

Wahlpflichtfach

„Sport“

Das Wahlpflichtfach Sport richtet sich an sportliche und sportinteressierte junge Menschen, die bereit sind, die **Vielfalt des Sports** in der Praxis zu erproben und auch theoretisch zu durchdringen.

Natürlich träumen viele davon Profisportler zu werden. Die Anzahl derer, die das tatsächlich schaffen ist äußerst gering. Das zeigt, dass Sport viel mehr ist, als nur gegen den Ball zu treten.

...Und genau diese Vielfalt beleuchtet das Wahlpflichtfach Sport...

Wenn wir den Gedanken des Profisportlers weiterführen, fällt auf, dass im Sport eine Vielzahl an Kompetenzen benötigt wird.

Ein Sportprofi muss

- ✓ fair sein.
- ✓ die Regeln seiner Sportart kennen.
- ✓ wissen, wie er trainieren muss.
- ✓ wissen, wie er sich von Training und Wettkampf erholen kann und Verletzungen vermeidet.
- ✓ wissen, wie er sich vermarkten kann.
- ✓ für einen sauberen / dopingfreien Sport eintreten.

Was hat das mit unserem Wahlpflichtfach zu tun?

Die Antwort fällt leicht:

- ✓ Wir untersuchen all diese Fragestellungen und blicken hinter die Kulissen des Sports. Der Einblick in die Welt des Sports kann jungen Menschen Ideale und Werte vermitteln, wie dies kaum ein anders Unterrichtsfach leisten kann.
- ✓ Zudem ist es Ziel des Wahlpflichtfachs, junge Menschen dazu zu motivieren, ihr sportliches Wissen weitergeben zu wollen und sich im Vereinssport als Übungsleiter zu engagieren.

Schwerpunkte in den Jahrgangsstufen

Jahrgangsstufe 6

- ❖ Orientierungsangebot
- ❖ WPF-Pass / Fit für SPOWI?
- ❖ Spiele spielen
- ❖ Olympische Spiele

Jahrgangsstufe 7

- ❖ Fair play / Play fair
- ❖ Kleine Sportspiele
- ❖ DFB-Fußballabzeichen
- ❖ Sport und Aggression
- ❖ Sportbiologie – Vom Skelett bis zum Muskelkater

Jahrgangsstufe 8

- ❖ Trainingslehre
- ❖ Spitzenleistungen durch Spitzenplanung – „Was steckt dahinter?“
- ❖ Mein Plan für meine Spitzenleistung – Trainingsplanung für mehr persönliche Fitness
- ❖ „Sport ist gesund“ vs. „Sport ist Mord“
- ❖ Sport und Ernährung – „Von den Nährstoffen bis zur Pille“
- ❖ Das Geschäft mit dem Sport – Vermarktung, Medien, Social Media

Jahrgangsstufe 9

- ❖ „Die Physik hinter dem Torschuss“ – mit der Biomechanik die Welt der Bewegung verstehen
- ❖ Von Vater Jahn bis Usain Bolt – Meilensteine der Sportgeschichte
- ❖ Wie die Politik den Sport(ler) missbrauchte
- ❖ Vom Federn zum Volkstanz – kreatives Bewegungshandeln

Jahrgangsstufe 10