

# WPU „Sport – Mensch in Bewegung“

## Was machen wir?

Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit dem Sport. Dabei werden verschiedenste Aspekte, die ihr aus dem Sportunterricht kennt, vertieft und darüber hinaus erweitert sowie neue Aspekte des Sports betrachtet.

Als Beispiel möchten wir euch die **Inhalte des siebten Schuljahrs** aufzeigen. Das Jahr beginnt zunächst mit Fitness. Wir versuchen durch verschiedene Tests und Trainingsmethoden Erfahrungen aus dem Fitnessbereich zu sammeln. Weiter geht es mit Vertiefungen aus den Disziplinen der Leichtathletik. Außerdem werden wir ein Sportspiel genauer kennenlernen: Regeln, Teamfähigkeit, Schiedsrichtertätigkeit, Sportgeräte, geschichtliche Entwicklung. Nach Möglichkeit werden wir an Wettkämpfen teilnehmen. Im zweiten Halbjahr arbeiten wir an unseren Fähigkeiten im Turnen und versuchen vertiefende Elemente an allen Geräten zu erlernen. Zum Ende kommen dann Ergänzungssportarten wie Flag Football, Baseball oder anderes hinzu. Begleitend zum praktischen Teil arbeiten wir auch im Themenbereich Gesundheit und Ernährung sowie in der Theorie zu allen Sportarten.

## Ausblick:

In dieser Art und Weise werden die Schuljahre 8, 9 und eventuell auch 10 durchgeführt. Natürlich kommen hier dann auch wieder neue bzw. andere Sportarten zum Tragen, aber ebenso werden bestimmte Sportarten auch durchgehend in jedem Jahr vertieft. Beispiele hierfür sind Volleyball, Basketball, Fußball, Badminton, Tischtennis, Erlebnisturnen, Gymnastik/Tanz, Schwimmen und Wassersport.

Im theoretischen Bereich beschäftigen wir uns mit der Ersten Hilfe, Sport in den Medien, Fair Play, Doping, Regelkunde, Erwerb eines Schiedsrichterscheines u.v.a.

## Was lernst du?

Du lernst, deine Fitness zu verbessern, indem du gezielt deine Ausdauer trainierst, verschiedene Formen der Bewegung kennlernst, sowie ausgewählte Kräftigungs-, Schnelligkeits- und Koordinationsübungen durchführst.

Du lernst, Bewegungsformen verschiedener Sportarten zu erkennen, zu beschreiben und auszuführen.

Du erkennst und erlernst spezielle technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten.

Du beschäftigst dich mit Theorie und Praxis verschiedener Sportarten.

Du erforscht die geschichtliche Entwicklung verschiedener Sportarten und Vereine und recherchierst dazu.

Du präsentierst die Ergebnisse in mündlicher und schriftlicher Form.

Du planst, organisierst und führst schulische Sportveranstaltungen durch.

## Wer sollte diesen WPU wählen?

Um am WPU erfolgreich teilnehmen zu können, solltest du:

- Spaß daran haben, dich zu bewegen, sportlich zu verbessern und anzustrengen
- gewisse körperliche Voraussetzungen mitbringen
- bereit sein, an außerschulischen Wettkämpfen (z.B. bei Jugend trainiert für Olympia u.a.) teilzunehmen
- neugierig und offen auf neue Sportarten sein
- über längere Zeit an einem Sportthema zu arbeiten
- bereit sein, gern und fair mit anderen zusammenarbeiten

## Wie werden deine Leistungen bewertet?

Außer schriftlichen Tests und praktischen Prüfungen werden auch Vorträge, Präsentationen, Leistungen in Wettkämpfen und Wettbewerben, selbst geplante Veranstaltungen und Zertifikate, wie Schiedsrichterscheine usw. bewertet. Die Bewertung im WPU „Sport – Mensch in Bewegung“ ist nicht vergleichbar mit der Bewertung des Unterrichtsfaches Sport!

## Was ist noch ganz wichtig?

- Du brauchst Wechselkleidung für den Sportunterricht und Sportschuhe für drinnen und draußen.
- Für das regelmäßige Waschen/Duschen nach dem Sport brauchst du Handtuch, Seife und ein Rolldeo.
- Manche Wettkämpfe und Veranstaltungen finden auch außerhalb der Schule bzw. am Wochenende statt.
- Die Kosten für verpflichtende außerschulische Termine musst du selbst tragen (z.B. Beitrag für die Tennis-/Squash-Halle, u.a.)