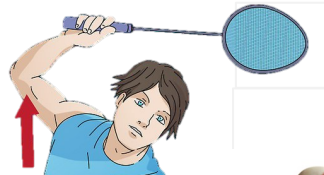
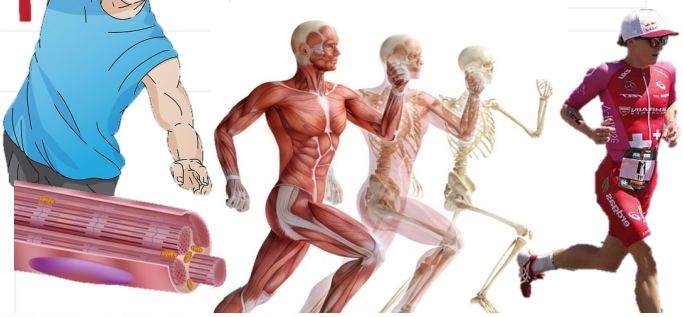
Kantonsschule Enge
Zürich

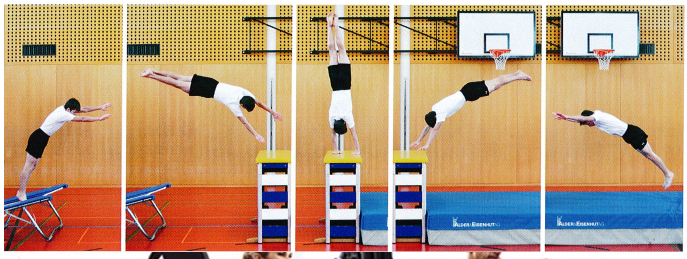
Wahlkurse 2021/22
Kursausschreibung

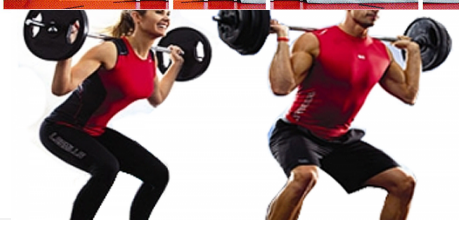
David Bossard
Stefan Vollenweider

Sport









Ergänzungsfach Sport

Leitfrage

Wie kann ich meine sportlichen Leistungen verbessern ohne meine Gesundheit zu gefährden?

Ziele und Voraussetzungen

- Einblick in das Sportwissenschaftsstudium
- wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der interdisziplinären Sportwissenschaft
- Theoretisches Grundlagenwissen aus den Fächern Biologie, Chemie und Physik sowie praktische Erfahrungen aus dem Sportunterricht bilden das Fundament

Inhalte

Anatomie und Sportphysiologie
Wie funktionier mein Körper?

- Aktiver und passiver Bewegungsapparat
- Anatomie der Skelettmuskulatur
- Das Herz-Kreislauf-System unter Belastung
- Energiebereitstellung

Trainingswissenschaft
Was braucht es um gut zu werden?

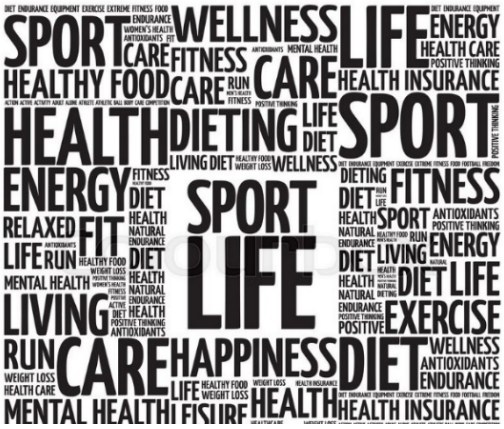
- Kondition und Koordination unter der Lupe

Bewegungswissenschaft
Die Komplexität des Bewegungslernen erfahren unter den Aspekten

- Analyse von Bewegungen
- Lehr- & Lernmodelle
- Spielsportarten: Technik & Taktik vertiefen

Ergänzende Themenbereiche

- Ernährung und Nahrungsmittel Supplemente
- Sportpsychologie
- Biomechanik - *Grenzen der Belastbarkeit*



Prüfungen und Notengebung

Pro Semester: 1 Theorie- & 1 Praxisprüfung

An wen richtet sich der Kurs?

- Ergänzungsfach oder 3. freiwilliger Kurs
- Du bist ein vielseitiger Bewegungsmensch und interessierst dich an der Verbindung von Praxis und theoretischem Grundlagenwissen
- Du hast keine Verletzungen oder körperliche Einschränkungen, welche einen 10km Lauf verunmöglicht

Welche überfachlichen Kompetenzen werden gefördert?

- akademisches Arbeiten, dazu gehört u.a. wissenschaftlich anspruchsvolle Texte lesen
- Förderung der Selbst- und Sozial-kompetenzen wie Offenheit für Neues, Leistungsbereitschaft, Durchsetzungs-vermögen, Beharrlichkeit, Selbständigkeit
- Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion
- Lernstrategien entwickeln
- Fördern von Informationsbeschaffung, Recherchen und Medienkompetenzen
- Fördern von Transfer-,Analyse und Synthesekompetenzen

Auf welche Studiengänge bereitet der Kurs vor?

Das Ergänzungsfach gibt einen Überblick in die Sportwissenschaft, die in einem späteren Sportstudium oder in Ausbildungen für medizinische Berufe von Bedeutung sind.