



WP7

# SPORT (-WISSENSCHAFTEN)

"Talent gewinnt Spiele, aber Teamwork und Intelligenz gewinnen Meisterschaften."

(Michael Jordan)

## Praktische Inhalte



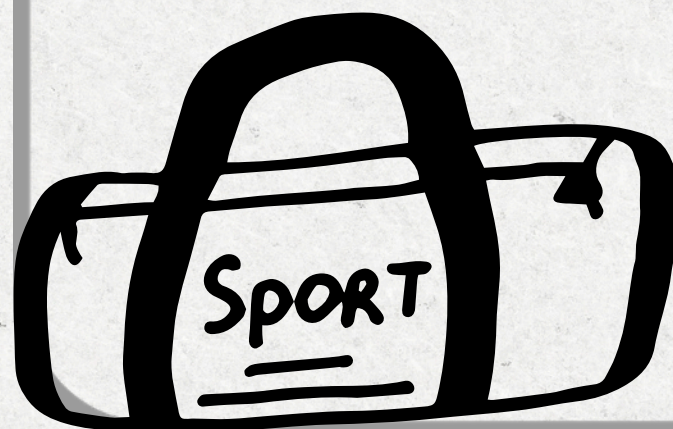
- Ausdauertraining
- Fitness- und Gesundheitstraining
- Mannschaftssportarten (zum Beispiel: Basketball, Tchoukball, ...)
- Individualsportarten (zum Beispiel: Leichtathletik, Turnen, ...)



## Klassenarbeiten und Überprüfungen



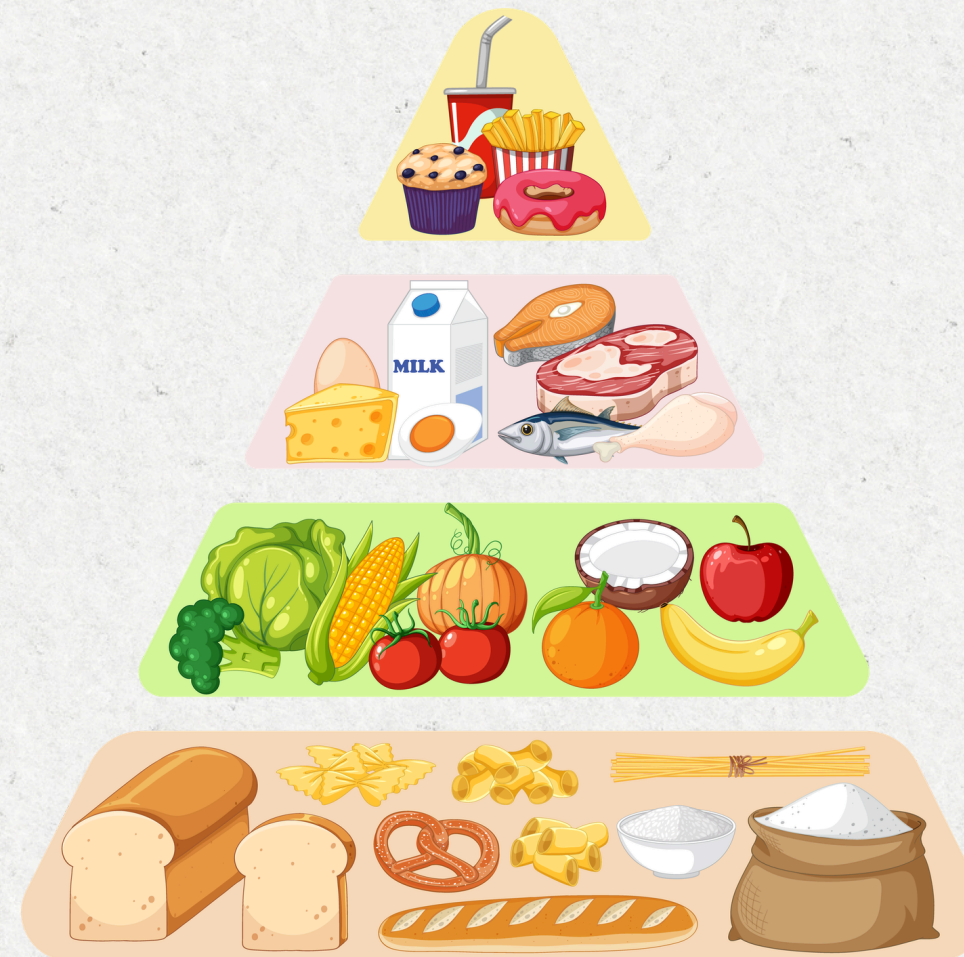
- Verknüpfung von Theorie und Praxis
- Inhalte der Trainings- und Bewegungslehre
- Erstellen von exemplarischen Trainings- und Stundeninhalten
- Transfer von Sporttheorie in den Alltag



# Ernährungslehre



- Grundlegende Kenntnisse einer gesunden und funktionalen Ernährung für einen gesunden Lebensstil



## Soziales



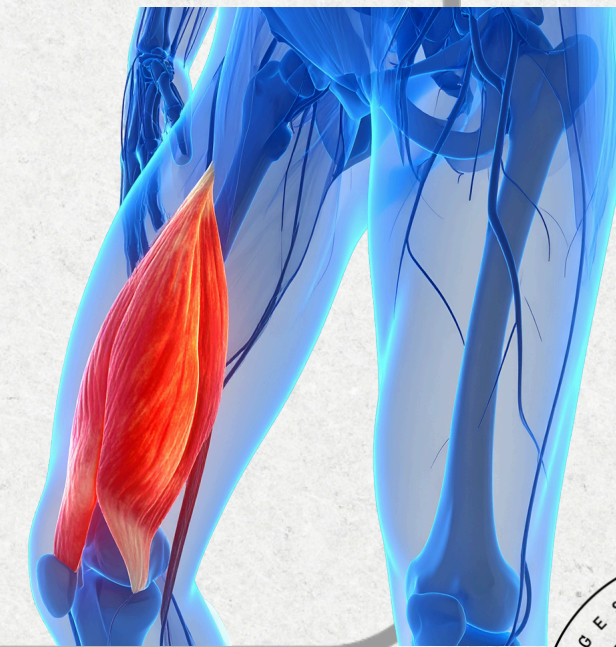
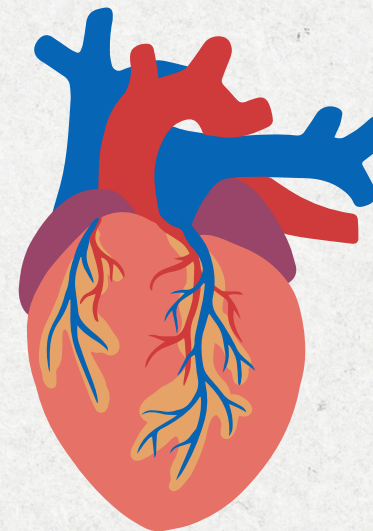
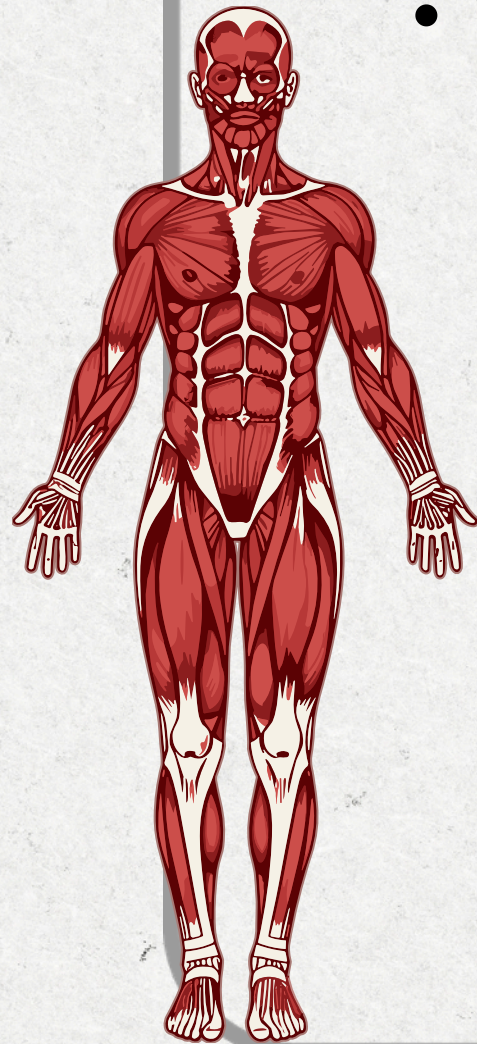
- Fairplay
- Miteinander Sport treiben
- Akzeptanz und Durchsetzung von Regelstrukturen



# Trainings- und Bewegungslehre



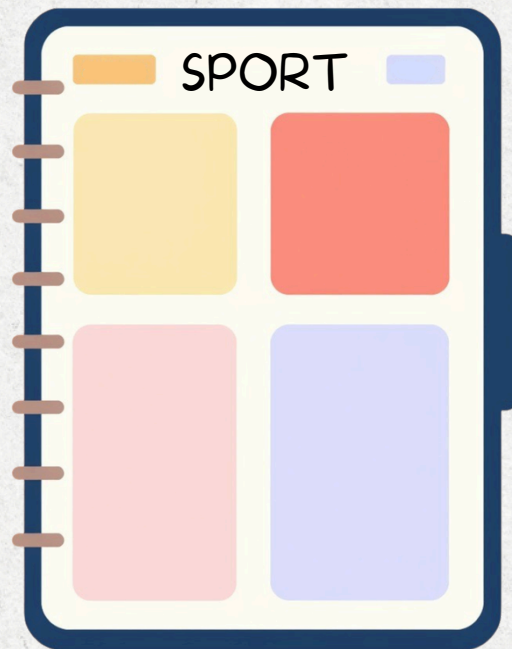
- Kennenlernen von Aufbau und Funktionen verschiedener Muskelgruppen
- Bewegungsabläufe des Körpers verstehen und erläutern
- Erlernen verschiedener Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden



## Sporthelfer\*in



- Erlernen von Gestaltung und Durchführung verschiedener Sportangebote
- eigenständige Planung und Durchführung von einzelnen Sequenzen in Sportstunden
- Aktive Mitgestaltung von Sportevents und Aktivitäten



## Ausblick



- Vorbereitung für das Fach Sport im Abitur (schulisch)
- Erlernen von Grundlagen für einen gesunden und sportlichen Lebensstil (allgemein)
- Doppelauftrag des Schulsports: Erziehung im Sport (Entwicklungsförderung) und Erziehung durch Sport (Erschließung der Bewegung-, Spiel- und Sportkultur)



Entwicklungs-  
förderung  
durch Bewegung,  
Spiel und Sport

Erschließung  
der Bewegungs-,  
Spiel- und  
Sportkultur