

Ergänzung des Lehrplans der thurgauischen Maturitätsschulen (LTM)

Sport als Ergänzungsfach

1. Richtziele

1.1 Kenntnisse

Die Schülerinnen und Schüler kennen

- Betrachtungsweisen und Theorien aus verschiedenen Teilbereichen der Sportwissenschaft.
- physiologische, psychische und soziale Prozesse, die im Sport relevant sind.
- biomechanische Gesetzmässigkeiten, die den Ablauf resp. die Ausführung einer Bewegung beeinflussen.
- historische Entwicklungen, Disziplinen und Regeln einzelner ausgewählter Sportarten.
- die Bedeutung von Sport und Bewegung für die Gesundheit und das Wohlbefinden sowie die Relevanz gesundheitlicher Aspekte wie Haltung, Aufwärmen, Regeneration usw. für das Sporttreiben.

1.2 Fertigkeiten

Die Schülerinnen und Schüler können

- mit dem erworbenen sportwissenschaftlichen Wissen ihre eigenen sportlichen Fertigkeiten verbessern.
- individuelle Lernprozesse selbstständig steuern.
- ein persönliches Training planen, durchführen und auswerten.
- Bewegungsstrukturen erkennen und Bewegungsabläufe analysieren.

1.3 Haltungen

Die Schülerinnen und Schüler sind bereit,

- sich mit den verschiedensten Bereichen der sportlichen Bewegung und des Sports auseinander zu setzen.
- neue, anspruchsvolle Bewegungen zu erlernen.
- ein individuelles Training durchzuführen, das auch ausserhalb der Schulzeit stattfindet.
- Lern- und Trainingsprozesse zu reflektieren.
- als Wettkämpferin/Wettkämpfer oder Organisatorin/Organisator an einem schulinternen oder –externen Sportanlass teilzunehmen.

2. Didaktisch-methodische Hinweise

Arbeitsweisen

Die Verknüpfung von Theorie und Praxis ist für den Unterricht im Ergänzungsfach von zentraler Bedeutung. Die Sportpraxis soll zum einen der Gewinnung von Daten dienen (z.B. Pulswerte bei verschiedenen Laufgeschwindigkeiten). Zum anderen soll sie ein Mittel zur Veranschaulichung der behandelten Theorien sein. Die Schülerinnen und Schüler sollen sportwissenschaftliche Gesetzmässigkeiten und Theorien am eigenen Leib erfahren und erleben können.