

# Wahlpflichtfach

# Sport und Gesundheit



# Bedeutung des Wahlpflichtfaches

- ▶ Gerade die Wahlpflichtfächer bieten die Möglichkeit, Motivation auch über die kritische Phase der Pubertät hin aufrecht zu erhalten, indem individuelle Stärken und Neigungen in einem Hauptfach zur Geltung kommen können.
- ▶ Nicht selten können so durch gute Leistungen im WPF-Bereich schwache Leistungen in anderen Fächern ausgeglichen werden. Bei der Wahl des Wahlpflichtfaches ist zu bedenken, dass andauernde Misserfolge in einem falsch gewählten WPF sich schnell auf andere Fächer übertragen und statt Schullust Schulfrust entsteht.
- ▶ Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlicher sportlicher Leistungsfähigkeit sollen in der Kooperationsfähigkeit gefördert werden. Sie sollen befähigt und motiviert werden, Sportarten in Theorie und Praxis zu erlernen und selbst zu erleben, so dass sie auch über die Schulzeit hinaus aktiv Sport treiben und andere im Sporttreiben unterstützen.

# Stellenwert des Faches

- ▶ Durch die Wahl werden die Schülerinnen und Schüler an der Planung ihres eigenen schulischen Werdeganges beteiligt. Dies stärkt die Verantwortungsbereitschaft.
- ▶ Der Leistungsvielfalt und den Neigungen der Schülerinnen und Schüler wird in vielfacher Weise Rechnung getragen.
- ▶ Die Vermittlung von Grundwissen in den allgemein bildenden Fächern ist ebenso von Bedeutung wie die Vermittlung von Methoden und Techniken, die im Bereich der Wahlpflichtfächer eine besondere Rolle spielen.
- ▶ Die Schülerinnen und Schüler erlangen Qualifikationen in einem Berufsfeld oder erarbeiten sich die Voraussetzungen für einen weiteren schulischen Ausbildungsprozess.
- ▶ Die Schule kann in diesem Bereich dem Ziel der Öffnung nach innen und außen in idealer Weise nachkommen.
- ▶ Alle erwähnten Kriterien lassen sich im Wahlpflichtfach Sport verwirklichen. Der Unterricht im Wahlpflichtfach Sport verbindet in altersgerechter Weise die Praxis mit der Theorie im Fach Sport (Praxis–Theorie–Verbund). Schülerinnen und Schüler haben auch die Möglichkeit, in einzelnen Sportarten Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln, die im normalen Sportunterricht nicht erreicht werden können. Jungen und Mädchen werden gemeinsam unterrichtet.

# Sachkompetenz

- ▶ Beherrschung elementarer Bewegungsformen (z.B. Laufen, Springen, Werfen, Schwimmen, Stützen, Rollen) auf der Grundlage der motorischen Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit)
- ▶ Beherrschung grundlegender sportartspezifischer Fähigkeiten
- ▶ Fähigkeit zum Erhalt und zur Verbesserung der motorischen Fitness
- ▶ Kenntnis grundlegender sportartspezifischer Bewegungstechniken sowie der Regeln des Sports
- ▶ Kenntnis von Maßnahmen des Helfens, Sicherns und Rettens
- ▶ Kenntnis von Maßnahmen zur Leitung von Spielen
- ▶ Überblick über Bau und Funktion des menschlichen Körpers
- ▶ Einblick in grundlegende Zusammenhänge von "Sport und Gesundheit", „Sport und Training" sowie "Sport und Umwelt"
- ▶ Fähigkeit zur realistischen Einschätzung von Risiken im Sport im Vergleich zum eigenen Leistungsvermögen.

- Zum Bereich der Sachkompetenz wird der Bereich der Methoden und der Sozialkompetenz ergänzt.
  
- ▶ Fähigkeit zum Sporttreiben über die Schulzeit hinaus
- ▶ Fähigkeit zur Auswahl geeigneter Bewegungsformen, die in der eigenen Sportpraxis sinnvoll angewendet werden können (z.B. beim Auf- und Abwärmen, muskel- und gelenkschonende Gymnastik)
- ▶ Fähigkeit zur eigenverantwortlichen Organisation gemeinsamen Sporttreibens
- ▶ Fähigkeit zur Reflexion der Sportpraxis in sprachlicher Form
- ▶ Fähigkeit zur angemessenen Reaktion auf körperliche Veränderungen infolge physischer Belastung (z.B. Puls, Atmung, Schwitzen)
- ▶ Kennenlernen/Anwendung von Methoden zur Entwicklung der motorischen Grundlagen
- ▶ Fähigkeit zur kritischen Auseinandersetzung mit Sportangeboten.

Im Bereich der **Sozialkompetenz** sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, ihr sportliches Handeln unter das Primat von Fairness und Kooperation zu stellen. Hierzu sind folgende Qualifikationen erforderlich:

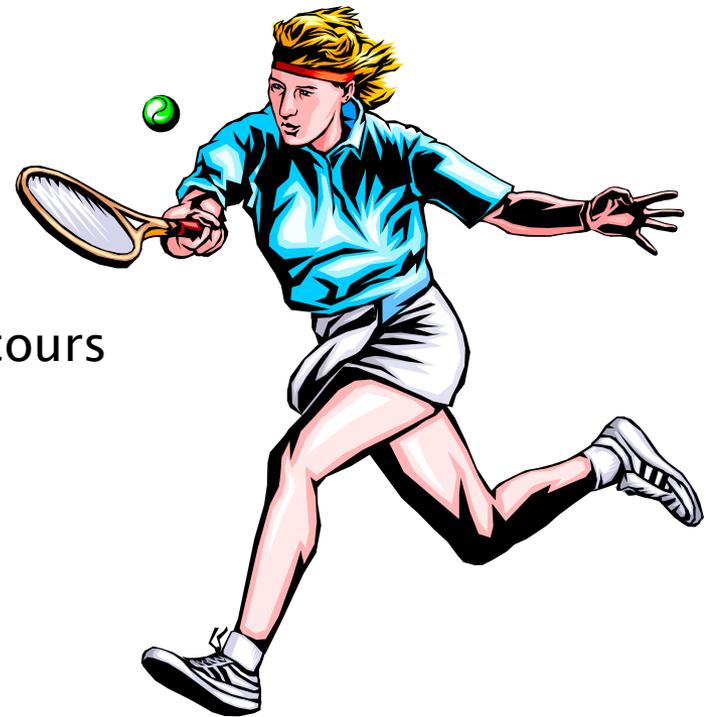
- Fähigkeit zur Kooperation mit den Mitschülern/-innen sowie mit der Lehrkraft
- Fähigkeit zur Gestaltung sportlichen Handelns in einer Gruppe
- Fähigkeit zu fairer und argumentativer Konfliktlösung
- Bereitschaft und Fähigkeit zur Rücksichtnahme und Integration
- Bereitschaft zur Anwendung von Maßnahmen des Helfens, Sicherns und Rettens
- Bereitschaft zur Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln
- Bereitschaft zum umweltverträglichen Sporttreiben
- Bereitschaft zur angemessenen Verarbeitung von Sieg und Niederlage im Sport.

# Module des Wahlpflichtfaches Sport

- ▶ I. Bewegungslehre - Analyse und Beschreibung von Bewegungen
- ▶ II. Trainingslehre - Komponenten sportlicher Leistungen sowie Methoden ihrer Entwicklung
- ▶ III. Sportbiologie - Leistungsrelevante Aspekte der menschlichen Anatomie und einfache physiologische Zusammenhänge
- ▶ IV. Sport und Gesundheit
- ▶ V. Sport und Aggression
- ▶ VI. Olympische Spiele in der Antike und in der Neuzeit
- ▶ VII. Ausgewählte Abschnitte der Geschichte des Sports in Deutschland
- ▶ VIII. Sport in den Medien - Funktionen des Sports in der modernen Gesellschaft
- ▶ IX. Sport und Umwelt - Natur erleben
- ▶ X. Sport - Freizeit - Leistung - Traditionelle und moderne Sportarten im Vergleich
- ▶ XI. Spiele spielen
- ▶ XII. Kreatives Bewegungshandeln (am Beispiel Gymnastik und Tanz)
- ▶ XIII. Organisation von schulischen und außerunterrichtlichen Sportprojekten  
(am Beispiel Streetball-Turnier)
- ▶ XIV. Kooperation von Schule mit außerschulischen Partnern

# Schnuppern

- Fitnessstests zur Ermittlung der Eignung für das Fach Sport
- Die Entwicklung vom kleinen Spiel zum großen Sportspiel am Beispiel Basketball
- 1 Klassenarbeit
- 2. Halbjahr: Beginn des eigentlichen Wahlpflichtfaches
- 2 Klassenarbeiten
- Themen: Basketball, Badminton, Parcours



# Berufsorientierung

- ▶ Lehrer(in), Übungsleiter(in), Trainer(in)
- ▶ Sport- / Fitnesskaufmann / frau
- ▶ Physiotherapeut(in)
- ▶ Ernährungsberater(in)
- ▶ Krankenpfleger(in)
- ▶ Groß- und Einzelhandel (Firmen in der Umgebung)
- ▶ gute Basis für Teilnahme am Leistungskurs  
SPORT

# Ausblick

Welche Voraussetzungen sollte Ihr Kind für das Fach Sport und Gesundheit mitbringen?

- ▶ Sportbegeisterung
- ▶ Gesundheit
- ▶ vielseitige sportliche Interessen
- ▶ Biss (sportliche Leistungsbereitschaft, Fleiß beim Lernen)
- ▶ körperliche Grundfitness
- ▶ Teamfähigkeit
- ▶ Wenn möglich: Mitglied in einem Sportverein

# Empfehlungen

## Wir raten vom Fach ab, wenn Ihr Kind ...

- ▶... nur eine Sportart gut beherrscht.
  - ▶... nicht regelmäßig Sport treibt.
  - ▶... sich nicht anstrengen will.
  - ▶... nicht schwimmen kann.
- 



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit