

WPF

Sport und Gesundheit

(SuG)

an der IGS Maifeld für die Klassenstufen
6 bis 10

Voraussetzungen

- sportliches Interesse
- körperliche Belastbarkeit
- Bereitschaft, neue Sportarten in Praxis **und Theorie** kennen zu lernen
- mindestens die Note gut (2) im „normalen“ Fach Sport
- Bereitschaft zur Teilnahme und aktiven Gestaltung von Exkursionen*

Exkursion

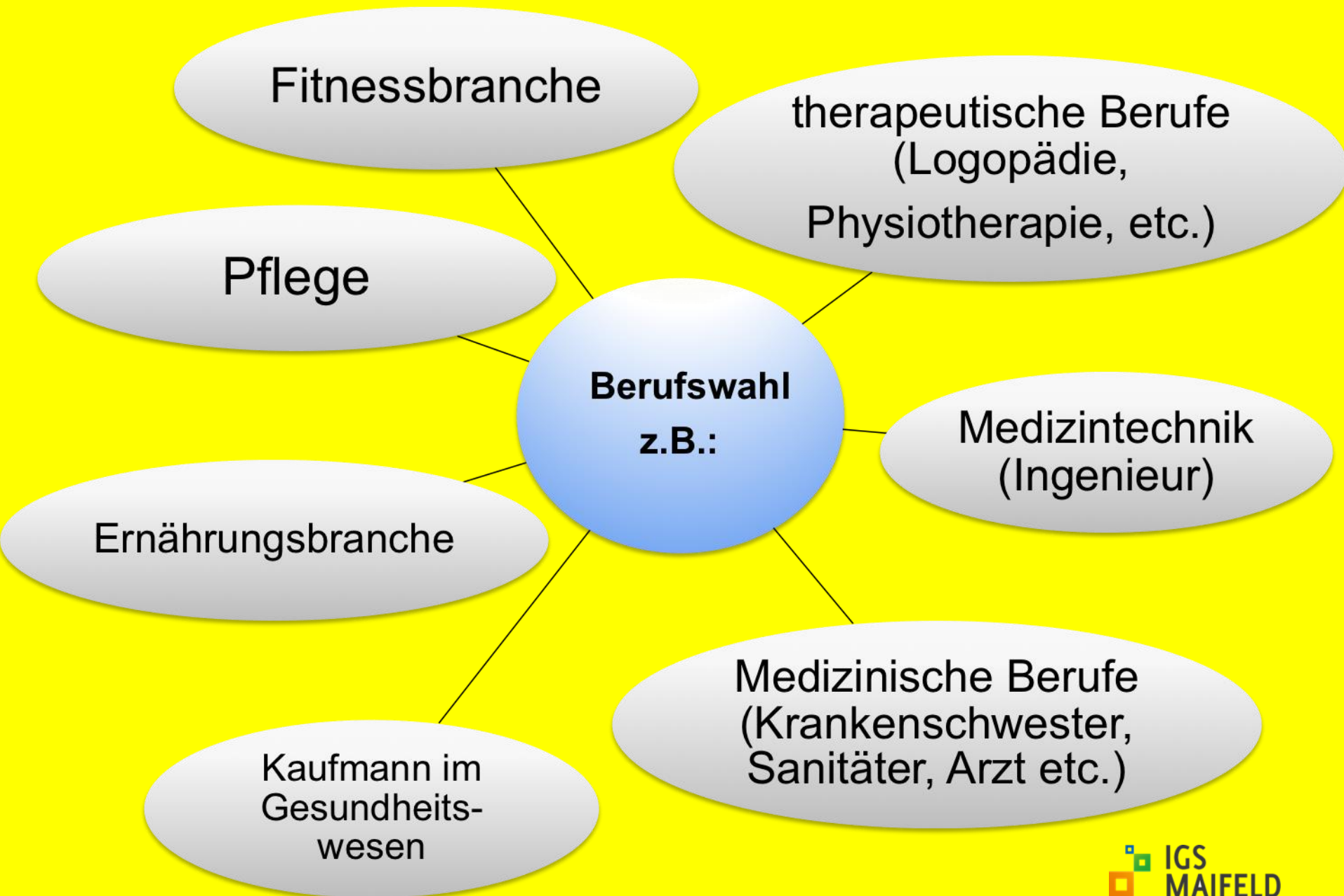
- Skifahrt (verpflichtend in Klasse 7)
- Wann: voraussichtlich im Januar
- Kosten: ca. 350,- €



Leistungen

Die Zeugnisnote setzt sich zu gleichen Teilen aus einem praktischen und einem **theoretischen Teil** zusammen:

Noten Theorie	Noten Praxis
<ul style="list-style-type: none">- Klassenarbeiten- Arbeitsmappen- Hausaufgaben-überprüfungen- Referate- Mitarbeit	<ul style="list-style-type: none">- für erlernte Spiele und Techniken- sportliche Leistungen allgemein- Durchführung von Arbeitsaufträgen- Mitarbeit



WPF Sport und Gesundheit

Beispiele für ausgewählte Lernfelder (Themen)

**Bewegungslehre-
Analyse und
Beschreibung von
Bewegungen**

**Bewegungs-
handeln**

**Lernfelder
(Themen)**

**Sportbiologie-
Leistungsrelevante
Aspekte der
menschlichen Anatomie
und einfache
physiologische
Zusammenhänge**

**Ernährung –
Gesundheit und
Wohlbefinden**

Kreatives Bewegungshandeln

- Klassenstufe 6 -

- Gymnastik/Tanz
- Hip-Hop, Jumpstyle...
- Akrobatik
- koordinative Fähigkeiten etc. entwickeln

Kreatives Bewegungshandeln

- Klassenstufe 6 -

Theorie:

- Entwicklung des “Tanzes“
- Betrachtung div. Tanzstile (Techniken etc.)
- Gestalten von Bewegungsabläufen und Regeln (einzeln oder im Team z.B. in der Akrobatik)

Kreatives Bewegungshandeln

- Klassenstufe 6 -

Praxis:

- Entwickeln und vortragen einer Gruppenleistung:
 - eigenen Tanz gestalten
 - eine vorgegebene Choreographie „nachahmen“

Ernährung – Gesundheit und Wohlbefinden

- Klassenstufe 6 -

Theorie:

- Hygiene
- korrekte Körperhaltung
- Bekleidung
- Ernährung
- Entspannung

Ernährung – Gesundheit und Wohlbefinden

- Klassenstufe 6 -

Praxis:

- Rückenschule
- Yoga
- Pilates
- Ganzkörpertraining (Athletik)
- Entspannungsübungen
(z.B. „Traumreisen“ etc.)

Bewegungslehre- Analyse und Beschreibung von Bewegungen - Klassenstufe 8 -

Theorie:

- Bewegungsaufgaben
- Bewegungsanweisung
- Bewegungsbeschreibung
- Einblicke in die Biomechanik (z.B.:
Betrachtung des Körperschwerpunktes)

Bewegungslehre- Analyse und Beschreibung von Bewegungen - Klassenstufe 8 -

Praxis:

- Flugrolle (Bodenturnen)
- Dauerlauf (Leichtathletik)
- Druckpass (Basketball)

WPF Sport und Gesundheit (SuG) an der IGS Maifeld

Fragen?