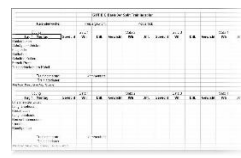


## Kombinations-Ergänzungsfach „Biologie und Sport“

Für sportinteressierte und gesundheitsbewusste Schülerinnen und Schüler ist „Biologie und Sport“ das besondere Angebot.



- Die Zusammenhänge im Dreieck „Bewegung - Gesundheit – Mensch“ haben einen hohen Stellenwert erhalten (z.B. Suchtverhalten, Gesundheitskosten).
- Sport ist ein bedeutender gesellschaftlicher Faktor geworden und bietet in der modernen Freizeitgesellschaft eine grosse Anzahl von Arbeitsplätzen an.
- Mit den Kenntnissen aus diesem Fach wird Interessierten der Einstieg in medizinisch-therapeutische oder sporterzieherische Berufe erleichtert.

### Ziele

Theoretische Kenntnisse aus den Bereichen Humanbiologie werden experimentell in die Praxis umgesetzt. Sport- resp. Bewegungs-Praxis wird auf der Grundlage des Wissens aus Trainingslehre und Physiologie geplant, durchgeführt und reflektiert. Sportliche Fertigkeiten werden aufgrund des Wissens in Bewegungslehre und Biomechanik analysiert und in Lernprozessen selbst realisiert.

### Der bewegte Mensch

- Der aktive und passive Bewegungsapparat
- Praxis: Krafttraining und seine Anpassungsprozesse



### Von der Leistung zur Höchstleistung

- Praxis: Auswirkungen von Ausdauertraining, Erleben von Testformen (Conconi, Laktattest, etc.)
- Das Herz-Kreislaufsystem, die Atmung und Ernährung als Grundlage der Energiebereitstellung



### Der Mensch – mehr als eine Maschine

- Die neuronale und hormonelle Kommunikation als Grundlage der Bewegungssteuerung
- Praxis: Bewegungen lernen und korrigieren. Grundlagen der Bewegungslehre und Biomechanik

### Treibe Sport und/oder bleibe gesund

- Präsentation spezieller Themen: z.B. Doping, Sport im Alter, Fitness-, Gesundheit-Wohlbefinden, mentales Training, Sportverletzungen, Aufwärmen - Erholen, etc.

Ansprechpersonen: [nadine.siebenhaar@edubs.ch](mailto:nadine.siebenhaar@edubs.ch)

**Weitere Informationen:** Dieses Ergänzungsfach wird durch eine Lehrkraft mit der Fächerkombination Biologie und Sport oder im Teamunterricht durch je eine Biologie- und Sport-Lehrkraft unterrichtet. **Wenn Sie das SPF BIOCH besuchen, steht im Maturzeugnis EF Sport. Wenn Sie ein anderes SPF besuchen, steht im Maturzeugnis EF Biologie.**