

## Wahlpflichtfach Sportbiologie

### für das Schuljahr 2025/26

<b>Kurzbezeichnung des Wahlpflichtfaches</b>	BIU4
<b>Zuordnung zum Fachbereich</b>	Biologie, Sport
<b>Lehrer/innen</b>	MMag. Jens Bullner
<b>Für Schüler/innen der Jahrgänge</b>	6., 7. oder 8. Klasse
<b>Unterrichtsstunden pro Jahr</b>	2
<b>Ziele</b>	<p>Das Wahlpflichtfach Sportbiologie eignet sich primär für jene, die sich gerne mit Bewegung und Sport, sowie dessen theoretischem Background auseinandersetzen möchten.</p> <p>Einige Neuerungen verhelfen der „Sportbiologie“ neue Dimensionen zu erklimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-) das Kepler Gym (der hauseigene Fitnessraum)</li> <li>-) Sportuhren mit Herzfrequenztracking</li> <li>-) diverse Messgeräte: Blutdruck, CO<sub>2</sub>, etc.</li> </ul> <p>Dementsprechend wird ein großer <b>Schwerpunkt auf Krafttraining, Ausdauertraining und Gesundheitssport</b> gesetzt. Ziel soll es sein, dass SchülerInnen in der Lage sind, einen Trainingsplan umzusetzen und ihr eigenes Training zu steuern bzw. zu reflektieren.</p> <p>Erwerben anatomischer und physiologischer Kenntnisse über den menschlichen Körper. Dahingehend sollen moderne Kenntnisse der Trainingslehre verstanden werden.</p> <p>Trainingsformen der motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) sollen im Zuge der praktischen Durchführung am eigenen Leibe verstanden/ gespürt werden.</p> <p>Dabei soll die Fähigkeit erlangt werden, selbständig und „physiologisch“- gesund zu trainieren. Damit sollen die SchülerInnen zu einem verantwortungsvollen Handeln – ihrem eigenen Körper gegenüber – hingeführt werden.</p> <p>Aufklärung über die gesundheitlichen Folgen von Bewegungsmangel und über Ursache und Vermeidung von Zivilisationskrankheiten.</p>
<b>Inhalte</b>	-) Schwerpunkt „ <b>Krafttraining</b> “. Individualisierung von Trainingsplänen, Kennenlernen von Übungsausführungen, sowie alternativen

	<p>Trainingsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-) Schwerpunkt „<b>Ausdauertraining</b>“: Durchführung eines Shuttle-Runs, sowie dessen Analyse am PC. Jeder erhält im Anschluss einen Einblick über die Zusammensetzung der eigenen Ausdauerleistung.</li> <li>-) Durchführung von diversen <b>Video-Analysen</b>: Haltungs-, Lauftechnik-, Kraftübungs-Analysen werden in der Praxis durchgeführt, sodass man eigene Fehler aufzeigen und verbessern kann.</li> <li>-) Theoretische Erarbeitung ausgewählter Themen der Sportbiologie: Trainingslehre, Physiologie, Anatomie, Ernährung, etc.</li> <li>-) Praktische Anwendung und Dokumentation von Trainingsinhalten, sowie Fitnesstestungen.</li> <li>-) <b>Sporternährung</b>: Hier werden aktuelle Ernährungsmodelle kritisch beleuchtet, sowie die Herstellung eines Proteinriegels steht im Vordergrund.</li> <li>-) Trainingsplanung für gesundheitsorientierte Zwecke.</li> <li>-) evtl. Referate über aktuelle Themen aus der Fachliteratur</li> <li>-) Besuch von aktuellen Ausstellungen / Fitness-Studios / diversen Sportanlagen</li> <li>-) evtl. Sporternährung (z.B. Erstellung eines Proteinriegels, etc.)</li> </ul>
<p><b>Organisatorischer Ablauf/Unterrichtsform</b></p>	<p>In jeder Unterrichtseinheit wird ein Schwerpunktthema bearbeitet. Bei Bedarf wird der Unterricht geblockt. Lehrer-SchülerInnengespräch, Gruppenarbeit und selbstständiges Erarbeiten von Inhalten sind ein Teil des Unterrichtes. Durchführung von praktischen Sporteinheiten im Kepler Gym oder gegebenenfalls auch im Turnsaal. Es wird darauf geachtet, dass ein ausgeglichener Wechsel zwischen Theorie und Praxis stattfindet.</p>
<p><b>Beurteilung</b></p>	<p>Das Wahlpflichtfach unterliegt einem prüfungsimmanenten Charakter, d. h. die Beurteilung ergibt sich aufgrund von Arbeitsleistungen im Unterricht (Laufende Überprüfung der Mitarbeit, Protokollführung, Impulsreferate und Qualität der praktischen Arbeit). Schlussendlich wird ein Portfolio (Protokolle, etc.) zur Beurteilung herangezogen.</p>
<p><b>Kosten</b></p>	<p><b>10-20 Euro (je nach Programmgestaltung für evtl. Vorträge oder Eintritte ins Fitness-Studio / in Sportstätten)</b></p>