

Sportprofil Klasse 8 bis 11

Rahmenbedingungen:	<p>5 Stunden Sport (2 Sportstunden + 3 Profilstunden) davon jeweils 1 Std. Theorie und 1 Std. Schwimmen. Unterrichtet findet in der Regel im Sportprofil intern statt*. Viele Sportarten werden koedukativ unterrichtet. (*es sei denn, es sind zu wenige Teilnehmer, dann finden die 2 Sportstunden im Klassenverband statt)</p>
Sportarten:	<p><u>Einzel sportarten</u>: Gerätturnen (GT), Leichtathletik (LA), Schwimmen (SW), Gymnastik/Tanz (GYT) <u>Ball sportarten</u>: Basketball (BB), Volleyball (VB), Handball (HB), Fußball (FB), Badminton (BD), Tennis (T)</p>
Besonderheiten:	<p>Tennisunterricht in Klasse 8, Rettungsschwimmausbildung Klasse 9; Sportassistentenlehrgang Steinbach Klasse 10, jedes Jahr Bundesjugendspiele Gerätturnen, Klettern.</p>
Theorieinhalte:	<p>Trainingslehre (Warum schwitze ich beim Sport oder geht der Puls nach oben, wie verbessere ich meine Ausdauer oder meine Kraft...), Ernährungslehre (was ist optimal, was macht Junkfood aus, wie lange muss ich laufen, um eine Pizza „abtrainiert“ zu haben...), Bewegungslehre, Sportmedizin, Sportpsychologie, Sportsoziologie Sportgeschichte (In Klasse 11 inhaltliche Vorbereitung für den LK Sport Oberstufe)</p>
Voraussetzungen:	<p>Vielfältige sportliche Interesse und Engagement. Sportarten müssen nicht alle schon beherrscht werden, aber man sollte aufgeschlossen für neue Sportarten sein.</p>
Fragen?	<p>Gerne können Sie sich an mich W.Weihpratizky@mz.angell.de wenden oder auch an die entsprechenden Sportlehrer*innen</p>