

## 5.4 Gesundheitsmanagement

### I. Jahrgang

#### Kompetenzbereiche

Theorie zu Sport und Bewegung (0,5)

Trainingslehre 1 (1)

Sportbiologie (0,5)

### 1. und 2. Semester – Kompetenzmodule 1 und 2

#### Kompetenzbereich – Theorie zu Sport und Bewegung

##### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die Grundbegriffe von Sport und Bewegung/Gesundheit
- verstehen Themen und Fragestellungen der Sportwissenschaft
- kennen die Organisationsstrukturen im Sport- und Gesundheitsbereich
- kennen wichtige Berufsfelder im Sport und Gesundheitsbereich
- erkennen Wechselwirkungen zwischen Sport und Gesundheit

##### Lehrstoff

Organisation des Sport- und Gesundheitswesens in Österreich

Gesundheit Gesundheitsbegriff

psychologische, soziale und gesellschaftspolitische Aspekte des Sports (z. B. Bildung, Erziehung und Sozialverhalten im Sport, Formen und Bedeutung von organisiertem und nichtorganisiertem Sport Doping:

Bestimmungen, Arten, Auswirkungen auf den menschlichen Organismus und auf die Psyche

Sportorganisation: Aufbau des Sports in Österreich, Geschichte

#### Kompetenzbereich – Trainingslehre 1

##### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die Grundbegriffe und die Grundlagen des sportlichen Trainings
- verstehen die Trainingsprinzipien
- kennen die wichtigsten Belastungsmethoden und Belastungsfaktoren des Trainingsprozesses

##### Lehrstoff

Grundlagen biologischer Anpassungsprozesse - die Belastbarkeit biologischer Systeme (Prävention)

Trainingsmethodische Steuergrößen: Belastungskomponenten; Belastungsmethoden

Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit)

Auswirkungen von regelmäßigem Training auf das Herz- Kreislaufsystem

Regeneration und Übertraining

#### Kompetenzbereich – Sportbiologie

##### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die Grundbegriffe der Anatomie des Menschen
- verstehen einfache physiologische Zusammenhänge
- kennen die Grundprinzipien des Energiestoffwechsels

##### Lehrstoff

Aktiver Bewegungsapparat: Aufbau und Arten des Muskelgewebes, Muskelschlingen, Kontraktionsarten

Passiver Bewegungsapparat: Knochen, Gelenke, Wirbelsäule

Nervensystem: Einteilung des Nervensystems, Nervenzelle, Entstehung einer Bewegung - Muskelkontraktion

Energiestoffwechsel: Wiederherstellung von ATP, aerobe und anaerobe Energiebereitstellung, Energiespeicher im menschlichen Körper

Herz-Kreislaufsystem: Blut, Herz, Gefäße, Atmung, Auswirkungen von regelmäßigem Training auf das Herz-Kreislaufsystem

## II . Jahrgang :

### 3. Semester – Kompetenzmodul 3

#### Kompetenzbereiche

Bewegungslehre und Biomechanik (1)

Sportpsychologie und Mentaltraining (1)

Trainingslehre 2 (1)

#### Kompetenzbereich – Bewegungslehre und Biomechanik

##### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- wissen um die Grundlagen der Bewegungslehre unter Berücksichtigung vielfältiger Bewegungsabläufe zum Verständnis der Sportmotorik
- kennen die Formen der menschlichen Bewegung und der koordinativen Fähigkeiten
- erfassen die wichtigsten Grundlagen der Biomechanik
- verstehen den motorischen Bewegungssteuerungsvorgang

##### Lehrstoff

Aufgabengebiete der Bewegungslehre

Merkmale von Bewegungen: Formen der Bewegung (zyklisch, azyklisch), Knotenpunkte einer Bewegung, Phasenmodelle, Bewegungsstil, Technikleitbild

Motorisches Lernen: Lernphasen, Lernmodelle

Analysemethoden der Biomechanik: Messverfahren, Messgrößen, Prinzipien, Bewegungsanalyse

#### Kompetenzbereich – Sportpsychologie und Mentaltraining

##### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- erkennen, dass eine adäquate psychologische Betreuung vor, während und nach dem Wettkampf sowie im Training von großer Bedeutung ist
- verstehen sportpsychologische Methoden zur Leistungssteigerung und können diese entsprechend anwenden
- kennen psychische und soziale Anforderungen im Sport

##### Lehrstoff

Stellenwert und Möglichkeiten der Sportpsychologie

Entwicklungspsychologische Fragestellungen

Grundbegriffe: Motivation, Konzentration und Aufmerksamkeit, Entspannung und Erholung

Mentales Training und Methoden der Motivationsverbesserung, Wettkampfbetreuung

Entspannungsmethoden, Atemschulung, autogenes Training

#### Kompetenzbereich – Trainingslehre 2

##### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die koordinativen Fähigkeiten im Hinblick auf Bewegungslernen und qualitatives Training
- erkennen die Periodisierung von Training
- kennen den Aufbau einer langfristigen Trainingsplanung
- erfassen die Bedeutung von Training für unterschiedliche Altersgruppen bzw. unterschiedlicher Leistungsstandards (Hobby-/Leistungssportler)

## **Lehrstoff**

Formen der koordinativen Fähigkeiten, Ziele und Formen des Koordinationstrainings  
Grundlagen der Trainingsplanung und Trainingssteuerung: Periodisierung, Zyklisierung  
Besonderheiten des Nachwuchstrainings: Änderungen des Stoffwechsels und des Bewegungsapparates,  
Entwicklungsphasen, Trainingskonsequenzen

## **II . Jahrgang :**

### **4. Semester – Kompetenzmodul 4**

#### **Kompetenzbereiche**

Ernährung und Sport/Bewegung (1)

Trainingslehre 2 (1)

#### **Kompetenzbereich – Ernährung und Sport/Bewegung**

##### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler

- verstehen die Grundlagen lebensmittelbasierter Ernährungsempfehlungen
- können den Energiebedarf nach Körpergewicht erklären und berechnen
- können den Nährstoff und Flüssigkeitsbedarf und die Fettverbrennung in Zusammenhang mit sportlichen Tätigkeiten erklären und daraus resultierende Bedarfsempfehlungen für Freizeit- bzw. Leistungssportler erstellen
- wissen um die Bedeutung von Essstörungen und Diäten im Sport und kennen ernährungsbedingte Krankheiten

## **Lehrstoff**

Ernährungswissenschaftliche Grundlagen: Nährstoffe, Inhaltsstoffe, Referenzwerte, Bedarfswerte  
Bedeutung und Gründe für eine besondere Ernährung im Sport: richtig Essen und Trinken  
Ernährungspsychologische Aspekte  
Ernährungsmodelle – Diäten, Leistungskost, ernährungsbedingte Krankheiten

#### **Kompetenzbereich – Trainingslehre 2**

##### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler

- verstehen die Grundlagen und Bedeutung einer gesunden Arbeits- und Alltagshaltung
- erfassen die Bedeutung von Training im Fitness- und Gesundheitssport
- kennen die Ziele, Inhalte und Gestaltungsmöglichkeiten im Fitnesstraining
- können ein zielgerichtetes Training sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene im Breiten- und Leistungssport planen und ausführen

## **Lehrstoff**

Aufbau und Funktion der Wirbelsäule  
Falsche und richtige Alltagsbewegungen erkennen, Korrektur- und Ausgleichsübungen anleiten  
Wirbelsäulentraining durchführen  
Fitnesstraining: Definition, Ziele, Gestaltung und Planung  
Erstellen und Auswerten von Trainingsplänen für unterschiedliche Leistungsgruppen

## **III. Jahrgang:**

### **5. Semester – Kompetenzmodul 5**

#### **Kompetenzbereiche**

Rechtliche und Wirtschaftliche Grundlagen/Organisation des Gesundheitswesens und Sports (1)

Projekt- und Eventmanagement (1)

#### **Kompetenzbereich - Rechtliche und wirtschaftliche Grundlagen/Organisation des Gesundheitswesens und Sports**

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die Einrichtungen des organisierten Sports in Österreich
- kennen den Aufbau und die Funktion des österreichischen Sozialversicherungssystems
- kennen Struktur und Aufbau des österreichischen Gesundheitssystem Bund/Bundesländer

**Lehrstoff**

Aufbau, Organe und Aufgaben des organisierten Sports in Österreich  
Sozialversicherungsträger: Beiträge, Angebote und Leistungen

**Kompetenzbereich – Projekt- und Eventmanagement****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die Grundlagen des Projektmanagements und können Instrumente daraus richtig einsetzen
- können gemäß den persönlichen Interessen und Fähigkeiten ein sportliches Projekt initiieren und im Team oder einzeln durchführen und abschließen, dokumentieren und präsentieren

**Lehrstoff**

Erstellen von Projektstrukturpläne  
Planen und durchführen von Projekten und Veranstaltungen mit sportlichen und gesundheitlichen Schwerpunkten

**6. Semester – Kompetenzmodul 6****Kompetenzbereiche**

Rechtliche und Wirtschaftliche Grundlagen/Organisation des Gesundheitswesens und Sports (1)  
Projekt- und Eventmanagement (1)

**Kompetenzbereich - Rechtliche und wirtschaftliche Grundlagen/Organisation des Gesundheitswesens und Sports****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler

- besitzen die für die Führung eines Sportvereins notwendigen Kenntnisse
- erfassen die Ursachen und Auswirkungen der Umweltbelastung durch Sport und Sportveranstaltungen
- kennen die Bedeutung von Sport als Wirtschaftsfaktor

**Lehrstoff**

Organe und Funktionen im Sportverein: Vereinswesen, Führung, Vereinsgesetz, Statuten, Gründung eines Vereines, Rechnungslegung im Verein, Vereinswerbung  
Sport und Umweltschutz: Umweltbelastungen, Nachhaltigkeit  
Sport und Wirtschaft: Sporttourismus, Sportförderung, Grundlagen des Sportsponsorings  
Sport und Medien

**Kompetenzbereich – Projekt- und Eventmanagement****Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler

- wissen um die Bedeutung von Sportveranstaltungen in der Gesellschaft

**Lehrstoff**

Sportveranstaltungen: Größenordnungen, Bewerben einer Sportveranstaltung, Planungsprozesse  
Mithilfe bei Sportveranstaltung  
Planung einer Mikro-Sportveranstaltung

#### **IV. Jahrgang:**

##### **7. Semester – Kompetenzmodul 7**

###### **Kompetenzbereich - Methodik/Didaktik Bewegung und Sport (1)**

Bildungs- und Lehraufgabe:  
Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die Grundlagen aus Methodik und Didaktik im Sport
- wissen um passende Maßnahmen zur Führung und Ausbildung von Jugendlichen und Erwachsenen
- können eigenständige Sporteinheiten nach methodischen und didaktischen Grundsätzen je nach Bedarf der Zielperson/-gruppe planen und durchführen

###### **Lehrstoff**

Begriffe der Sportpädagogik und Sportmethodik: Einteilung, Kriterien, Erziehungsziele im und durch Sport

Führungsstile: Arten, Anwendungsbereiche, Vor- und Nachteile

Die Rolle des Trainers

Methodische Grundprinzipien: Hilfsmittel, Organisationsformen

Übungs- und Spielreihen

Praxistipps zur Stundengestaltung

Beobachtungskriterien für Lehrauftritte – praktische Durchführung im Sportunterricht: vorbereiten, durchführen, nachbereiten

#### **IV. Jahrgang:**

##### **8. Semester – Kompetenzmodul 8**

###### **Kompetenzbereich – Betriebliche Gesundheitsförderung (1)**

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die Bedingungen, Abläufe und Entscheidungsprozesse der Unternehmen und wissen, dass Erwerbsarbeit zur Gesundheit und zum Wohlbefinden von Arbeitnehmern/-innen beiträgt und sie zu mehr Gesundheitsbewusstsein motiviert
- können das Zusammenwirken von Unternehmensleitung, Arbeitnehmer/-innen-Vertretung und Präventivfachkräften im betrieblichen Gesundheitsmanagement analysieren und entwickeln
- erkennen, wie sich soziale, organisatorische und wirtschaftliche Faktoren im Betrieb auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden und auf die Unternehmensentwicklung auswirken

###### **Lehrstoff**

Grundlagen der betrieblichen Gesundheitsförderung

Einflussfaktoren auf die Gesundheit in allen Altersgruppen

Kennenlernen von Praxisbeispielen aus verschiedenen Betrieben und Branchen

Erarbeiten von Umsetzungsstrategien für ein Unternehmen in den Bereichen Körper und Psyche,

gesundheitsgerechte Arbeitsplatzgestaltung und Arbeitsorganisation, Führung und Betriebskultur

#### **V. Jahrgang:**

##### **9. Semester – Kompetenzmodul 9**

###### **Kompetenzbereiche**

Spezielle Ernährungslehre (1)

Sportmedizin und sportmotorische Tests (1)

## Kompetenzbereich – Spezielle Ernährungslehre

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- können Ernährungspläne für Trainingsphasen, Vorwettkampfphasen, Wettkampfphasen und Nachwettkampfphasen zusammenstellen
- wissen um eine richtige Ernährung zur Förderung & Erhaltung der Gesundheit

### Lehrstoff

Gesundheitsprodukte und Nahrungsergänzungen: Proteine, Sportgels, Supplemente, Mineralstoffe

Ernährungstraining: Flüssigkeitszufuhr, Ernährung in verschiedenen Phasen, Rezepte

Ernährungsmaßnahmen bei Zivilisationskrankheiten: metabolisches Syndrom, Diabetes, Allergien, etc.

Sekundäre Pflanzenstoffe und oxidativer Stress: Inhalte und Wirkung im Sport

TCM-Ernährung: Überblick und Anwendung im Sport

## Kompetenzbereich – Sportmedizin und sportmotorische Tests

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- wissen um Verletzungen im Sportbereich und kennen vorbeugende Maßnahmen
- können sportmedizinische Tests und Fitnessüberprüfungen anwenden und richtig bewerten
- kennen die Grundlagen der Wiederherstellung, Heilung und Behandlung verschiedener Sportverletzungen
- beherrschen Erste Hilfe

### Lehrstoff

Sportverletzungen: Arten, Häufigkeiten, Maßnahmen und Vorbeugung

Testen und Diagnostizieren im Sport: sportmotorische Tests, sportmedizinische Verfahren, Fitnesscheck,

Muskelfunktionstests

Grundlagen der Ersten Hilfe in Theorie und Praxis (16h Grundkurs)

## V. Jahrgang:

### 10. Semester – Kompetenzmodul 10

#### Kompetenzbereich – Spezielle Ernährungslehre (1)

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler

- erkennen den Nutzen und die Gefahren von Nahrungsergänzungsmitteln
- verfügen über ein Basiswissen in Kräuterkunde

### Lehrstoff

Vor- und Nachteile von Nahrungsergänzungen

Kräuter identifizieren und zuordnen

Wirkung verschiedener Kräuter im Sport