



FG Ergänzungsfach Biologie und Sport

*Wir erforschen und optimieren die
körperliche Leistungsfähigkeit*

Im Ergänzungsfach Biologie und Sport erarbeiten wir uns einen vertieften theoretischen und praktischen Einblick in die Bereiche Trainingslehre, Sport und Ernährung, Bewegungslehre, Sportbiologie, Sportverletzungen, Sportpsychologie sowie Sport und Gesellschaft.

Im Ergänzungsfach Biologie und Sport trainieren wir unsere Fähigkeit, verschiedene Aspekte des Sports kompetent und kritisch zu beurteilen. Wir setzen uns mit unterschiedlichen theoretischen Ansätzen auseinander und überprüfen diese in der Praxis. Der Besuch des Ergänzungsfaches Biologie und Sport bietet eine gute Voraussetzung für das Verfassen einer Maturarbeit im Bereich des Sports und erleichtert den Zugang zu sportwissenschaftlichen Studiengängen und Berufen.

Voraussetzungen

- Freude an sportlicher Betätigung
- Interesse an der kritischen und selbständigen Auseinandersetzung mit sporttheoretischen und sportpraktischen Themen
- Bereitschaft, den eigenen Körper zu fordern und Grenzerfahrungen zu machen
- gute Gesundheit

Auswahl möglicher Lerninhalte

- Sportliche Lern- und Leistungsfähigkeit (Konditions- und Koordinationsfaktoren)
- Trainingsplanung
- Leistungsdiagnostik
- Trainingsauswertung
- vertiefte Regelkenntnisse und Spielleitung von verschiedenen Sportspielen
- vertieftes Technik- und Taktiktraining
- Sportverletzungen
- Sportmassage
- Doping
- gesundheitliche Fragen
- Erarbeiten einer Tanz-Choreographie
- Sport und Ernährung
- gesellschaftliche und historische Zusammenhänge
- mentales Training



FG Basel

seit 1889 Bildung nach Mass

FG Basel | Scherkesselweg 30 | CH-4052 Basel
T +41 61 378 98 88 | F +41 61 378 98 80 |
empfang@fg-basel.ch | www.fg-basel.ch