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
- Nervensystem
- Immunsystem und Hormonsystem
- Sport und Gesundheit

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

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

Permanent link:
https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:sport-theorie-kurs-inhalte?rev=1509464399

Last update: **2017/10/31 16:39**