

# SPORT UND GESUNDHEIT

Information zum Wahlpflichtfach



# WAS ERWARTET DICH IM FACH ...?

- genaueres Betrachten verschiedener Sportarten  
(praktisch und theoretisch)
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Förderung der Kooperationsfähigkeit
- Gestaltung des Schullebens
- Berufsorientierung
- ...

**AUSDAUER**  
**SPASS**  
**MOTIVATION**  
**ENERGIE**  
**FITNESS**

# WELCHE THEMEN WERDEN DIR BEGEGNEN?

- **Trainingslehre** (Wie ist ein Training aufgebaut?, Wie passt sich mein Körper an?...)
- **Bewegungslehre** (Welche Bewegungsmerkmale sind typisch bzw. wichtig für das Gelingen der Bewegung?, Wie können Bewegungen verbessert werden?...)
- **Sportbiologie** (Wie ist mein Körper aufgebaut und wie funktioniert er?...)
- **Ernährung** (Welche Bedeutung hat eine ausgewogene Ernährung für unsere Gesundheit?, Wieviel Energie steckt in unseren Lebensmitteln?...)
- **Berufsfeld Sport** (Was sind Berufe rund um Sport und Gesundheit?, Wie organisiere ich Veranstaltungen?...)
- **Olympische Spiele** (Wo liegt ihr Ursprung?, Welche Bedeutung haben die Paralympics?...)

# BEISPIEL TRAININGSLEHRE

- **Wir lernen verschiedene Trainingsmethoden kennen, mit denen man seine Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit oder Beweglichkeit verbessern kann!**
- **Wir erarbeiten eigene Trainingspläne!**
  - Welche Muskeln sollen trainiert werden?
  - Welche Übungen gibt es?
- **Möglichkeiten:**
  - Wir besuchen ein Fitnessstudio oder einen Leistungssportler!
  - Wir absolvieren eine Trainingseinheit mit einem Vereinstrainer!

# WELCHE BESONDEREN PROJEKTE FINDEN STATT?

- Besuch von Sportveranstaltungen
- Teilnahme an Projekten des 05er Klassenzimmers
- Organisation von Sportfesten
- mehrtägige Sportfahrt

# WELCHE STÄRKEN UND INTERESSEN SOLLTEST DU FÜR DAS FACH MITBRINGEN?

## Du solltest ...

- eine gute sportliche Leistungsfähigkeit besitzen.
- vielseitig interessiert sein („nicht nur Fußball“).
- Spaß an Bewegung haben.
- Lust auf neue Sporterfahrungen haben.
- an den theoretischen Inhalten interessiert sein.

# FAQ

## Muss ich ein Leistungssportler sein?

- Nein, aber du solltest eine gute allgemeine Sportlichkeit besitzen.

## Schreibt man auch Arbeiten oder Tests?

- Ja, im Wahlpflichtfach Sport und Gesundheit schreibst du, wie in den Hauptfächern, 2 Arbeiten pro Halbjahr und HÜs. Dazu kommen natürlich auch Vorträge, Plakate und weitere schriftliche Leistungen. Die Theorie nimmt einen wesentlichen Platz ein!

# WELCHE BESONDERHEITEN GIBT ES IM FACH?

- Der Unterricht stellt eine Verbindung aus Theorie und Praxis dar.

Das bedeutet,...

- dass **praktische Inhalte** in den Theoriestunden besprochen werden
  - Beispiel: Basketball spielen → Regelkunde/Spielsysteme in der Theorie
- dass **theoretische Grundlagen** in der Praxis umgesetzt werden
  - Beispiel: Basketball → Welche Bewegungsmerkmale sind beim Korbwurf wichtig?  
→ praktisches Ausprobieren in der Halle

- **Notengebung:**

- **50% Theorie**      - 2 Kursarbeiten pro Halbjahr (in 6/1 nur eine Kursarbeit + weitere schriftliche und mündliche Leistungen)
- **50% Praxis**    - mindestens 2 Sportarten pro Halbjahr

# GRUNDSÄTZLICH

- Das Fach wird verbindlich bis zum 9. bzw. 10 Schuljahr gewählt.
- Ein Wechsel des Wahlpflichtfaches ist in der Regel nicht möglich.
- Mit jedem Wahlpflichtfach ist jeder Schulabschluss, den wir anbieten, erreichbar.
- Das Wahlpflichtfach hat den Rang eines Hauptfaches.

Bei Fragen zur Wahl des Wahlpflichtfachs sprechen Sie gerne die TutorInnen Ihrer Klasse an.

Allgemeine Fragen können Sie mailen an: [schule.igsacmh@stadt.mainz.de](mailto:schule.igsacmh@stadt.mainz.de)

# VIELEN DANK FÜR IHR ZUSCHAUEN UND INTERESSE!

„Es gibt kein Medikament und keine Maßnahme, die einen vergleichbaren Effekt hat wie das körperliche Training. Gäbe es ein solches Medikament mit solch hervorragenden Wirkungen und quasi ohne Nebenwirkungen, wäre jeder Arzt gehalten, es zu verschreiben.“

(Prof. Wildor Hollmann, Sportmediziner)