Sportliches Profil

- verbessert motorische Leistungsvoraussetzungen, konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- entwickelt Gesundheitsbewusstsein
- fördert soziales Handeln
- bietet sportlichen Wettkampf

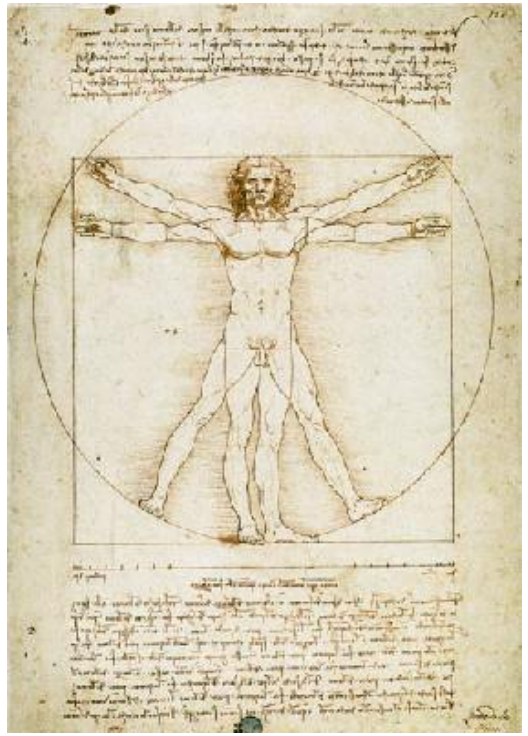
Die Schüler

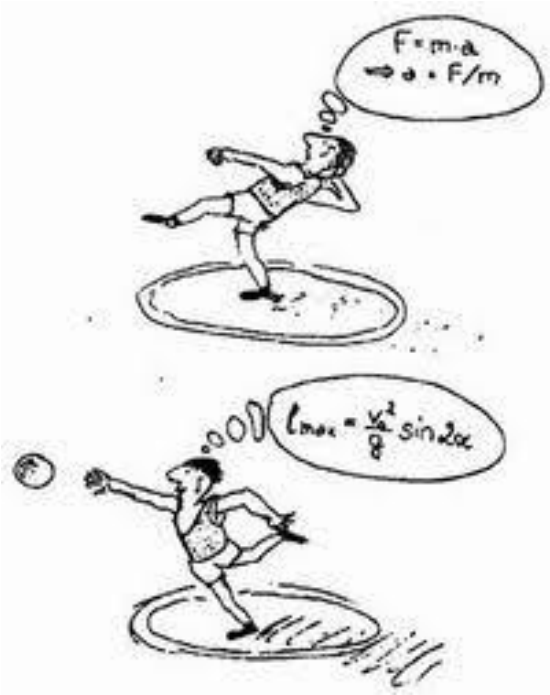
- wenden Trainingsmethoden an
- leiten Übungsgruppen
- übernehmen Verantwortung

→ organisieren Sport

verbindet Sport u.a. mit

- Biologie
- Geschichte
- Physik
- Ethik





Sportpraxis (ca. 66%)

- Ausprobieren anderer Sportarten
- Sammeln neuer Bewegungserfahrungen

Sporttheorie (ca. 33%)

- Vermittlung von theoretischen Grundlagen, um das Verständnis des Sports zu fördern
- Betrachtung des Sports aus verschiedenen Perspektiven
- stellt sporttheoretische Kenntnisse in naturwissenschaftliche Zusammenhänge

Komplex I: Ausdauer, Gehen und Laufen

- Ausdauer als Leistungsvoraussetzung
- verschiedene Trainingsmethoden
- Spielformen (Fang- und Laufspiele)
- Pulsmessung
- HKL System
- Unterschied Gehen und Laufen

Komplex II: Bewegen im Wasser

- A: Schwimmtechniken, Leistungskomponenten
- B: Aspekte des Rettungsschwimmens

Klasse 9

„Der Olympische Gedanke“

Theorie:

- Olympische Spiele in der Antike
- „Wiederbelebung“ und Entwicklung der Sommer- und Winterspiele
- berühmte Sportlerinnen und Sportler
- Doping
- OS und NS-Zeit, Berlin 1936
- Attentat in München 1972

https://de.wikipedia.org/wiki/Olympische_Spiele#/media/Datei:Olympic_flag.svg/9.3.2025

Praxis:

- Ultimate Frisbee
- Tischtennis
- Fußball
- Handball
- „antiker Fünfkampf“ (Leichtathletik)

https://de.wikipedia.org/wiki/Ultimate#/media/Datei:Flying_Disc_-_Ultimate_Frisbee_-_World_Games_2005_(1).jpg/9.3.2025

https://de.wikipedia.org/wiki/Ultimate#/media/Datei:Flying_Disc_-_Ultimate_Frisbee_-_World_Games_2005_(1).jpg/9.3.2025

Fitnesstrends / Kraftfähigkeiten

Theorie:

- wichtige Muskeln des menschlichen Körpers
- Belastungsfaktoren, Trainingsmethoden
- Superkompensation
- Energiehaushalt
- Sport und Ernährung

Praxis:

- Kraftfähigkeiten / Kraftkreise
- Kursbesuche im Fitnessstudio Fit X
- Tabata, Hiit, Bodyweight Fitness etc.
- Parcours
- Orientierungslauf

5.000+ kostenlose Yoga und Meditation-Bilder – Pixabay/9.3.2025