

SPORTKUNDE

In diesem Fach werden verschiedene Themengebiete, die den Bereich Sport, sein Umfeld und den Sportler selbst betreffen, bearbeitet und wichtige Grundkompetenzen und Fertigkeiten vermittelt. Die Themen decken die für den Sport wichtigen Grundkenntnisse ab und sollen damit den Schüler/innen ein Basiswissen über wichtige trainings-, ernährungs- und bewegungstechnische Grundlagen und Fertigkeiten, die ein sinnvolles Fundament für Sporttreibende im professionellen als auch im Amateurbereich sind, bereitstellen. Die Hintergründe, wie Sport funktioniert und welche Parameter (Medien, Sponsoren, Werbung) die verschiedensten Sportarten beeinflussen, werden eingehend beleuchtet. Sportbiologische Abläufe (Energiebereitstellung, Herz-Kreislauf-System etc.) werden tiefgreifend bearbeitet und damit wichtiges Hintergrundwissen geschaffen. Ebenso wird das in den Medien viel diskutierte Thema Doping im Sport behandelt.

Themen in Sportkunde:

- Allgemeine Grundlagen der Ernährung
- Substitution und Doping
- Sport und Werbung
- Sportmotorische Tests
- Sport und Gesundheit
- Sportpsychologie
- Die Muskulatur des Menschen
- Energiebereitstellung Muskel
- Sport und Medien
- Motorische Grundeigenschaften im Sport
- Grundlagen des Trainings (Muskelaufbau Herangehensweise, Grundumsatz, Massephase etc.)
- Trainingsmethoden (Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft etc.)

Darüber hinaus wird auf psychologische Aspekte (Motivation, Bedürfnisse, Konzentration, Entspannung etc.) genauer eingegangen, damit die Schüler/innen wichtige mentale Abläufe, die je nach Sportart verschiedene Ausprägungen haben, durchschauen und mit erlernter Technik diese verändern und beeinflussen können. Mithilfe von Grundkenntnissen über NLP- und Lerntechniken, Stress- und Zeitmanagement sollen den Schüler/innen Wege aufgezeigt werden, wie sie verschiedenste Schwierigkeiten, die im Sport und in der Freizeit auftreten, positiv verändern können.

Außerdem werden in Sportkunde immer wieder Probleme, die einzelne Schüler/innen betreffen, aufgegriffen und diskutiert, auch wenn sie explizit nichts mit dem Unterricht zu tun haben. Damit soll eine Hilfestellung für Lösungsmöglichkeiten angeboten werden, die über das Fach Sportkunde hinausgeht.