



Wahlpflichtfach „Sport und Gesundheit“

„Sport“ und „Gesundheit“



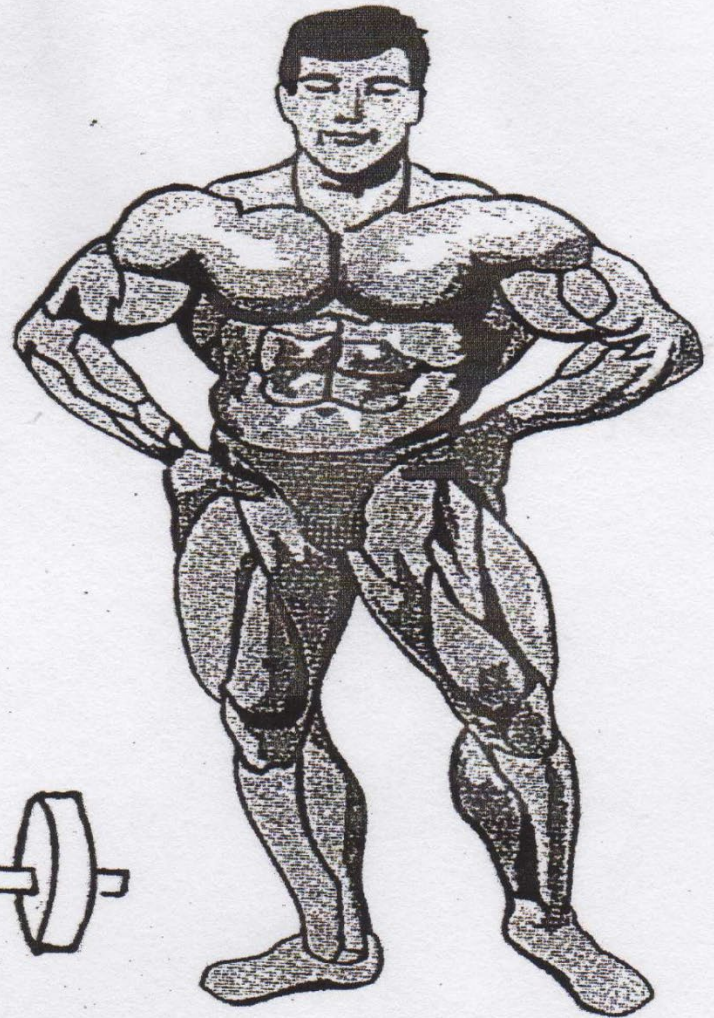
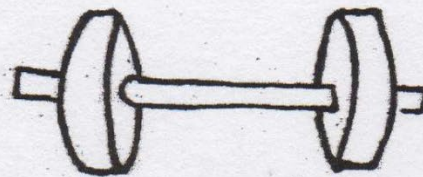
Sport: disport (engl.) = Vergnügen

- bedeutet einerseits das intensive Trainieren des menschlichen Körpers um ihn zu höherer Leistungsfähigkeit zu entwickeln und andererseits ist es eine traditionelle alte kulturelle Handlung des Menschen.

Gesundheit:

WHO: „Ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

„Sport und Gesundheit“



Inhalte im Wahlpflichtfach SuG

Inhalte

Bekannte und neue Sportarten aus den unterschiedlichen Sportbereichen

→ Hockey, Inline Skaten, Skigymnastik,...



Vernetzung der theoretischen und praktischen Inhalte

Beispiel:

**Gesundheit /Sicherheit im Sport →
Sportverletzungen/Haltungsschäden/Prävention**

Inline Skaten/Le Parkour

→ Erlernen von Falltechniken
richtiges Bremsen
Schutzkleidung

...



Vernetzung der theoretischen und praktischen Inhalten

Fairness →
Umgang mit Aggressionen

Rugby/Frisbee

→ Schulung der Ausdauer
Fangtechniken

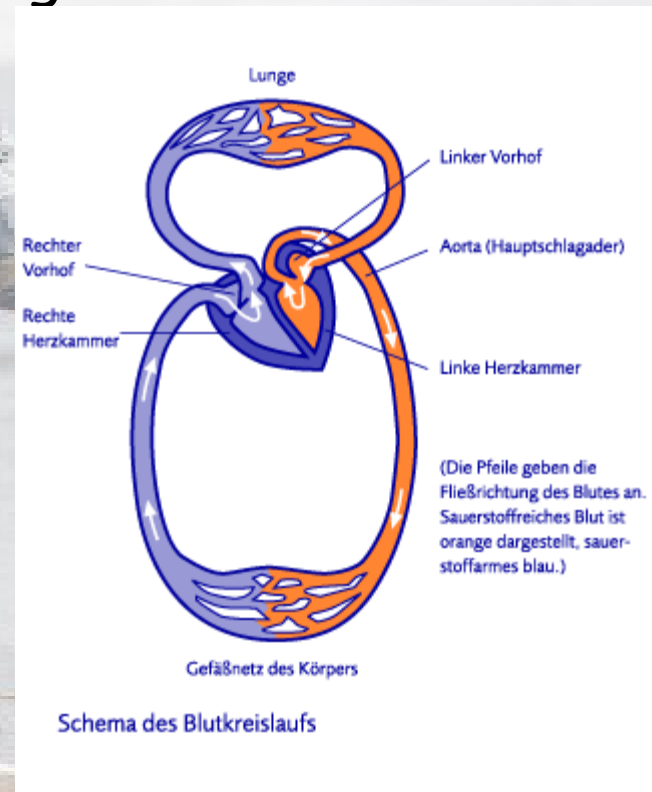
...



Ausdauer ist die Fähigkeit über einen längeren Zeitraum, ohne Ermüdungszeichen, eine körperliche Leistung zu bewältigen.



Pulsmessungen vornehmen



Was sagt der Puls über die körperliche Leistungsfähigkeit aus?

Mögliche Inhalte

A young girl with blonde hair, wearing a blue tank top, grey shorts, and a blue visor, is captured in mid-air, jumping on a sandy beach. She is holding a blue disc above her head with both hands. The background shows the ocean and a cloudy sky.

7. Klasse

- I. **Skigymnastik** (Trainingslehre)
- II. **Hockey** (Spiele spielen)
- III. **Olympische Spiele** (Sportgeschichte)
- IV. **Inline Skaten** (Trendsportarten, Sicherheit)

8. Klasse

- I. **Schwimmen** (Bewegungslehre)
- II. **Le Parcour** (Abenteuer- und Erlebnissport)
- III. **Frisbee** (Sportbiologie/Fair Play)
- IV. **Sportturnier** (Durchführung und Organisation eines Sportturniers)

Wie geht es weiter?

9. / 10. Klasse

I. **Sportberufe-** Kooperation von Schule mit außerschulischen Partnern

- Physiotherapeut (Rehabilitation)
- Sportjournalist (Sport in den Medien)
- Sport- und Fitnesskaufmann (Organisation/Berater Fitnessstudio oder Rehabilitationsbereich)
- Ernährungsberater
- Sportmanagement (Arbeit im Verein) ...

II. **Sport und Medien** (Werbung/Doping/Berichterstattung)

III. **Bewegungslehre** (Turnen/Überschläge – Fitnessstudio/Krafttraining)


IV. **Gymnastik /Tanz** (Hip Hop/ Break Dance)

V. **Übungsleiterassistentenschein** (Planung einer Sportstunde / Sportbiologie)

V. VI. **Rettungsschwimmerabzeichen Silber**

Qualifikationen zum Abschluss

DEUTSCHES
ROTES
KREUZ
WASSERWACHT



Wasserrettung seit 1883

DEUTSCHER
RETTUNGS
SCHWIMMPASS

AUS- UND FORTBILDUNG

ZERTIFIKAT

hat an der Ausbildung zum Sportassistenten/in
in Montabaur an der Anne-Frank-Realschule
mit Erfolg teilgenommen.

Koblenz, den 08.06.2009

Günter Berg  *W. Dunz*

Günter Berg Winfried Dunz
Vizepräsident im SBR Referatsleiter
Aus- und Fortbildung Ausbildung im SBR



**SPORTBUND
RHEINLAND**

Wir bewegen Menschen

Formalien

A person wearing a blue t-shirt, a blue cap, and grey shorts is captured in mid-air, jumping on a sandy beach. The background shows the ocean and a cloudy sky. The person's arms are raised, and their legs are spread wide, suggesting a joyful or energetic movement.

- Wahlpflichtfach zählt in den Klassen 7-10 als **Hauptfach**
- Sportlich **praktische** Inhalte (**zweistündig**) werden mit **theoretischen** (**zwei-/einstündig**) verbunden
- **50% Theorie** (2 Kursarbeiten pro Halbjahr, HÜs, Mitarbeitsnoten, evtl. Referat,...), **50% Praxis** (praktische Noten, Fitnessstest, Fahrübungen,...) in der **Notengebung**
- Das **Unterrichtsfach Sport** wird ergänzt und **erweitert.**

Wer sollte dieses Fach wählen?

A woman with blonde hair, wearing a blue tank top, grey shorts, and a blue visor, is captured in a dynamic running pose on a sandy beach. She is barefoot and has her arms raised in a celebratory or energetic manner. The background shows the ocean waves and a clear sky.

...Hintergründe des Sports entdecken möchten.

...Interesse an einem sportlichen, pädagogischen oder gesundheitlichen Beruf haben.

...Neues ausprobieren möchten.

...Spaß am Sport haben.

...die Zusammenhänge von Gesundheit, Sport und Gesellschaft erfahren wollen.

...vielseitig sportlich sind.

...auch bereit sind sich mit theoretisch sportlichen Inhalten auseinander zu setzen.