

ZIELE UND INHALTE

- › Der Wahlpflichtkurs „Gesundheit durch Sport“ bietet eine theoretische und eine praktische Auseinandersetzung mit der Bedeutung des Sports im Bereich der Gesundheitserziehung.
 - › Gesundheitserziehung und Prävention (Reflektieren und Urteilen)
 - › Körperwahrnehmung und Körpererfahrung (Bewegen und Handeln integr. Methoden anwenden) durch verschiedene Formen der Belastung und subjektiver und objektiver Parameter zur Belastungsbestimmung
 - › Ernährung (Volkskrankheiten, Ernährung und Leistung)
 - › Körperliche und psychische Gesundheit im Leistungssport → Verantwortung für die eigene Gesundheit sowie das persönliche Wohlbefinden übernehmen

METHODEN

- › Kennenlernen verschiedener Methoden der Belastungsmessung / Belastungsmethoden
- › Methoden zur Gestaltung eigener gesundheitsfördernder Trainingskonzepte
- › Informationen von Medien und Bewegungsbeschreibungen zunehmend selbstständig entnehmen und, darauf aufbauend, ihre sport- und bewegungsbezogenen Handlungen begründet filtern

RAHMENBEDINGUNGEN

- › Theorieunterstützender Praxiskurs (2h Praxis und 1 h Theorie)
- › Theoretische Impulse werden mind. im Verhältnis 50% im praktischen Anwendungsformen umgesetzt
- › 1 Klassenarbeit und 1 Projektarbeit in Anbindung an praktische Inhalte (Portfolioarbeit)