

Wahlpflichtfach Theorie des Sports

4-stündig (6. und 7. Klasse), maturabel

Habt ihr euch schon einmal gefragt, was hinter den Bewegungen steckt, die ihr im Sportunterricht ausführt? Wollt ihr mehr über die Theorie erfahren, die das praktische Sporttreiben unterstützt? Dann ist das Wahlpflichtfach Theorie des Sports genau das Richtige für euch!

In diesem Kurs werdet ihr die wissenschaftlichen Grundlagen kennenlernen, die hinter den Bewegungsabläufen stehen. Ihr werdet euch unter anderem mit dem Aufbau des Körpers, einschließlich Knochen, Sehnen und Bändern beschäftigen. Außerdem werdet ihr erfahren, wie der Körper auf Training reagiert, welche Rolle Ernährung spielt und wie man Verletzungen vorbeugen kann. Mit Hilfe von biomechanischen Analysen werdet ihr herausfinden, wie Bewegungsabläufe optimiert werden können. Zudem werdet ihr Einblicke in die Sportpsychologie erhalten und lernen, wie mentale Stärke eure sportliche Leistung beeinflusst.

Im Wahlpflichtfach Theorie des Sports werden theoretische Inhalte und dazu ausgewählte praktische Übungen und didaktisch-methodische Lerneinheiten verknüpft. Der Besuch (Lehr-ausgang) verschiedener Einrichtungen (z. B. Sportmedizinische Ordination, Fitnessstudio, Boulderhalle u.a.) kann vertiefende Einblicke in die Vielfalt des Sports und seine Methoden (z. B. zur Trainingssteuerung und zur Regeneration) gewähren.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich für Sport begeistern und gleichzeitig ein tieferes Verständnis für die theoretischen Aspekte entwickeln möchten. Egal, ob ihr später im Sportbereich arbeiten möchtet oder einfach nur euer Wissen erweitern wollt – hier seid ihr richtig!

Meldet euch an und entdeckt die faszinierende Welt des Sports aus einer neuen Perspektive!