



PROFIL

Dieser WPU gliedert sich in 2 Teile: 2 Stunden Praxis und 2 Stunden Theorie.

Was kommt auf dich zu?

Im Praktischen musst du ein Allrounder sein. Von Ballsportarten über Schwimmen bis zum Tanzen. Alles ist dabei. Du wirst Sportstunden selbstständig planen und durchführen.

In den Jahrgangsstufen 9 und 10 werdet ihr in Teams Sportturniere veranstalten und oder bei diesen unterstützen. Als Kampfgericht, als Schiedsrichter oder als Trainer/Co-Trainer.

WPU I

Bewegung & Gesundheit

VORAUSSETZUNG:

Du brauchst mindestens das Jugendschwimmabzeichen Bronze! (per Schwimmausweis nachzuweisen)

INHALTE:

Die Praxis:

- ✓ Grundformen der Bewegung (Laufen, Springen, Werfen, Schwimmen, Stützen, Rollen...) verbessern
- ✓ motorische Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) schulen
- ✓ unterschiedliche Sportarten erlernen und vertiefen
- ✓ neue Sportarten und aktuelle Bewegungsformen kennenlernen
- ✓ kreative Formen der Bewegung und des Spiels ausprobieren
- ✓ Regeln: kennen, verstehen, einhalten, anpassen
- ✓ gemeinsames sportliches Handeln in der Gruppe selbst organisieren
- ✓ Konfliktlösung, Rücksichtnahme, Helfen und Sichern fördern

Die Theorie:

- ✓ Trainings- und Bewegungslehre, Bewegungsbilder der Techniken
- ✓ Sportbiologie und Ernährung (Bau und Funktionen des menschlichen Körpers)
- ✓ Sport in der Geschichte und in der Gesellschaft
- ✓ Sport und Gesundheit in den Medien
- ✓ Berufsfelder in den Bereichen Sport und Gesundheit
- ✓ Regelkunde der Sportarten

