

Wahlpflichtkurs: Sport und Gesundheit

Diese Dinge lernst du hier im Unterricht:

Hochsprung, Hürdenlauf, Tennis,

Basketball, Schwimmrettungsgriffe,

Turn- und Tanzchoreografien, Kletter-

und Sicherungstechniken, Wurftechniken aus dem Kampfsport,

Ernährungslehre, Trainingslehre, Sportgeschichte, Bewegungsanalysen



Daran solltest du Interesse haben:

Du solltest ein breites Sportinteresse mitbringen. Wir lernen verschiedene Ballsportarten kennen. Ebenso probieren wir uns aber auch im Turnen, in der Leichtathletik, im Klettern, im Schwimmen, im Tanzen und in Kampfsportarten. Darüber hinaus solltest du Interesse für die Sporttheorie haben. Bedenke bitte, dass wir zwei Stunden im Klassenraum sitzen und Sporttheorie lernen.

Das ist das Besondere an diesem Kurs:

Du probierst Dinge aus, die im Sportunterricht im Klassenverband in dieser Form nicht möglich sind. Dabei triffst du auf Mitschüler, die dieselbe Leidenschaft zum Sport mitbringen wie du.

Dabei lernst du deine persönlichen Grenzen kennen. Es ist völlig natürlich, dass nicht jeder in allen Bereichen gleich gut ist. Wichtig ist nur, dass du offen für alle Bereiche bist.

Das wird bewertet (mündlich/schriftlich/praktisch):

Du schreibst Klassenarbeiten und Test. Darüber hinaus hältst du Referate.

Du bereitest kurze Unterrichtseinheiten im Praxisbereich vor und probierst sie mit dem Kurs aus. Darüber hinaus wird deine sportliche Leistungsfähigkeit, dein Einsatz und dein soziales Engagement bewertet.