

**Gerhard-Hilgendorf-Schule Stockelsdorf**  
**- Wahlpflichtunterricht -**  
**Kursangebot:**

**Fitness und Gesundheit**

<p>Zielsetzung: <u>Was lernst du?</u></p>	<p>Der Wahlpflichtkurs erweitert und vertieft den Sportunterricht. Eine Erweiterung erfährt der Sportunterricht durch das Erlernen neuer Sportarten und aktueller Bewegungsformen. Zudem vertiefst du bereits erlernte Sportarten, indem du bekannte Fertigkeiten in der Sportart verbesserst bzw. neue Fertigkeiten erlernst. Neben dem Auf- und Ausbau einer umfassenden sportlichen Handlungsfähigkeit wirst du darin geschult, anderen Menschen in ihrem Sporttreiben zu unterstützen.</p>	
<p>praktische Inhalte</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundformen der Bewegung (Laufen, Springen, Werfen, Schwimmen, Stützen, Rollen...) verbessern</li> <li>• motorische Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) schulen</li> <li>• unterschiedliche Sportarten erlernen und vertiefen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• neue Sportarten und aktuelle Bewegungsformen kennenlernen</li> <li>• kreative Formen der Bewegung und des Spiels ausprobieren</li> <li>• Regeln kennen, verstehen, einhalten, anpassen</li> <li>• gemeinsames sportliches Handeln in der Gruppe selbst organisieren</li> <li>• Konfliktlösung, Rücksichtnahme, Helfen und Sichern fördern</li> </ul>
<p>theoretische Inhalte</p>	<p><b>Sport und Bewegung/Training</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>aktiver und passiver Bewegungsapparat</i></li> <li>• <i>Grundlagen der Trainingslehre</i></li> <li>• <i>Aufbau einer Trainingsstunde</i></li> </ul> <p><b>Sport und Gesundheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Haltungsschwächen</i></li> <li>• <i>typische Sportverletzungen</i></li> <li>• <i>Erste Hilfe bei Sportverletzungen</i></li> <li>• <i>Ernährung und Sport</i></li> <li>• <i>Herz-Kreislaufsystem</i></li> </ul>	<p><b>Sport und Bewegung/Training</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Beobachtung und Beschreibung von Bewegungen</i></li> <li>• <i>Fehlererkennung</i></li> </ul> <p><b>Sport und sportl. Präsentieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rhythmik</i></li> <li>• <i>Gestaltungsmöglichkeiten</i></li> <li>• <i>Choreographien</i></li> </ul> <p><b>Projektplanung und Durchführung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Organisation und Durchführung eines Turniers</i></li> </ul>
<p>Voraussetzungen: <u>Wer sollte den Kurs wählen?</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freude an der Bewegung haben und körperlich belastbar sein</li> <li>• Interesse am Erwerb von Sportwissen wie z.B. Sportlerernährung haben</li> <li>• elementare Bewegungsformen wie z.B. Laufen, Werfen, Springen, Stützen, Rollen usw.) schon in Ansätzen beherrschen</li> <li>• Bereitschaft zur Bewegungsgestaltung in der Gruppe haben</li> <li>• Bereitschaft zur Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln mitbringen</li> <li>• ein/eine Leistungssportler/in musst du nicht sein.</li> </ul>	
<p>Leistungs-bewertung  Wie wird deine Leistung bewertet?</p>	<p>Beurteilt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deine Leistungen in der sportlichen Praxis</li> <li>- deine sozialen Fähigkeiten (z.B. ob du die Regeln einhältst)</li> <li>- dein theoretisches Wissen (in Arbeiten und mündlicher Mitarbeit)</li> <li>- sportliches Präsentieren (etwas Einstudiertes „vorführen“)</li> </ul>	