

THEMENPOOL FÜR SPORTKUNDE

KLASSE 8i8l8m 2020/21 (GRI)

Die Handlungsdimension ist in folgende Bereiche gegliedert:

H1: Wissen und Verstehen (Reproduktion)

H2: Anwenden und Gestalten (Transferleistung und Problemlösung)

H3: Reflektieren und Bewerten

1. Bewegungsapparat und Organsysteme

- H1 Ich kann die wesentlichen Funktionen des Bewegungsapparates und der Organsysteme wiedergeben.
- H2 Ich kann die Funktionen der Organsysteme und des Bewegungsapparates bei sportlicher Belastung beschreiben und erläutern.
- H2 Ich kann den Weg einer Muskelkontraktion vom Erkennen einer notwendigen Bewegung bis zur eigentlichen Muskelkontraktion genau erklären.
- H3 Ich kann das Wissen über den Bewegungsapparat und die Organsysteme in trainingsrelevanten Bereichen bewerten und reflektieren.

2. Anpassungen des Körpers durch Sport

- H1 Ich kann die positiven Anpassungserscheinungen des Körpers durch sportliche Belastungen erklären.
- H2 Ich kann eine Verbindung zwischen Anpassung des Körpers und den Trainingsarten herstellen.
- H2 Ich kann genaue Auskunft über die Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems geben.
- H3 Ich kann den Zusammenhang von sportlicher Belastung und Anpassung des Organismus erklären und begründen.

3. Grundlagen des Trainings

- H1 Ich kann die Begriffe Superkompensation, Trainingsprinzipien und Energiebereitstellung erklären.
- H2 Ich kann allgemeine Gesetzmäßigkeiten der Trainings- und Belastungssteuerung charakterisieren sowie die Trainingsprinzipien richtig anwenden.
- H3 Ich kann Modelle zur Energiebereitstellung auf unterschiedliche Belastungsfälle anwenden und diese bewerten.

4. Grundlagen der Biomechanik

- H1 Ich kann die Grundlagen der Biomechanik wiedergeben und einordnen.
- H2 Ich kann einfache biomechanische Methoden an konkreten Beispielen anwenden.
- H3 Ich kann Bewegungsanalysen durchführen und ihre Qualität abschätzen.

5. Wirkungen und Gefahren von Doping

- H1 Ich kann positive und negative Aspekte von Doping aus ethischer Sicht darlegen.
- H1 Ich kann Doping definieren und Anti-Doping-Bestimmungen nennen.
- H2 Ich kann Dopingsubstanzen und -methoden detailliert erklären und einordnen.
- H3 Ich kann die Aufgaben und Zielsetzung der NADA und WADA erläutern und kritisch reflektieren bzw. bewerten.

6. Elementares Konditionstraining

- H1 Ich kann die elementaren Fähigkeiten der Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit erklären.
- H1 Ich kann einen Überblick über die grundlegenden Trainingsformen und deren Ziele im Bereich der Kondition geben.
- H2 Ich kann ein einfaches Training in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit planen.
- H3 Ich kann verschiedene Inhalte eines elementaren Konditionstrainings erkennen, einordnen und bewerten.

7. Bewegungssteuerung und motorisches Lernen

- H1 Ich kann die neurobiologischen Grundlagen der Bewegungssteuerung erklären.
- H1 Ich kann Methoden zum leichteren Lernen von komplexen Bewegungen nennen und erklären.
- H2 Ich kann einfache Trainingseinheiten im Bereich des Techniktrainings entwerfen.
- H2 Ich kann verschiedene Vereinfachungsstrategien im Bereich des Techniktrainings identifizieren und anwenden.
- H3 Ich kann verschiedene Methoden im Bereich des Techniktrainings erkennen und ihre Eignung beurteilen.

8. Sporttests und Diagnostik

- H1 Ich kann sportmotorische Tests, sportmedizinische Verfahren und psychologische Testverfahren beschreiben.
- H2 Ich kann Methoden der Leistungsdiagnostik für die Trainingssteuerung verwenden.
- H2 Ich kann die wichtigsten Werte in Zusammenhang mit der Pulsmessung erklären, ermitteln und anwenden.
- H3 Ich kann einen Laktattest so interpretieren, dass damit eine vernünftige Trainingssteuerung möglich ist.

9. Trainingsplanung und Trainingssteuerung

- H1 Ich kann die wesentlichen Elemente (Periodisierung, Zyklisierung) einer Trainingsplanung nennen.
- H2 Ich kann den Sinn der Periodisierung erklären und die einzelnen Trainingszyklen unterscheiden.
- H3 Ich kann einen einheitlichen Trainingsplan für eine Trainingseinheit oder eine Trainingswoche erstellen und bewerten.

Prof. MMag. Peter Grillhofer