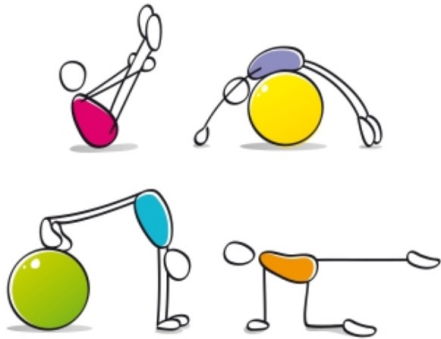


# WAHLPFLICHTFACH Sport und Gesundheit



# Das Fach

- Noch nie hat der Sport und das Thema „Gesundheit“ die Menschen so bewegt und sensibilisiert wie zu Zeiten der Corona Pandemie.
- Gesundheit wird mittlerweile als das wichtigste Hab und Gut bezeichnet. Wie Gesundheit und Sport zusammenhängen, lernst du im Wahlpflichtfach „Sport und Gesundheit“. Noch dazu kannst du dich in zusätzlichen Stunden neben dem regulären Sportunterricht aktiv bewegen.

# Die Inhalte

- Du erhältst einen Überblick über die vielfältigen Themen: Bewegungslehre, Trainingslehre, Sportbiologie, Sport und Aggressionen, Sportgeschichte, Spiele spielen und erfinden, Gymnastik und Tanz, an Sportprojekten teilnehmen und auch veranstalten, z.B. die Klassenmeisterschaften
- Du lernst neue Sportarten kennen: z.B. Parcours, Hürdenlauf, Stepaerobic, Hip-Hop...

# Die Voraussetzungen

- sportliches Interesse
- körperliche Leistungsfähigkeit
- Bereitschaft, neue Sportarten in Theorie und Praxis kennenzulernen
- Interesse für die Zusammenhänge zwischen gesunder Lebensweise, Ernährung und sinnvoller sportlicher Betätigung
- Interesse an der eigenen Leistungssteigerung
- keine gesundheitlichen Einschränkungen
- körperliche Anstrengungsbereitschaft
- keine Beschränkung der Begeisterung nur auf eine Sport

# Besonderheiten

- Du hast die Möglichkeit Sportarten und -bereiche in Theorie und Praxis zu erlernen, die im normalen Sportunterricht nicht vermittelt werden können.
- Du deine sportlichen Erfahrungen und Neigungen einbringen, indem du beispielsweise einzelne Phasen des Unterrichts übernimmst.
- Du hast durch die Verzahnung von Theorie und Praxis einen abwechslungsreichen Unterricht, der sowohl deine geistigen als auch deine sportlichen Fähigkeiten fordert.