

Anne-Frank-Gymnasium Werne
Städtisches Gymnasium – EUROPASCHULE

Wahlpflichtbereich II

Gesellschaft – Sport – Gesundheit



1. Rahmenbedingungen
2. Inhalte
3. Beispiele

1. Rahmenbedingungen



- 3-stündig im ersten Halbjahr (9.1), dann zweistündig (9.2)
- gleiche Anteile von Theorie und Praxis
- zwei schriftliche Leistungsüberprüfungen pro Halbjahr (90 min) sowie motorische Leistungsüberprüfungen (LÜPs) unterrichtsbegleitend
- Zusammensetzung der Abschlussnote:
50 % schriftliche Leistung
50 % sonstige Mitarbeit (inkl. motorische LÜPs)



2. Inhalte: Theorie



– Sport und Gesellschaft

- Was ist eigentlich Sport?
- gesellschaftliche Funktionen des Sports
- Werte im Sport (Fairness, Gewalt/Hooliganismus)
- ...

– Sport und Gesundheit

- Gesundheitsmodelle
- Risikofaktoren
- Ernährung
- Doping
- ...

– Sportbiologie

- Anatomie
- Physiologie
- ...

– Trainingslehre

- Trainingsprinzipien
- Trainingsgrundlagen
- Trainingspläne
- ...

– Sportgeschichte

- Olympische Spiele
- Entstehung und Verbreitung des organisierten Sports
- ...

– Biomechanik

- biomechanische Prinzipien
- Kraft, Impuls, Beschleunigung
- ...



Verknüpfung von Theorie und Praxis mit aktuellen Themen

Sportjahr 2024 mit den Olympischen Spielen und der Fußball EM der Männer.

Weitere spannende Turniere:

Leichtathletik EM

Eishockey WM

Handball EM

Darts WM

Schwimm WM

Super Bowl



3. Inhalte – Theorie/Praxis



– enge Verknüpfung von Theorie und Praxis

- Trainingslehre: Ausdauertraining theoretisch und praktisch (Erstellen von Trainingsplänen)
- Sportbiologie: Erarbeiten der Muskelgruppen des Bewegungsapparats in der Theorie, Anwendung und Umsetzung eines Fitness/Reha-Konzepts in der Praxis
- Sport und Gesellschaft: Bedeutung des Sports, Planung und Durchführung eines Sportfestes
- ...

– keine Schwerpunktsportart in der Praxis

» Freiräume für „neue Sportarten“





Ultimate Frisbee

© Ed Kung



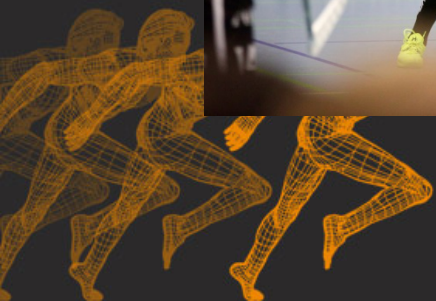
Rugby



Unihockey



Flag-Football



Go for it!

