Wesentliche Inhalte des Unterrichtsfaches Sportwissenschaften

1. Bewegung und sportliche Techniken

- Analyse von Bewegungen
- Bewegungsphasen und Bewegungssteuerung
- Fehleranalyse und Fehlerkorrektur
- Motorisches Lernen
- Koordination
- Taktik und Strategie
- Kommunikation und Kooperation

2. Optimierung sportlicher Leistung

- Anatomie und Physiologie
- Trainingslehre
- Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination
- Leistungsdiagnostik und Testverfahren

3. Themen und Wertfragen des Sports

- Sportorganisation und Verbände
- Sportförderung
- Dopingprävention
- Sportrechtliche Aspekte

4. Gesellschaftliche Dimensionen des Sports

- Sportgeschichte
- Sport und Politik
- Diskriminierung, Gewalt und Fair Play
- Gesundheit, Ernährung und Prävention