

EIDER-TREENE-SCHULE TÖNNING

Wahlpflichtbereich 1 – ÄSTHETISCHE BILDUNG UND SPORT

Unterrichtsschwerpunkte der Klassenstufe 7

FIT UND GESUND DURCH DIE SCHULZEIT

Was lernen wir?

In der Klasse 7 wirst du praktische und theoretische Kenntnisse in verschiedenen Sportarten erlangen. Außerdem beschäftigen wir uns mit dem Herz-Kreislauf-System, unserem Halteapparat und weiteren, sportlich und gesundheitlich wichtigen Funktionen unseres Körpers.

Themen werden z.B. sein:

- Leichtathletik
- Basketball
- Floorball
- Fußball
- Krafttraining
- Experimentieren mit neuen Sportarten
- Gesunde Ernährung
- Bauplan des menschlichen Körpers
- Theorie zu den Sportarten
- Schiedsrichterausbildung

Was wollen wir?

Wir wollen über die Vermittlungen der Sportarten in der Theorie und Praxis hinaus uns damit beschäftigen, wie wir mit unserem Körper umgehen, damit er besser trainiert und leistungsfähiger wird und was wir machen können, damit er lange gesund erhalten bleibt. Zudem soll die Schiedsrichterausbildung vorbereitet werden.

Wir präsentieren unsere Ergebnisse

- durch Projekte
- durch Referate
- durch Präsentationen
- in praktischen Sportspielen
- bei praktischen Leistungsüberprüfungen in Individualsportarten

Wer sollte das wählen?

Für die Teilnahme am WPK „Fit und gesund durch die Schulzeit“ solltest du:

- motiviert sein, dich zu bewegen und Sport auch über die Schulzeit hinaus zu betreiben
- bereit sein, dein eigenes Leistungsvermögen zu steigern
- Interesse für eine gesunde Lebensführung entwickeln
- den Zusammenhang der Fachbereiche Sport und Gesundheit in der Theorie und der Praxis erkennen sowie umsetzen können

Ausblick für die Klassenstufen 8, 9 und 10

8. Klasse: Fit und gesund durch die Schulzeit – u.a. Badminton, Volleyball, Sport und Gesundheit

9. Klasse: Fit und gesund durch die Schulzeit – u. a. Große Sportspiele, Trainingslehre, Projektplanung

10. Klasse: Fit und gesund durch die Schulzeit – u. a. Gymnastik, Tanz, Fitness, Sport und Gesellschaft