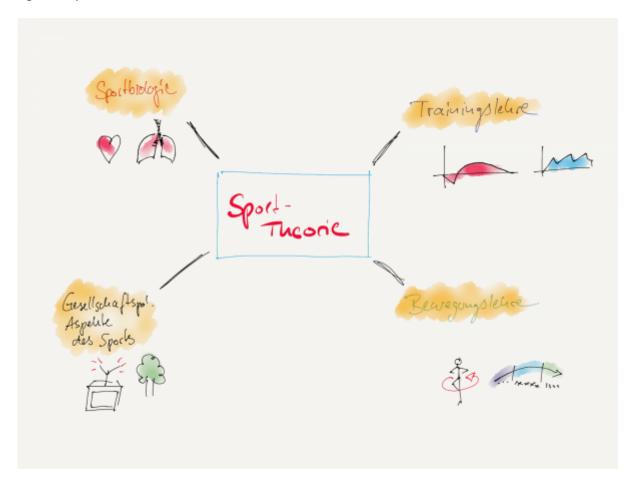
2025/10/14 01:48 1/2 Sport-Theorie-Kurs: Inhalte

# **Sport-Theorie-Kurs: Inhalte**

vgl. Lehrplan des G8 auf den Seiten des ISB



## Grundlagen

Welche Prozesse laufen in unserem Körper ab, die uns schneller, stärker uns zäher werden lassen? Was muss man beim Training grundsätzlich beachten?

- Biologische Grundlagen
- Zielsetzungen und Merkmale sportlichen Trainings

#### **Sportbiologie**

Wie funktioniert unser Körper und wie wirkt sich sportliche Belastung und Training auf den menschlichen Organismus aus?

- Herz-Kreislaufsystem
- Atmungssystem
- Temperaturregulationssystem
- Aktiver Bewegungsapparat
- Passiver Bewegungsapparat

- Last update: 2019/07/12 15:43
  - Nervensystem
  - Immunsystem und Hormonsystem
  - Sport und Gesundheit
  - Doping

#### **Trainingslehre**

Wie soll sportliches Training aufgebaut sein und welche Prinzipien liegen dem Training zu Grunde?

- Krafttraining
- Ausdauertraining
- Schnelligkeitstraining
- Beweglichkeitstraining

#### Bewegungslehre

Wie lassen sich Bewegungen beschreiben und optimieren? Welche Steuerungsprozesse laufen im Inneren des Sportlers ab? Wie lernen wir neue Bewegungen?

- Koordinative Fähigkeiten
- Motorisches Lernen
- Entwicklung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen und des motorischen Lernens im Altersgang
- Merkmale und Grundlagen sportlicher Bewegungen

### **Sport und Gesellschaft**

Welchen Platz hat Sport in unserer Gesellschaft? Wie wirkt sich Sport auf unser Miteinander aus? Welche Auswirkungen hat Sport auf die Umwelt?

- Bildung, Erziehung und Sozialverhalten im Sport
- Formen und Bedeutung von organisiertem und nichtorganisiertem Sport
- Fairness
- Medien und Kommerzialisierung im Sport
- Umwelt und Sport

sport, sport-theorie

From:

https://herr-zimmerer.de/ - herr-zimmerer.de

Permanent link:

https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:sport-theorie-kurs-inhalte

Last update: 2019/07/12 15:43



https://herr-zimmerer.de/ Printed on 2025/10/14 01:48