

## Wahlunterricht „Gesundheit und Sport“

Im Wahlpflichtunterricht „Gesundheit und Sport“ werden Theorie und Praxis miteinander verknüpft. Ziel des Kurses ist die Ausbildung eines Bewusstseins für Gesundheit. Mit dem entsprechenden Wissen über Gesundheit sollen die Lernenden die Funktionsfähigkeit ihres Körpers möglichst lebenslang erhalten können. Die Lernenden sollen verstehen, dass eine gesunde Lebensführung ein permanenter Prozess ist, für den sie selbst verantwortlich sind. Zudem sollen ihnen der Stellenwert von Sport als wichtiges Element zur Gesunderhaltung bewusst werden.

### Die Theorie:

- Gesundheit (Was ist Gesundheit? Was bedeutet es gesund zu leben? Wie sieht eine gesunde Lebensführung aus?)
- Sport und Gesundheit in der Gesellschaft und in den Medien (Wie wichtig ist Gesundheit heutzutage (für mich/in der Gesellschaft)? Welchen Stellenwert hat Gesundheit in den Medien?)
- Gefahren von nicht gesunder Lebensführung (Folgen von Bewegungsmangel, Fehlbelastungen, einseitiger Belastung, etc.)
- Was bedeutet Stress? Wie wirkt sich Stress auf meine Gesundheit aus? Was kann ich zur Stressbewältigung tun?
- Ernährung und Sport (Wie sollte ich mich ernähren? Wie setzt sich unsere Ernährung zusammen? Was heißt gesunde Ernährung? Welche Rolle spielt Ernährung im Sport?)

### Die Praxis:

- Sport und Gesundheit (Wie wichtig ist Sport für meine Gesundheit? Wie kann ich durch Sport gesund bleiben? Wie oft sollte ich Sport machen? Welche Sportarten bieten sich zur Gesunderhaltung meines Körpers an?)
- Sport zur Entspannung, Steigerung des Wohlbefindens und Stressbewältigung (Entspannungsmethoden, progressive Muskelentspannung, Yoga, Atemübungen, etc.)
- Sport zur Prävention von körperlichen Beschwerden (Durch welche Übungen kann ich Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, einseitiger Belastung und Verspannungen vorbeugen? Was hilft bei Rückenschmerzen?)
- Grundformen der Bewegung (Laufen, Springen, Werfen, Stützen, Balancieren, Rollen, etc.) vertiefen und verbessern
- motorische Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) schulen und ausbauen

9. Schuljahr	Inhalt
1. Halbjahr	<u>Theorie:</u> Gesundheit allgemein Sport und Gesundheit in der Gesellschaft und in den Medien <u>Praxis:</u> Vertiefung der Grundformen der Bewegung Schulung der motorischen Grundeigenschaften „Gesundheitssport“
2. Halbjahr	<u>Theorie:</u> Gefahren von nicht gesunder Lebensführung <u>Praxis:</u> Haltungsübungen Funktionelles Training/Training mit dem eigenen Körpergewicht Krafttraining

10. Schuljahr	Inhalt
1. Halbjahr	<u>Theorie:</u> Umgang mit Stress Strategien zur Stressbewältigung <u>Praxis:</u> Entspannungsmethoden Progressive Muskelentspannung Autogenes Training Yoga Atemübungen
2. Halbjahr	<u>Theorie:</u> Ernährung und Sport <u>Praxis:</u> Ernährungsplan Auswirkung von Ernährung beim Sport