

# WAHLPFLICHTFACH SPORT, THEORIE UND LIFESTYLE

- Inkrafttreten:** Ab dem Schuljahr 2019/20.
- Stundenausmaß:** 2-jährig (6. und 7. Klasse) jeweils 2-stündig.
- Gruppen:** Werden jeweils klassenübergreifend geführt.
- Reifeprüfung:** Als schulautonomes Fach eigenständig für die mündliche RP wählbar.

## Allgemeine Informationen:

Das Wahlpflichtfach **Sport, Theorie und Lifestyle** umfasst wesentliche Bereiche der Sportwissenschaft, wie z.B. Trainingslehre, Sportpsychologie, Sportsoziologie, Sportgeschichte, Gesundheit, Ernährung und Lebensstil. Ziel des Wahlpflichtfaches ist es, den Schüler\*innen gemäß ihren Interessen eine Erweiterung und Vertiefung ihres Wissens und ihrer Handlungskompetenzen im Bereich des Sports zu bieten.

Das in der Theorie vermittelte Wissen wird je nach Möglichkeit in praktischen Einheiten umgesetzt und angewandt.



## Themenbereiche, die im Wahlpflichtfach Sport, Theorie und Lifestyle behandelt werden (Auszug):

### BEWEGUNG und SPORTLICHE TECHNIKEN

- Entwicklung sportlicher Techniken (z.B. Sprint, Hochsprung, Kugelstoß)
- Einfache Messverfahren und Darstellungsmethoden sportlicher Techniken (z.B. Videoanalyse, Bildreihen, Diagramme)
- Motivation, Emotion und Kommunikation im Sport
- Psychologische Methoden zur Leistungsoptimierung (z.B. Mentaltraining, Biofeedback)
- ...

## OPTIMIERUNG SPORTLICHER LEISTUNG

- Grundlegende Funktionen des Bewegungsapparats und der Organsysteme (z.B. Muskulatur und Fasertypen, Herz-Kreislaufsystem)
- Zusammenhang von Training und Leistung (z.B. Trainierbarkeit im Kindes- und Jugendalter)
- Grundlagen des Trainings (z.B. Superkompensation und Energiebereitstellung)
- Methoden zum Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining
- Sportmotorische Tests (z.B. Cooper-Test und Maximalkrafttest)
- ...

## THEMEN UND WERTFRAGEN DES SPORTS

- Funktionen im Sport (z.B. Trainer\*innen, Coaches, Betreuer\*innen)
- Diversität im Sport (z.B. Paralympics, Inklusion vs. Integration)
- Doping im Sport (z.B. NADA, WADA)
- Aggression bzw. Frustration und Sport (z.B. Fankrawalle, Fairness und Fairplay)
- Wagnis und Risiko im Sport (z.B. Extremsportarten wie Apnoetauchen, Basejumping)
- ...

## GESELLSCHAFTLICHE DIMENSIONEN DES SPORTS

- Sport und Medien (z.B. Youtube, Twitter, Instagram)
- Sportökonomie (z.B. Marketing und Werbung, Sportler\*innen als Werbeträger)
- Trends im Sport (z.B. Parcours, Freeclimbing)
- Sport und Umwelt (z.B. Wintertourismus und seine Folgen)
- Formen und Typen von Sportveranstaltungen (z.B. Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport)
- ...

## GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND LEBENSQUALITÄT

- Ausgleich von Alltagsbelastungen (z.B. Heben von Lasten, aktiv-dynamisches Sitzen)
- Modelle zur Beschreibung von Gesundheit (z.B. Salutogenetisches Modell)
- Studien zum Gesundheitsverhalten (z.B. Bewegungsverhalten, Zivilisationskrankheiten)
- Ernährungsformen und -trends (z.B. Vegan, Clean Eating)
- Rauchen, Alkohol und Sport
- ...

DIE AUSWAHL DER THEMEN WIRD MIT DEN SCHÜLER\*INNEN GEMEINSAM FESTGELEGT!