

Rund um Sport



Der WPU „Rund um Sport“ teilt sich in einen theoretischen und praktischen Bereich. Der Unterricht findet also nicht immer in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz statt, sondern wird die Hälfte der Zeit auch im Klassenraum erfolgen.

Praktischer Teil:

- verschiedene Individualsport- und Mannschaftssportarten kennen lernen und intensivieren/trainieren
- Fähigkeiten und Fertigkeiten in bekannten Sportarten vertiefen
- Sport an außerschulischen Lernorten betreiben
- neue Bewegungen erarbeiten und verschiedene Trainingsmethoden vorstellen



Theoretischer Teil:

Du erhältst Einblicke in folgende Themenfelder:

- geschichtliche Entwicklung des Sports und der verschiedenen Sportarten
- Funktionen und Bauplan des menschlichen Körpers
- Trainingslehre
- gesunde Ernährung und die Bedeutung von Nährstoffen
- Organisation von Sportveranstaltungen (z.B. der Lauftag der Bergschule)



Du solltest WPU „Rund um Sport“ wählen, . . .

- wenn du gern aktiv bist und Anstrengungsbereitschaft für Theorie und Praxis besitzt,
- gern neue Sportarten ausprobierst und dich in bekannten Sportarten weiterentwickeln möchtest,
- neugierig bist, wie dein Körper funktioniert,
- wissen möchtest, wie gutes Training funktioniert,
- dich für die Geschichte des Sports interessierst.

Du solltest WPU „Rund um Sport“ nicht wählen, . . .

- wenn du dich nur für eine Sportart interessierst und nicht gerne neue Sportarten ausprobierst.
- wenn du auf sportlicher Ebene keine Anstrengungsbereitschaft besitzt.
- wenn es dich nicht interessiert, wie dein Körper funktioniert, wie du Bewegungen lernst oder wie du dich durch geeignete Methoden verbessern kannst.