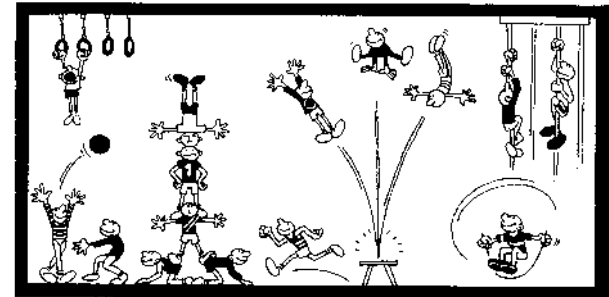


Wahlpflichtfach

Sport und Gesundheit





Inhaltsverzeichnis

- Voraussetzungen
- Allgemeine Informationen zur Theorie und Praxis
- Impressionen

Voraussetzungen

- Spaß am Sport
- Teamfähigkeit
- Körperliche Belastbarkeit
- Testen von Leistungsgrenzen
- Interesse an Zusammenhängen zwischen gesunder Lebensweise, Ernährung und sportlicher Betätigung

Theorie

- Zwei Stunden pro Woche
- Themengebiete:
 - Bewegungslehre
 - Trainingslehre
 - Sportgeschichte
 - Spiele spielen und erfinden
 - Gymnastik und Tanz
 - Sportprojekte (Turniere etc.)
- Leistungsnachweise

Praxis

- Zwei Stunden pro Woche in der Halle
- Themengebiete
 - Umsetzung der Theorie
 - Aufwärmtraining
 - Turnen
 - Ballspiele
 - Leichtathletik
 - Trendsportarten
- Leistungsnachweise

Impressionen



