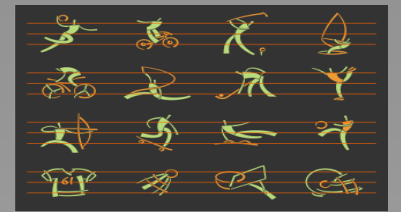




Themen



- Kernthemen 6. - 8. Klasse

- Anatomie und Sportverletzungen

- Skelett
- Gelenke
- Muskulatur (+Muskefunktionstests)
- Wirbelsäule (+Haltungsschäden)

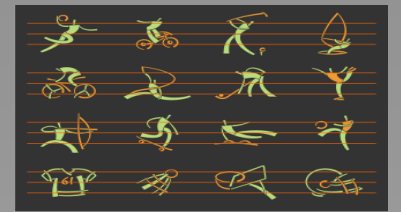
- Physiologie

- Herz-Kreislaufsystem
- Atmungssystem
- Nervensystem

- Erste Hilfe



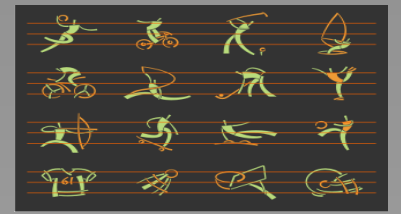
Themen



- Kernthemen 6. - 8. Klasse
 - Trainingslehre
 - Motorische Grundeigenschaften
 - Tests
 - Grundprinzipien des Trainings
 - Trainingsplan
 - Kinder- und Jugendtraining
 - Biomechanik und Bewegungslehre
 - Methodik und Bewegungslernen
 - Methodische Übungsreihen



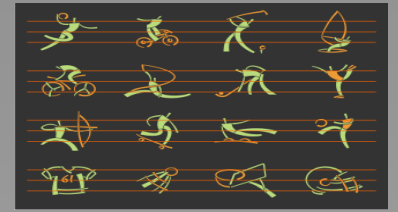
Themen



- Kernthemen 6.-8. Klasse
 - Ernährung
 - Ernährungspyramide und Nährstoffe
 - Energiebedarf
 - Ernährungskrankheiten (Fettleibigkeit, Magersucht)
 - Alkohol und Nikotin
 - Doping
 - Mentales Training und Entspannungstechniken
 - Konzentration
 - Mentales Training und Biofeedback
 - Progressive Muskelrelaxation
 - Autogenes Training
 - Angst
 - Aggression (+Hooligans)



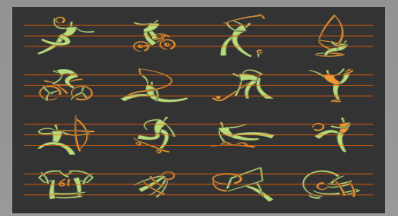
Themen



- Wahlthemen 6.-8. Klasse
 - Taping
 - Hooligans
 - Depression
 - Gedächtnistraining
 - Akupunktur
 - Massage
 - Extremsportarten
 - Wetten im Sport
 - Sponsoring
 - Sportgeschichte




Matura



Google x Matura-Themenpools x SGW_8A_2019_SN .pdf x +

peraugymnasium.at/images/matura/2018_19/SGW_8A_2019_SN%20.pdf

**PERAU
GYMNASIUM**  **SPORT UND
GESUNDHEIT**

**Themenpool SGW 8.A
2019 SN**

1. Allgemeine Trainingslehre – Krafttraining
2. Sportanatomie am Beispiel Knie
3. Ausdauertraining und Energiestoffwechsel
4. Sportbiologische Anpassungsreaktionen
5. Wirbelsäule – Volkskrankheit Nummer 1
6. Leistungsdiagnostik
7. Ernährung und Sport bei Jugendlichen und Erwachsenen
8. Doping
9. Schilaf in Österreich und Alpine Gefahren
10. Sportverletzungen
11. Geschichte des Sports – Olympische Spiele
12. Sport, Gesellschaft und Politik

*Ich habe beschlossen,
gesund zu leben
und ab sofort
den Stressfaktor Schule zu meiden*



SGW

