GYMNASIUM PHILIPPINUM

Fachschaft Sport – AG WU Sport
Fun/Hos/Lot

GYMNASIUM **PHILIPPINUM**
WEILBURG

	Schwerpunkt Thema/Bewegungsfelder	Mögliche Inhalte/Leistungsnachweise	Voraussetzungen/Sonstiges
Jahrgansstufe 9	**Sport in der Natur:** • Laufen, Springen und Werfen. • Fahren, Rollen und Gleiten. • Spielen.	**Praktische Inhalte**: ✓ Outdoorspiele: Beach-Volleyball, Flag-Football, [Inline-] Hockey etc., Mountainbiking, Inlineskating, Orientierungslauf, Triathlon **Theoretische Inhalte:** ✓ Trainingslehre Ausdauer ✓ Wirkungsgefüge: Mensch-Sport-Umwelt ✓ Sportangebote in der Region (Schwerpunkt Outdoor) ***Leistungsnachweise*:** ✓ 9.1 und 9.2: Sportpraktische Prüfungen ✓ 9.1: Ausarbeiten, Halten und Reflektieren einer Stunde ✓ 9.2: Test / Klausur	**Sonstiges:** • Fokus auf Aspekte, die im Regelunterricht Sport nicht bzw. weniger thematisiert/aufgegriffen werden. • höherer Theorieanteil als im Regelunterricht. • Jeweilige Lehrkraft bestimmt die konkreten Inhalte. • pro Halbjahr eine Tagesexkursion möglich. **Voraussetzungen:** • Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sport-theoretischen Inhalten und eine gute sportliche Leistungsfähigkeit. • Vielfältiges Interesse an sportlicher Bewegung in der Natur und am Themenbereich Gesundheit.
Jahrgansstufe 10	**Sport und Gesundheit:** • Den Körper trainieren, die Fitness verbessern. • Laufen, Springen und Werfen.	**Praktische Inhalte**: ✓ Crossfit, Yoga, Orientierungslauf, Triathlon, Rudern, Schwimmen **Theoretische Inhalte:** ✓ Trainingslehre Kraft ✓ Definition von Gesundheit / Auswirkungen von Sport ✓ Gesunde Ernährung ***Leistungsnachweise*:** ✓ 10.1 und 10.2: Sportpraktische Prüfungen ✓ 10.1: Projektarbeit „Sport und Ernährung“ ✓ 10.2: Test / Klausur	