

Wahlpflichtfach Sport- und Gesundheit

Allgemein gilt:

Das Wesen des Faches Sport und Gesundheit ist der fächerübergreifende Unterricht aus Biologie, Psychologie und Sportpraxis - dabei werden Theorie (im Klassenraum) und Praxis (in der Sporthalle) sinnvoll miteinander verknüpft.

Sport- und Gesundheit ist nicht nur das Spielen von typischen Ballsportarten, sondern auch das Erlernen von ungewohnten Sportarten (bspw. Yoga, Gymnastik oder Turnen).



Wichtig: Es werden in Sport- und Gesundheit mindestens 2 Kursarbeiten pro Halbjahr geschrieben. Hinzu kommt in jedem Halbjahr als „3. Kursarbeit“ eine größere sportpraktische Prüfung.

Was musst du für den Kurs mitbringen?

Du solltest...

- ... Begeisterung, Spaß und Lust an körperlicher Bewegung haben.
- ... Interesse an der eigenen Leistungssteigerung zeigen.
- ... offen für neue Sportarten sein.
- ...sich gerne mit biologischen Sachverhalten, insbesondere dem menschlichen Körper, beschäftigen.
- ... Interesse entwickeln sich mit der Sporttheorie zu beschäftigen!
- ... Schwimmen (mind. das Bronze-Abzeichen) können und ein Grundverständnis in anderen Sportarten besitzen.
- ... und vorallem: eine große Lernbereitschaft zeigen.

Meinungen von ehemaligen Schülern aus dem Sport- und Gesundheitskurs:

Celina meint:

„Den Kurs nur belegen, wenn du wirklich an Sport allgemein interessiert bist.“

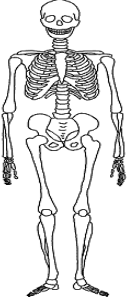







Qendrim sagt:

„Sport und Gesundheit ist kein einfaches Fach, sondern man muss viel lernen!“

Mirella rät:

„Sehr viel zu lernen!!“
„Interesse nicht nur an Sport zeigen, sondern auch am Körper z.B.: Knochen, Herz.“

Einige Beispiele von Theorie und Praxisinhalten im Kurs

Theorie	Praxis
<p>Alles rundum den Bau von Skelett und Muskulatur des Menschen</p> 	<p>Funktionsgymnastik (richtiges Stabilisieren und Dehnen)</p>
<p>Energiebereitstellung im Körper</p>	<p>Yoga & andere Entspannungstechniken</p> 
<p>Muskelkater - Haltungsschwächen und Haltungsschäden</p>	<p>Ausdauer</p>
<p>„Erste- Hilfe- Führerschein“</p> 	<p>Turnen (Boden, Barren, Sprung und Reck)</p>
<p>Das Herz-Kreislauf-System</p>	<p>Gymnastik & Tanz (eine eigene Tanzchoreographie erstellen)</p> 
<p>Ernährung im Sport (Nährstoffe, Übergewicht,...)</p> 	<p>Planung und Durchführung eigener Unterrichtsstunden</p>
<p>Doping im Sport</p>	<p>Leichtathletik (Sprint, Kugelstoßen, Hochsprung, Weitsprung)</p> 
<p>Der Olympische Gedanke</p> 	<p>Ballsportarten (Volleyball, Hockey,...)</p>
<p>Physik und Sport</p>	<p>Sport mit Behinderung (Blindenfußball, Sitzvolleyball, Rollbasketball)</p> 

Was kann dir dieses Fach für deine Zukunft bringen?

- Bildet die Grundlage für verschiedene Berufe, wie :

Physiotherapeut/-in

Krankenpfleger,

Trainer/-in,

Diätassistent/-in,

Ernährungsberater/-in

Sportlehrer

Sport- und Fitnesskaufmann

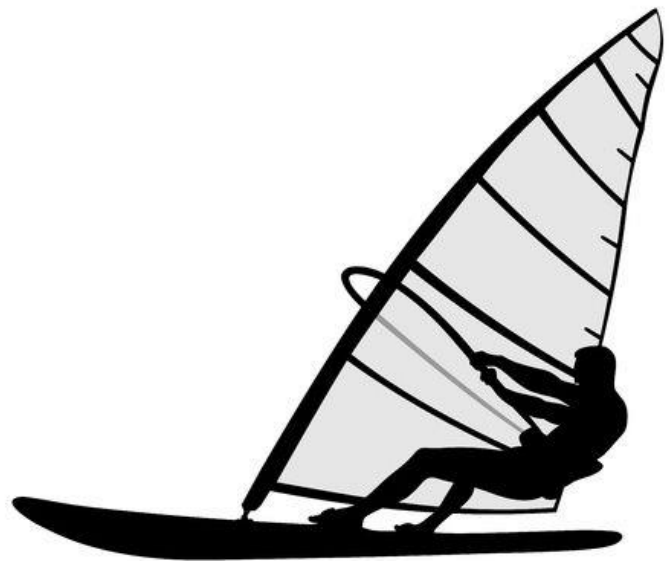
Schwimmeister usw.

- Du lernst verantwortungsvoll mit deinem Körper umzugehen und die Grundlagen für Lebensqualität und Zufriedenheit.

Extras

Kursfahrt – Windsurfen am Dümmer See in Hude

- Fast jedes Jahr fährt der Sport- und Gesundheitskurs am Anfang des 9. Schuljahres zum Dümmer See nach Hude. Dort steht ein dreitägiger Windsurfkurs auf dem Programm.



Weitere (mögliche) Besichtigungen zu den Inhalten

- Leistungszentrum der Leichtathletik in Wattenscheid
- Deutsches Sportmuseum in Köln
- Besuch in einem Fitnessstudio