

*Infos zum Wahlpflichtfach Sporttheorie:*

- I. Themenbereiche und zugleich auch Inhalte welche am Programm stehen:
  - 1) Theorie und Methodik des Trainings und Trainierens
  - 2) Allgemeine Trainingsprinzipien
  - 3) Sportbiologie
  - 4) Energiebereitstellung im Sport
  - 5.) Die Wirbelsäule
  - 6) Ausdauertraining
  - 7) Krafttraining
  - 8) Schnelligkeitstraining
  - 9) Beweglichkeitstraining
  - 10) Koordinationstraining
  - 11) Gesundheitssport/Freizeitsport
  - 12) Sport und Ernährung
  - 13) Psychologische Aspekte des Sports
  - 14) Doping
- II. Natürlich werden auch moderne Themen und aktuelle Inhalte des Sports besprochen, sowie praktische Methoden im Training behandelt.
- III. Das Fach findet bis zur 8.Klasse (in jeweils zwei Einheiten pro Schuljahr) statt und kann zur mündlichen Matura gewählt werden.

mit freundlichen Grüßen euer Sportler/innen - Team