

Wahlpflichtunterricht „Sport und Gesundheit“



Mehr als nur „mehr Sport“

Du bewegst dich gerne? Deine Gesundheit ist dir wichtig?
Du willst mehr über das wissen, was in deinem Körper während des Sports passiert?

Der WPU „Sport und Gesundheit“ bietet dir die Chance, **mehr** über Sport zu erfahren.

In unserem Kurs verknüpfen wir die Praxis (2 Std.) mit der Theorie (2 Std.)
machen – erfahren – erkennen – wissen

Die Praxis:

- Grundformen der Bewegung (Laufen, Springen, Werfen, Schwimmen, Stützen, Rollen...) verbessern
- motorische Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) schulen
- unterschiedliche Sportarten erlernen und vertiefen
- neue Sportarten und aktuelle Bewegungsformen kennenlernen
- kreative Formen der Bewegung und des Spiels ausprobieren
- Regeln: kennen, verstehen, einhalten, anpassen
- gemeinsames sportliches Handeln in der Gruppe selbst organisieren
- Konfliktlösung, Rücksichtnahme, Helfen und Sichern fördern

Die Theorie („Wie und Warum?“):

- Trainings- und Bewegungslehre
- Sportbiologie und Ernährung (Bau und Funktionen des menschlichen Körpers)
- Sport in der Geschichte und in der Gesellschaft
- Sport und Gesundheit in den Medien
- Berufsfelder in den Bereichen Sport und Gesundheit

Du hast im WPU „Sport und Gesundheit“...

- ... **mehr Zeit für Vertiefung** (ausgiebige Beschäftigung mit den Unterrichtsinhalten)
- ... **mehr Zeit für die Erweiterung deines Wissens** (Blick auf unterschiedliche Perspektiven des Sports: Leistung und Wettkampf, Gesundheit und Wohlbefinden, Wagnis und Abenteuer, Ausdruck und Gestaltung, Miteinander und Umwelt)