

Lehrplan Sport/Gesundheitsförderung

1. Semester

Fachtheorie

Wirbelsäule

- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Häufige Rückenerkrankungen (Definition, Ursachen, Symptome, Behandlung)
- Alternative Heilmethoden/ Therapien (Osteopathie, Akupunktur, Massage, Yoga, etc.)
- Klausur

Praxis

Kondition

- Tests zu trainingsphysiologischen Aspekten der Kondition (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit, Stabilisation) mittels Münchener Fitnessstest, Tests unter Zuhilfenahme der Borg-Skala, etc.
- Erstellung von Kraftkreisstunden durch die Schüler (Erwärmung, Dehnung, Hauptteil Kraftzirkel und Cool Down)
- Leistungsabnahme (z.B. Erstellung und Präsentation einer Kraftkreisstunde)

2. Semester

Fachtheorie

Muskulatur

- Aufbau, Funktion und Kontraktionsformen der Muskulatur
- Ansatz, Ursprung, Funktion der wichtigsten Muskeln der oberen und unteren Extremitäten sowie des Rumpfes und der Wirbelsäule
- Praktische Aspekte des Muskeltrainings (Trainingsgestaltung, Einstufung der Belastungsreize, etc.)
- Anleitung zur Wahl der Trainingsmethoden und Belastungsintensitäten
- Klausur

Praxis

Trainingsmittel

- Vorstellung und Vergleich verschiedener Trainingsmittel (Thera-Band, Gymnastik-Ball, Freie Gewichte, Kraftmaschinen in Fitnessstudios)
- Erstellung individueller Trainingspläne in Anlehnung an die Tests des 1. Semesters
- Leistungsabnahme (z.B. Präsentation einer selbst erstellten Trainingseinheit)

Lehrplan Sport/Gesundheitsförderung

3. Semester

Fachtheorie

Ergonomie

- Tätigkeitsgruppen als Ordnungssystem für typische berufliche Belastungsprofile (Sitzen, Stehen, Gehen, Heben und Tragen)
- Ergonomie am Arbeitsplatz: Körperliche Beanspruchungen der einzelnen Tätigkeitsgruppen (Berufsfelder), Verhaltensregeln für das belastungsarme Arbeiten, kompensatorische Übungen für den Arbeitsplatz, Arbeitsplatzgestaltung, ergonomische Bürostuhl und Arbeitsgeräteeinstellung,
- Arbeitsschutz: Analyse und Beeinflussung möglicher Stressfaktoren wie Lärm, Klima, Licht etc.
- Klausur

Praxis

Körperwahrnehmung

- Schulung der Körperwahrnehmung: Übungen zum Gleichgewicht, zur Körperhaltung etc.
- Entspannungstechniken: Progressive Muskelrelaxation, Sportmassagen, autogenes Training
- Verschiedene Bewegungstherapien: z.B. Tai Chi, Qi Gong, Yoga
- Leistungsabnahme (z.B. Erarbeitung und Präsentation verschiedener Asanas im Yoga)

4. Semester

Fachtheorie

Ernährung

- Physiologische Grundlagen: BMI, Verdauung und Absorption, Hunger und Sättigung, Nährstoffbedarf, etc.
- Einteilung der Nährstoffe: Mikro- Makronährstoffe, Ballaststoffe, Wasser
- Lebensmittelzusätze: Nahrungsergänzungsmittel, Novel food, Fremd- und Schadstoffe
- Verschiedene Ernährungsformen: Vegetarismus, Vollwerternährung, etc.
- Klausur

Praxis

Leistungsorientiert handeln, Belastungen erfahren und reflektieren

- Ausdauerleistungen mit Alternativen: z.B. Step Aerobic, Orientierungslauf, etc.
- Bewertung der Bewegungsqualität und des Schwierigkeitsgrades : z.B. Step Aerobic, Akrobatik, etc.
- Überprüfung des Leistungsvermögens: z.B. Spielfähigkeitsprüfungen im Tchouk-Ball
- Leistungsabnahme z.B. in Spiel- oder Individualsportarten