



Wahlpflichtfach **Sport mit dem Schwerpunkt **Gesundheit** ab dem Schuljahr '26/'27**

Fachschaft Sport
Konrad-Duden-Realschule Wesel



WP-Kurs **Sport**

- Besonderheit in NRW
- Stärkung unseres Schulprofils & Kooperation mit Partnern
- Langfristige Ziele: Vorbereitung auf ...
 - ... das „Verständnis“ der eigenen Lebensführung
 - ... die weiterführenden Schulen (Leistungskurs Sport)
 - ... eine spätere Übungsleiter-/Trainer-Tätigkeit im Verein
 - ... die verschiedenen Berufe in der Sport- & Gesundheitsbranche
- Der Wahlpflicht-Kurs ist das 4. Hauptfach ab Klasse 7



WP-Kurs **Sport**

- der Wp-Kurs „Sport und Gesundheit“ ersetzt nicht den Wp-Kurs Biologie!
- >biologische Themen können auch in diesem Wahlpflichtfach behandelt werden

Wer unterrichtet einen solchen Wp-Kurs:

- Biologielehrkräfte
- Sportlehrkräfte
- (Chemielehrkräfte)
- (Physiklehrkräfte)

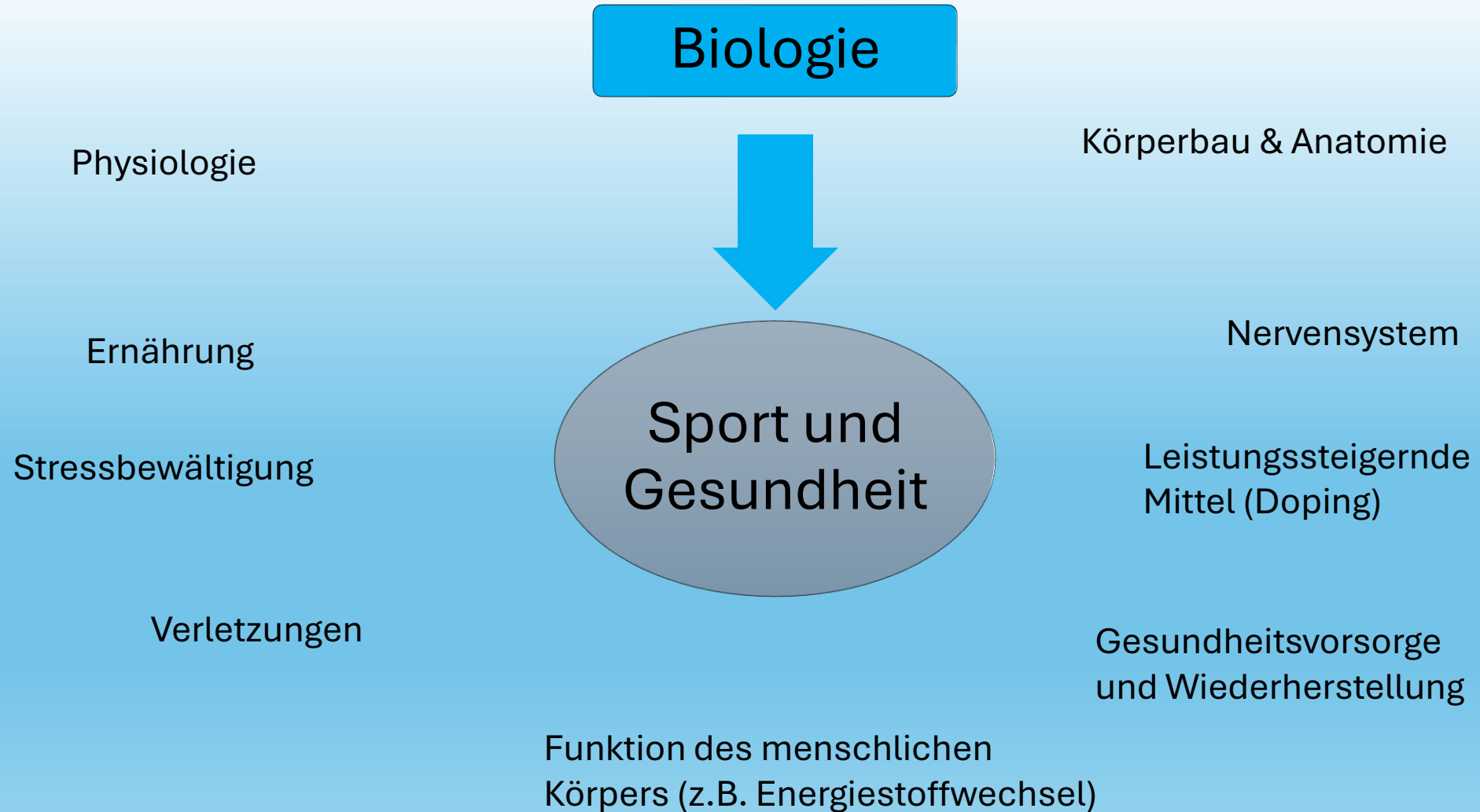


Kopplung mit anderen Fächern



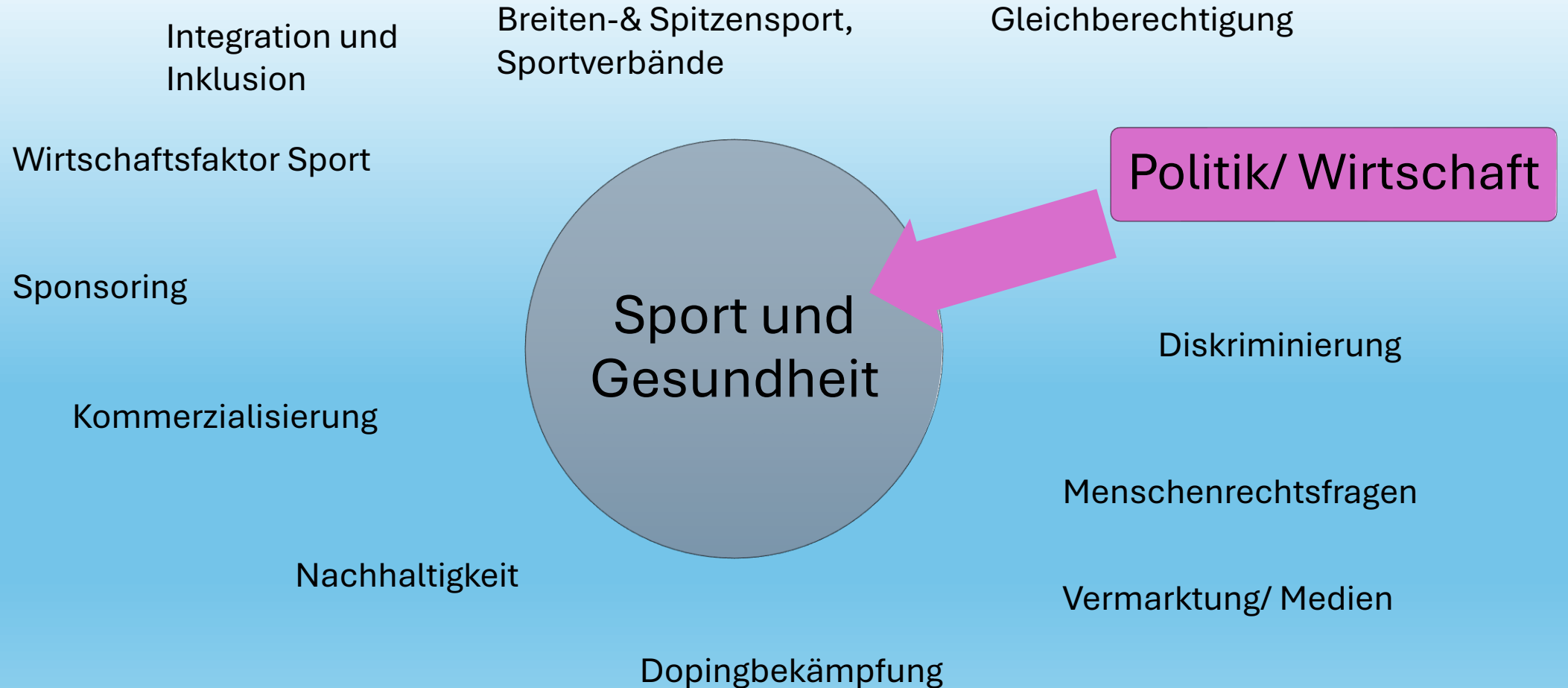


Kopplung mit anderen Fächern





Kopplung mit anderen Fächern





Kopplung mit anderen Fächern

Biomechanik: Kräfte, Beschleunigung, Impuls,
Drehmomente

Energie/ Leistung:
Energieumwandlung
(chemisch & kinetisch),
Leistungsmessung

Physik

Sport und
Gesundheit

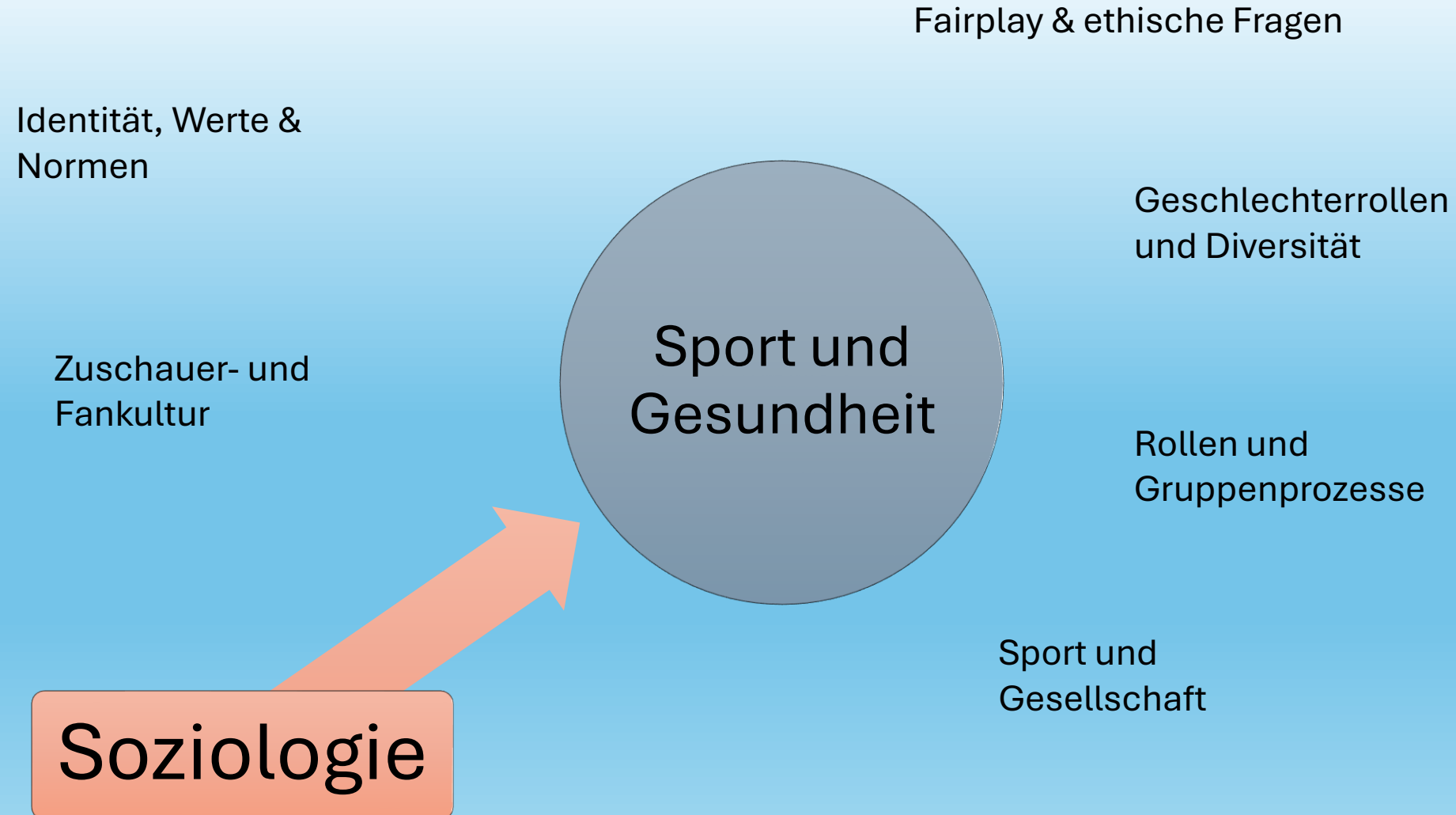
Aerodynamik/
Hydrodynamik

Position des
Körperschwerpunkts

Hebelgesetze

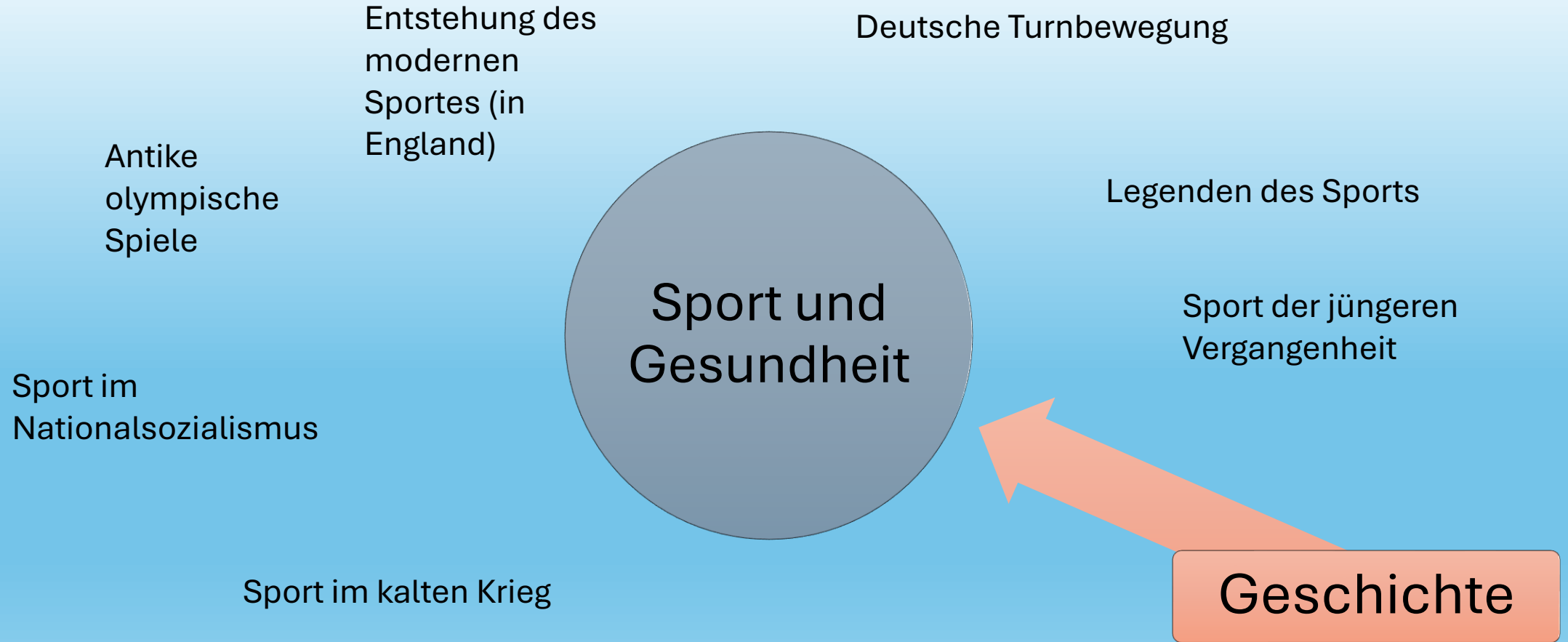


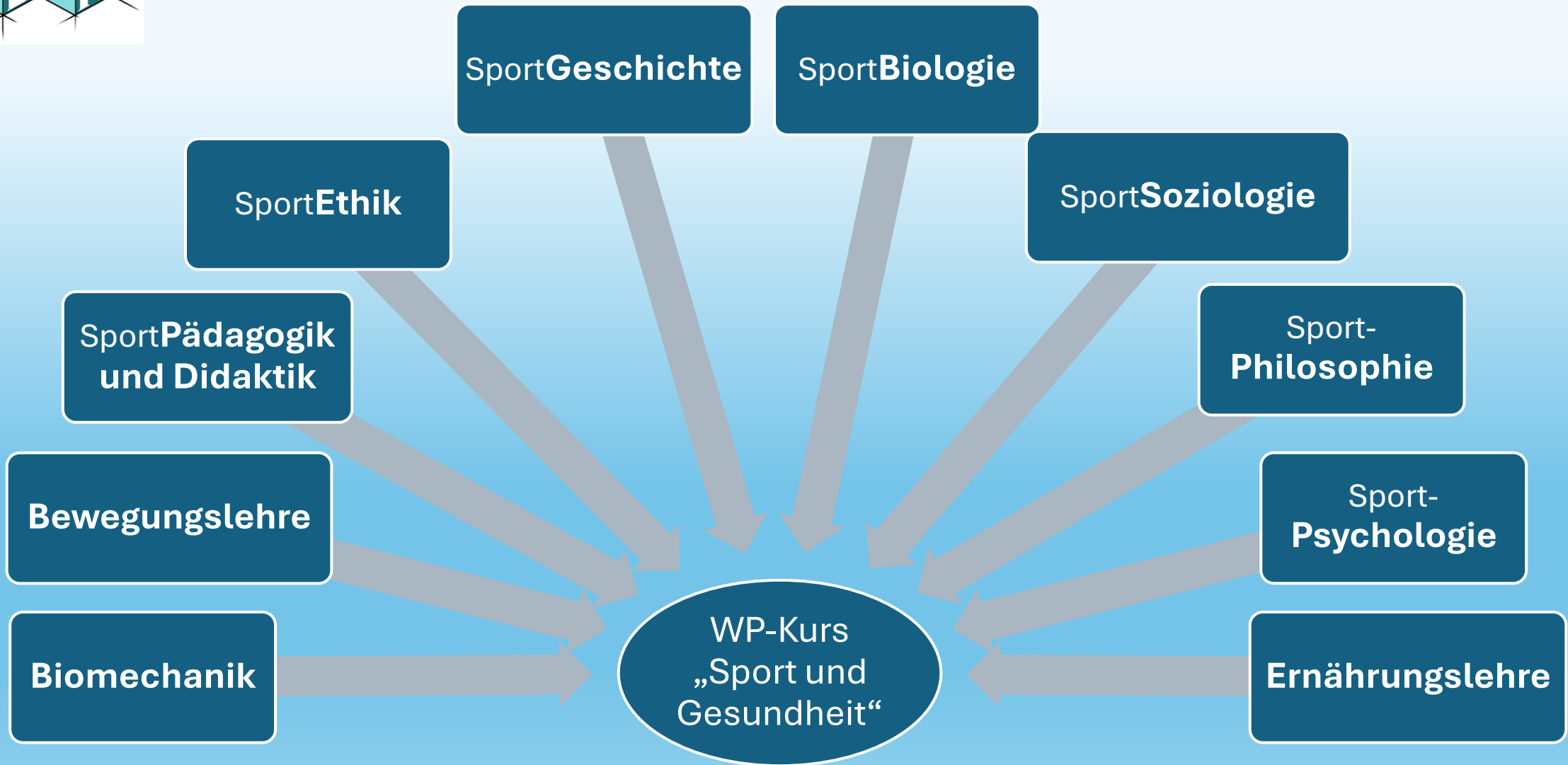
Kopplung mit anderen Fächern





Kopplung mit anderen Fächern







WP-Kurs Sport

- Aufbau und Funktionalität des aktiven & passiven Bewegungsapparats





WP-Kurs Sport



➤ Trainingslehre





WP-Kurs **Sport**

- Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit & Koordination





WP-Kurs **Sport**

➤ Wie verbessert man die Schnelligkeit und Ausdauer?





WP-Kurs Sport

- Entstehung von Sportverletzungen und Prävention





WP-Kurs Sport

➤ Bewegungslernen

<p>Vorbereitungsphase</p>	<p>Hauptphase</p>	<p>Endphase</p>
<p>"Anhopser"/Anlaufphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • weiter Anhupf nach vorne • ARW und BRW 180° geöffnet • schnelles Absenken des Oberkörpers, nach vorne gezogenes Aufsetzen der Hände • ARW bleibt gestreckt • energisches Hochschwingen des Schwungbeines • Abdruck mit zweiten Bein/Abdruckbein 	<p>Stütz- und Überschlagphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwungbein schwingt über die Senkrechte weiter • Spreizwinkel weit geöffnet lassen • Mit Überschwingen der Senkrechten energischer Abdruck aus den Schultern mit gestreckten Armen • das Abdruckbein geht dem Schwungbein mit geöffnetem Winkel in Schrittstellung hinterher • der gespannte Körper setzt auf dem Boden auf und rotiert um die Stützstelle Hände 	<p>Landephase</p> <ul style="list-style-type: none"> • das Schwungbein setzt zuerst auf • Beine setzen in Schrittstellung nacheinander auf • Arme sind nach oben gestreckt • Körper aufrecht • Gleichgewicht wird wiedergefunden



WP-Kurs **Sport**

➤ Altersgerechtes Sporttreiben





WP-Kurs Sport

➤ Soziale (Gruppen-)prozesse & Motivation





WP-Kurs Sport

➤ Gesunde Ernährung



Doping

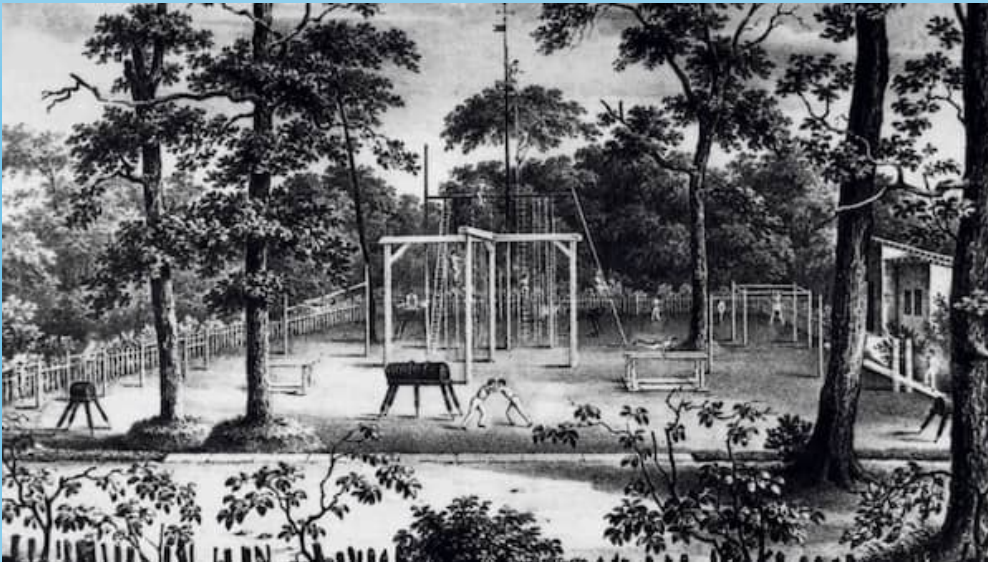


**world
anti-doping
agency**



WP-Kurs „Sport und Gesundheit“

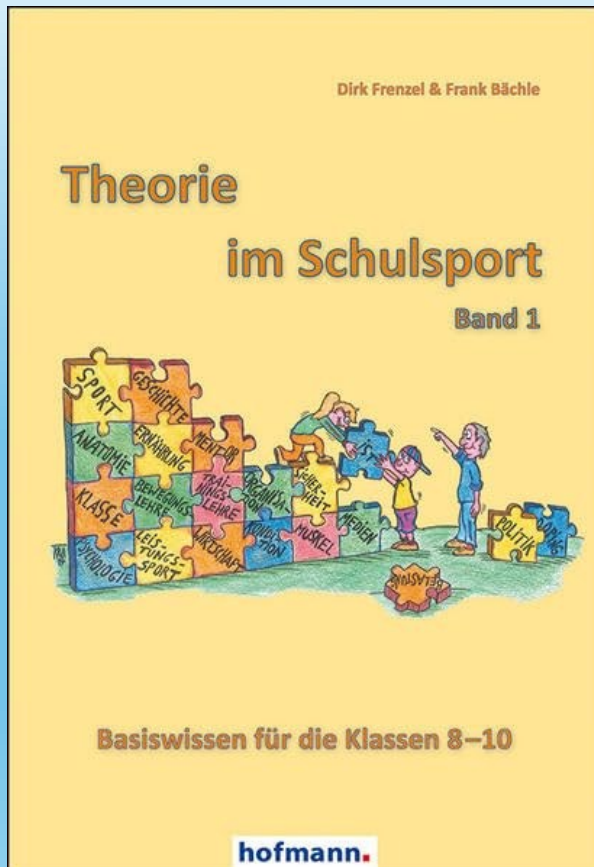
➤ Sportgeschichte



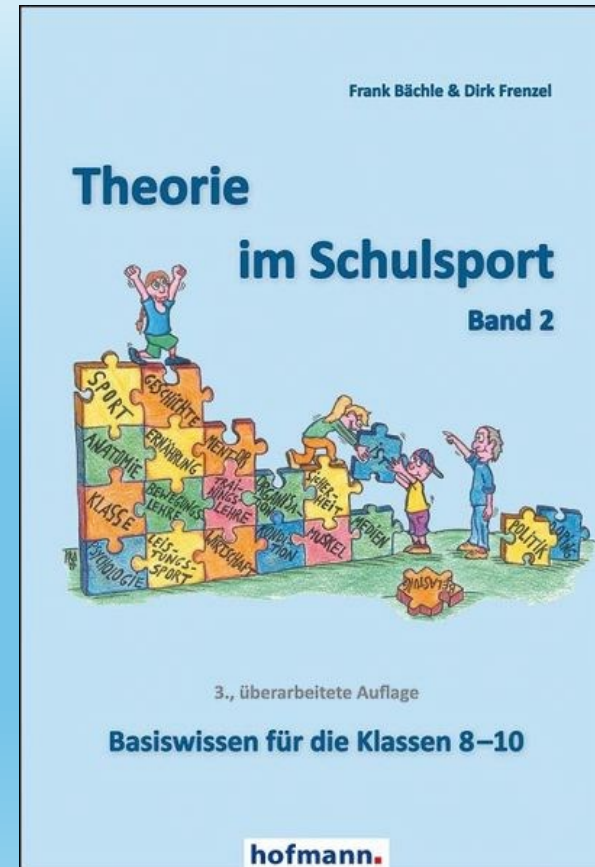


WP-Kurs Sport

➤ Kursbücher



Klasse
7 und 8



Klasse
9 und 10



WP-Kurs Sport

➤ Sportexkursion

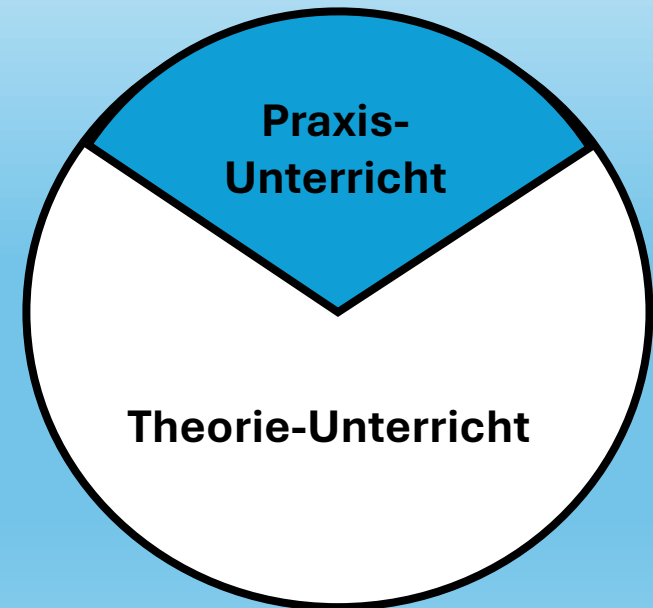




WP-Kurs Sport

➤ Leistungserbringung

- schriftliche Arbeiten
- Praxisprüfungen
- Referate erarbeiten und vortragen
- eine Projektarbeit (Jgst. 9/10)
- mündliche Mitarbeit
- praktische Mitarbeit





WP-Kurs Sport

➤ Für wen eignet sich der Sportkurs?

Schüler_innen sollten ...

... aufgeweckt ...

... motiviert ...

... neugierig ...

... lernwillig ...

... aktiv ...

... für verschiedene sportliche Arbeitsfelder und Sportarten im Rahmen von Theorie und Praxis sein!



WP-Kurs **Sport**

➤ Für wen eignet sich der Sportkurs **nicht**?

...wenn starke gesundheitliche Beeinträchtigungen bestehen.

...wenn keine Bereitschaft zur körperlichen Anstrengung besteht.

...wenn sich die Begeisterung nur auf eine Sportart beschränkt.

...wenn keine Bereitschaft zum Training auch außerhalb der Schulzeit besteht.

...wenn kein Interesse an naturwissenschaftlichen Zusammenhängen vorhanden ist.