenntnisse in Bezug auf Optimierung der Leistungsfähigkeit und der Minimierung von Verletzungen und physiologischen Schädigungen</p> <p>Erkennen des Zusammenhangs unterschiedlicher Trainingsmethoden auf die jeweilige erwartete sportliche Leistungssteigerung</p> <p>Herstellen eines Zusammenhangs zwischen Trainingsmethode und den entsprechenden</p>	<p>Erfahren des Zusammenhanges zwischen unterschiedlichen Trainingspulsen und der Leistungsfähigkeit, Auswerten von Laktattests</p> <p>Anwendung der Kenntnisse im sportlichen Training und bewusstes Hineinhören in den eigenen Körper</p> <p>PowerPoint- Präsentationen</p> <p>Anwendung der Erkenntnisse im Training</p>

CURRICULUM AUS SPORTKUNDE
Landesschwerpunkt Sport
2. Biennium

<ul style="list-style-type: none"> • Grundkenntnisse der Trainingsplanung in Bezug auf Mikro- sowie Makrozyklen und Kennen der entsprechenden Inhalte. Kennen lernen von Grundprinzipien der Trainingsgestaltung • Leistungsrelevante psychische Aspekte und deren Regulierung, Ideomotorisches Training und Psychoregulation 	<p>Anpassungen des biologischen Systems</p> <p>Einordnen der Trainingsinhalte entsprechend der Grundprinzipien der Trainingsgestaltung sowie Erarbeitung von individualisierten Trainingsplänen</p> <p>Einschätzen der eigenen Situation, des sozialen Umfelds, Stärken – Schwächen Analyse, Erarbeiten von kurz- und mittelfristigen Zielsetzungen</p> <p>Einschätzen der Möglichkeiten und Vergleich von verschiedenen Techniken zur Psychoregulation und von Ideomotorischem Training</p> <p>Kennen lernen unterschiedlicher Techniken zur Psychoregulation</p>	<p>Vergleiche anstellen mit der Situation der eigenen Sporttätigkeit und entsprechende Diskussion</p> <p>Praktische Anwendung von Entspannungstechniken, Visualisierung und Bildung von Affirmationen</p>
---	---	--

CURRICULUM AUS SPORTKUNDE
Landesschwerpunkt Sport
2. Biennium

Sportbiologie

<ul style="list-style-type: none"> • Grundkenntnisse über Zusammensetzung und Funktion der Grundnährstoffe und Regulatorsubstanzen • Energiemenge der einzelnen Grundnährstoffe, Grundumsatz und Leistungsumsatz • Grundkenntnisse über das gesunde Ernährungsverhalten, chemische Zusatzstoffe bei Nahrungsmitteln, Folgen falscher Ernährungsgewohnheiten • Sinn und Unsinn von Nahrungsintegratoren, Wirkungen und Nebenwirkungen von Doping, rechtliche Situation für Besitz, Genuss und Weitergabe von Dopingsubstanzen 	<p>Auseinandersetzung mit der Bedeutung und des Wirkungsgefüges der einzelnen Substanzen untereinander für den menschlichen Metabolismus</p> <p>Berechnen der benötigten Energiemenge in Ruhe und unter unterschiedlichen Belastungen unter Einbeziehung des Körpergewichts</p> <p>Auseinandersetzung mit den Wirkungen unterschiedlichen Ernährungsverhaltens und Erarbeiten von entsprechenden Verhaltensmaßnahmen für die Gesundheit, kritische</p> <p>Auseinandersetzung mit den Zusatzstoffen bei Lebensmitteln und Bewerten der Güte von Fertigprodukten</p> <p>Kritische Auseinandersetzung mit der Thematik Nahrungsergänzungsmittel und Doping</p>	<p>Berechnung des Energiegehaltes von Nahrungsmitteln und Getränken</p> <p>Inhaltsanalyse von exemplarischen Fertiggerichten und Getränken und der dabei verwendeten Substanzen</p> <p>Vergleich mit der eigenen Ernährung sowie der Ernährung im sportlichen Umfeld</p> <p>Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Studien über die gängigen Nahrungsergänzungsmittel und deren Wirksamkeit bzw. Notwendigkeit und mögliche Folgen</p>
--	---	--

CURRICULUM AUS SPORTKUNDE
Landesschwerpunkt Sport
2. Biennium

Gesellschaft und Sport

- Gründe für den Bewegungsmangel, Folgen und Präventionsmöglichkeiten
- Verhaltensregeln zur Unfallvorbeugung in unterschiedlichen Sportsituationen mit Schwerpunkt Wintersport, Grundlagen der Lawinenkunde
- Erste Hilfe Maßnahmen, Rettungskette

Auseinandersetzung mit den positiven physiologischen Veränderungen durch entsprechende Präventionsmaßnahmen in Bezug auf die jeweiligen Zivilisationskrankheiten, Erarbeiten von entsprechenden Trainingsplänen

Sicherheitsrisiken in unterschiedlichen Sportsituationen einschätzen und das eigene Verhalten darauf ausrichten, Auseinandersetzung mit der Planung und dem Verhalten bei Skitouren

Erkennen der anatomisch – physiologischen Folgen von Unfällen und anderen äußeren Einwirkungen und Herstellen eines Zusammenhangs zur physiologischen Ursache

Erste Hilfe Maßnahmen in Bezug auf unterschiedliche Fallbeispiele eigenständig erarbeiten

Untersuchung des Bewegungsverhaltens und dessen Ursache in der modernen westlichen Gesellschaft

Praktische Anwendung im Training und bei einer Exkursion mit Schneeschuhen ins Hochgebirge

Unterlagen des Weißen Kreuzes, Durchsicht und Anwendung eines Erste Hilfe Sets, Erste Hilfe Kurs