

12 THEMENBEREICHE

für die mündliche Reifeprüfung im Gegenstand

SPORT UND BEWEGUNGSKULTUR - SPOK

1) Motorische Grundeigenschaften

- Formen von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit
- Trainingsmethoden im Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitstraining
- Ziele im Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitstraining
- Sportmotorische Tests

2) Anatomie

- Passiver Bewegungsapparat
 - Knochen, Gelenke, Wirbelsäule
 - Gesunde Alltags- und Arbeitshaltung
- Aktiver Bewegungsapparat
 - Muskelaufbau, Kontraktionsarten, Muskelfasertypen

3) Training

- Formen der Energiebereitstellung (aerob, anaerob, alaktazid, laktazid)
- Allgemeine Prinzipien des sportlichen Trainings
- Superkompensation
- Übertraining, Bedeutung der Regeneration
- Belastungsmerkmale

4) Leistungsoptimierung

- Puls und Pulsverhalten
- Bedeutung der Pulsfrequenzkontrolle; optimale Trainingszonen
- Aufwärmen und sportliche Leistungsfähigkeit
- Mentales Training
- Bedeutung aktiver Erholung

5) Sport im Kindes- und Jugendalter

- Wachstumsbedingte Besonderheiten
 - Stoffwechsel
 - Bewegungsapparat
- Entwicklungsphasen
- Trainingskonsequenzen

- 6) Illegale Formen der Leistungssteigerung
 - Doping
 - Substanzen, Methoden
 - Wirkungsweise, Kontrollen
 - Pro und Kontra

- 7) Sport und Gesundheit
 - Prävention
 - Sportsucht – Anorexia Athletica
 - Sportverletzungen

- 8) Psychologische und soziale Aspekte des Sports
 - Aggression und Sport
 - Angst und Angstbewältigung
 - Sportunfälle

- 9) Entspannungsverfahren
 - Bedeutung der Regeneration
 - Progressive Muskelrelaxation
 - Sportmassage
 - Entspannungsmethoden – Sauna

- 10) Ernährung und Sport
 - Bedeutung von Ernährung im Sport
 - Wirkung von Lebensmitteln (Basisernährung)
 - Bedeutung und Wirkung des Trinkens im Sport
 - Verbindung von Sport und Genussmitteln

- 11) Sportgeschichte
 - Geschichte des Sports
 - Olympische Spiele der Antike und der Moderne
 - Entstehung und Entwicklung ausgewählter Ballsportarten
 - Trends im Sport

- 12) Sport und Gesellschaft
 - München 1972, Peking (Zwischen Propaganda und Corona)
 - Boykotte
 - politische Ausnutzung der olympischen Spiele
 - Umweltbelastungen durch Sportveranstaltungen
 - Sport als Wirtschaftsfaktor