

### 3.3 Ergänzungsfach

Ergänzungsfach 5./6. Klasse		
Grobziele	Stoffprogramm	Querverweise
<p>Längerfristige Lern- und Trainingsprozesse selbstständig planen, durchführen und auswerten</p> <p>Sich fundiert mit einem sportlichen Fachbereich auseinandersetzen und die persönliche, sportliche Leistungsfähigkeit verbessern und erweitern</p> <p>Theoretische Grundlagen erarbeiten, erworbene Kenntnisse aus der Sportwissenschaft in die Praxis umsetzen und Erfahrungen reflektieren</p> <p>Möglichkeiten der Gesunderhaltung aufzeigen und erkennen</p> <p>Inhalte und Erscheinungsformen des Sports in unserer Gesellschaft aufnehmen, verarbeiten und kritisch beurteilen</p>	<p><b>Theorie</b> mit folgenden Schwerpunktthemen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportbiologie Energiebereitstellung Herz-Kreislauf Bewegungsapparat Bewegungsteuerung und -regelung</li> <li>• Trainingslehre Konditionsfaktoren Trainingssteuerung</li> <li>• Gesundheitslehre Ernährung Atmung – Haltung - Entspannung</li> </ul> <p>Und den folgenden Ergänzungsthemen      → Biomechanik (ausgewähltes Thema)      → Bewegungslehre (ausgewähltes Thema)      → Sportpsychologie (ausgewähltes Thema)      → Sportsoziologie (ausgewähltes Thema)</p> <p><b>Praxis</b></p> <p>Leisten – Spielen – Techniklernen – Gestalten:</p> <p>Schwimmen Gymnastik und Tanz Mannschaftsspiel Leichtathletik Geräteturnen Rückschlagspiel Trendsportarten (nicht trad. Schulsport)</p>	<p>Physik: Messmethoden</p> <p>Bildnerisches Gestalten: Körperwahrnehmung und -darstellung, Körpersprache</p> <p>Musik: Rhythmik und Tanz, Musik als Bewegungsbegleitung und -unterstützung</p> <p>Deutsch: Bewegungsbeschreibung, Sportjournalismus, Körpersprache, Sportsprache</p> <p>Biologie/Chemie: Anatomie, Physiologie, Doping, Laktatmessungen</p> <p>Biologie/Psychologie: Ethologie, Bewegungslernen</p> <p>Geographie: Sport und Umwelt</p> <p>Geschichte: Geschichtliche Hintergründe, Sport und Politik</p> <p>Wirtschaft und Recht: Marketing, Sponsoring, Sport als Wirtschaftsfaktor</p>