

Jahrgang: 6. Klasse

Fach: Sport

Thema: Sport und Gesundheit

Dieser Wahlpflichtkurs ist für Schüler, die Interesse haben Sportarten kennenzulernen, die sonst nicht oft im regulären Sportunterricht angeboten werden und die mehr über sich und ihren Körper erfahren wollen.

Wichtig ist, dass du Spaß an der Bewegung und am Spiel hast, Regeln einhalten kannst und Fair mit deinen Mitschülern und Mitschülerinnen gemeinschaftlich sportlich aktiv sein möchtest.

Praxis

- Ausdauersport (Rope Skipping, Orientierungslauf,)
- Mannschaftssportarten (Faustball, Ball über die Schnur, Volleyball,)
- Koordinations- und Stabilisationsübungen
- Fitnessübungen Bauch /Rücken/Po
- Geschicklichkeit (Slackline, Gorodki, ...)

Theorie

- Einblicke in eine gesunde Ernährung und in den gesunden Körper.
- Funktion und Bedeutung der Wirbelsäule
- Aufgabe der Muskeln
- Aufwärmen – warum, weshalb?
- Aufwärmphasen einer Unterrichtsstunde selber gestalten

Der Unterschied zum „normalen“ Sportunterricht ist, dass Du in diesem Wahlpflicht Kurs auch Arbeiten schreiben und eine Mappe führen musst.