

## SPORT

**An wen richtet sich das Ergänzungsfach Sport?**

**An alle am Sport Interessierten!**

Das Ergänzungsfach Sport richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler, die gerne Sport treiben, neue Bewegungen lernen und üben, zielgerichtet trainieren wollen, auch einmal an ihre Grenzen gehen können und mehr über die Zusammenhänge und Hintergründe im Sport erfahren wollen. Man muss keine Spitzensportlerin und kein Alleskönner sein, Voraussetzung ist aber ein polysportives Interesse. Es wird eine aktive Beteiligung am Unterricht, eine sorgfältige Nachbereitung des behandelten Unterrichtsstoffes sowie allgemein eine kritische und neugierige Auseinandersetzung mit dem Phänomen Sport erwartet.

**Was ist das Hauptziel?**

**Ein ganzheitlicher Theorie- und Praxisbezug!**

In einer ganzheitlichen Art und Weise stehen Praxis und Theorie in enger Wechselwirkung und prägen den Unterricht. Ziel ist es, die erlebte Praxis zu reflektieren und gewonnene Erkenntnisse zu vernetzen und zu vertiefen. Pro Semester werden in der Regel zwei schriftliche Prüfungen und zwei Praxistests durchgeführt. Entsprechend werden Theorie und Praxis gleichwertig in der Beurteilung und Bewertung berücksichtigt.

**Welche Themen werden behandelt?**

**Ein Einblick in ein reichhaltiges Angebot!**

Wir erleben Sport als einzigartige und vielseitige Herausforderung: Trainings- und Bewegungslehre, Anatomie und Sportverletzungen, konditionelle, koordinative, kognitive und emotionale Fähigkeiten, Wahlthemen (Doping, Sportgeschichte, Sport und Medien, Sporternährung, Sport und Umwelt, Wellness), ....

Wir vertiefen unser sportliches Können und wagen uns an komplexere Bewegungen aus dem Geräteturnen. In den grossen Sportspielen erweitern wir unser Spielverständnis.

Wir lernen neue Trendsportarten ausserhalb der Schule kennen: Tennis, Biken, Klettern, Gleitschirmfliegen, Golf, ....

Ansprechperson: Bruno Sterchi