

Sport und Gesundheit



Zielsetzung

Die rund 160 Schwerpunktstunden sollen zu einem hohen Körper- und Gesundheitsbewusstsein durch Erkennen der Wechselwirkungen von vermehrter sportlicher Betätigung und physischer und psychischer Gesundheit führen.



Inhalte

Neben einer polysportiven Ausbildung, die an die Inhalte des regulären Sportunterrichtes anschließt, stehen vor allem Basistraining, fächerübergreifendes Wissen und Wertevermittlung im Vordergrund von „Sport und Gesundheit“.



Inhalte

Ausbau der sportlichen Basis

Motorische und physische Grundeigenschaften:

- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Kraft
- Schnelligkeit



•

Inhalte

Polysportive Ausbildung

Beispiele:

- Ballsport vertieft (z.B. Beachvolleyball, Flagfootball)
- Boden- und Geräteturnen
- Klettern
- Skateboardfahren
- Tanz



Inhalte

Fächerübergreifendes Wissen

- Bewegungskontrolle
- Biomechanik
- Ernährungslehre
- Erste Hilfe
- Funktionelle Anatomie
- Geschichtliche Entwicklung
- Organisation von Wettkämpfen
- Psychomotorisches Verhalten
- Regelkunde



Inhalte

Wertevermittlung

- Fleiß
- Körperbewusstsein und Lernfähigkeit
- Leistungsdenken und Sozialverhalten
- Offenheit
- Respekt und Toleranz
- Teamfähigkeit und Individualität
- Verlässlichkeit und Vertrauen
- Qualitätsbewusstsein



Danke für Ihre
Aufmerksamkeit

