

SPORTKUNDE WPG – MATURA 2022

WAHLPFLICHTFACH: 4 WOCHENSTUNDEN

- **Klassen:** **8ar, 8b und 8c Maturatermin: Sommer 2022**
- **Prüfer:** **Christof Bohle;**

1. Sportmotorische Tests

- a. Sportmotorischen Tests – Grundlagen – Trainingssteuerung – Anwendung
- b. Grundlagen und Datenauswertung

2. Grundlagen des Trainings

- a. Trainingsprinzipien - Superkompensation
- b. Kinder- und Jugendtraining

3. Anatomische und biomechanische Grundlagen im Sport

- a. Anatomie und Muskelverletzungen
- b. Anatomie der Muskelzelle; Muskelkontraktion

4. Physiologische Grundlagen im Sport

- a. Ruhepuls
- b. Energiebereitstellung

5. Ausdauertraining

- a. Grundlagen des Ausdauertrainings
- b. Grundbegriffe des Ausdauertrainings und der Conconi-Test

6. Krafttraining

- a. Grundlagen des Krafttrainings
- b. Grundlagen des Krafttrainings

7. Schnelligkeitstraining

- a. Grundlagen des Schnelligkeitstrainings
- b. Grundlagen des Schnelligkeitstrainings

8. Legale und illegale Leistungssteigerung durch Ernährung und Doping

- a. Illegale Formen der Leistungssteigerung
- b. Sporternährung und Flüssigkeitshaushalt

9. Olympische Spiele der Antike und der Neuzeit

- a. Olympische Spiele der Antike
- b. Olympische Spiele in der Antike und Gegenwart