

Themenpool



Fach
Sport und Gesundheit

Schuljahr
2019/20

Lehrer und Klasse(n)
Prof. Mag. Hausberger (8ABCD)

Themen

1.	Themenbereich: Grundlagen des sportlichen Trainings I <ul style="list-style-type: none">• Grundprinzipien der Trainingsgestaltung• Aufwärmen, Superkompensation
2.	Themenbereich: Grundlagen des sportlichen Trainings II <ul style="list-style-type: none">• Puls und Pulsverhalten• Energiestoffwechsel
3.	Themenbereich: Kinder- und Jugendtraining, Trainingsperiodisierung <ul style="list-style-type: none">• Entwicklungsspezifische Besonderheiten und Trainingskonsequenzen• Training und Periodisierung bzw. Trainingsplanung
4.	Themenbereich: Motorische Grundeigenschaften <ul style="list-style-type: none">• Ausdauer bzw. Ausdauertraining• Beweglichkeit bzw. Beweglichkeits- und Faszientraining• Kraft und Krafttraining• Schnelligkeit bzw. Schnelligkeitstraining
5.	Themenbereich: Ernährung und Sport <ul style="list-style-type: none">• Grundumsatz, Leistungsumsatz, Übergewicht, Abnehmen und Zunehmen• Nährstoffe, Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Wasser und Wasserhaushalt im Sport• Nahrungsergänzungsmittel
6.	Themenbereich: Doping im Sport bzw. Suchtmittel und sportliche Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none">• Geschichte des Dopings, Verbotene Methoden zur Leistungssteigerung, Dopingkontrollen, Doping und Strafrecht• Verbotene Mittel zur Leistungssteigerung, Doping im Breitensport, Doping in Österreich• Rauchen und Sport• Alkohol und Sport
7.	Themenbereich: Gesundheitssport <ul style="list-style-type: none">• Gesundheitsmodelle• Auswirkungen eines Gesundheitstrainings auf die motorischen Grundeigenschaften–Gesundheitssportprogramme (Minimal- bzw. Optimal-Programm...)
8.	Themenbereich: Psychologie im Sport I <ul style="list-style-type: none">• Mentales Training und Biofeedback im Sport• Entspannungstechniken und Stressmanagement im Sport

9.	Themenbereich: Psychologie im Sport II <ul style="list-style-type: none">• Angst und Sport• Aggression und Sport
10.	Themenbereich: Sportunfälle, Sportverletzungen, Sportschäden, Prävention und Sporttherapie bei Erkrankungen <ul style="list-style-type: none">• Prävention und Sporttherapie bei Erkrankungen• Sportunfälle, Sportverletzungen und Sportschäden• Rückenhygiene