

WAHLPFLICHTUNTERRICHT FITNESS UND GESUNDHEIT

AN DER GERHARD-HILGENDORF-SCHULE STOCKELSDORF



Gerhard-Hilgendorf-Schule
GEMEINSAM STARK

ZIELSETZUNG – WAS LERNST DU?



- erweitert und vertieft den Sportunterricht
- Erlernen neuer Sportarten und aktueller Bewegungsformen
- Vertiefung bereits erlernter Sportarten
- Verbesserung erlernter Fertigkeiten bzw. Erlernen neuer Fertigkeiten
- Auf- und Ausbau einer umfassenden sportlichen Handlungsfähigkeiten
- Schulung zur Unterstützung anderen Menschen in ihrem Sporttreiben

PRAKTISCHE INHALTE

- unterschiedliche Sportarten erlernen und vertiefen
- motorische Grundeigenschaften
(Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) schulen
- Grundformen der Bewegung
(Laufen, Springen, Werfen, Schwimmen, Stützen, Rollen...) verbessern
- 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



THEORETISCHE INHALT

Sport und Bewegung/Training

- aktiver und passiver Bewegungsapparat
- Grundlagen der Trainingslehre
- Aufbau einer Trainingsstunde

Sport und Gesundheit

- Haltungsschwächen
- typische Sportverletzungen
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- Ernährung und Sport
- Herzkreislaufsystem

Sport und Bewegung/Training

- Beobachtung und Beschreibung von Bewegungen
- Fehlererkennung

Sport und sportl. Präsentieren

- Rhythmik
- Gestaltungsmöglichkeiten
- Choreographien

Projektplanung und Durchführung

- Organisation und Durchführung eines Turniers



VORAUSSETZUNGEN



- Freude an der Bewegung haben und körperlich belastbar sein
- Interesse am Erwerb von Sportwissen wie z.B. Sportlerernährung haben
- elementarte Bewegungsformen wie z.B. Laufen, Werfen, Springen, Stützen, Rollen usw.) schon in Ansätzen beherrschen
- Bereitschaft zur Bewegungsgestaltung in der Gruppe haben
- Bereitschaft zur Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln mitbringen
- ein/eine Leistungssportler/in musst du nicht sein

LEISTUNGSBEWERTUNG



Beurteilt werden:

- deine Leistungen in der sportlichen Praxis
- deine sozialen Fähigkeiten (z.B. ob du die Regeln einhältst)
- dein theoretisches Wissen (in Arbeiten und mündlicher Mitarbeit)
- sportliches Präsentieren (etwas Einstudiertes „vorführen“)