

Gesundheit

Fitness

Prävention (= Vorbeugung)

6, 7, 8 – Klasse je 2 Wochenstunden

Als **Schwerpunktfach** wird ein Schulfach bezeichnet, das man aus einer Gruppe von Fächern auswählt.

# WER unterrichtet dieses Schwerpunktfach ?

- Lehrerteam bestehend aus :

SportlehrerIn

BiologielehrerIn

- Wird Semesterweise unterrichtet

# Wie läuft der Unterricht ab ?

## Theorieteil :

### **Biologie** aufbauend zum regulären Unterricht :

- *aktiver & passiver Bewegungsapparat (Muskeln, Knochen)*
- *Energiebereitstellung*
- *Sportunfälle, Sportverletzungen, Sportschäden*
- *Anpassungsvorgänge des Körpers durch Sport*
- *Entspannungstraining*
- *Sporternährung*

# Theorieteil:

## Sportkunde

*Grundlagen des Bewegungslernens*  
*Motorische Grundeigenschaften*  
*(Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, .....)*  
*Ernährung*  
*Trainingslehre*  
*Sportorganisation & Sponsoring*

# Beispiele aus dem Praxisteil

- Gugl Indoor Meeting
- Rudern auf der Donau (Ister Verein)
- Schnupper Golf (Golfklub Stärk)



# Besuch eines Fitnesscenters



# Besuch im Tennisclub



# Besuch der Kletterhalle



# Training im Golfclub



- Besuch einer Veranstaltung zu den neuesten Trendsportarten



- Besuch eines Internisten (Herzultraschall)

- Leistungsdagnostik (SIM Dr. Brunner)



# Für welche Ausbildungen kann ich dieses Wissen nutzen ?

- Gesundheitsberufe (Arzt/Ärztin, PhysiotherapeutIn, Krankenschwester/Krankenpfleger)
- Sportliche Berufe (Sportliche LeiterIn, TrainerIn, LehrerIn, Sportpsychologie)