WPU Sport – **Fitness und Gesundheit**

Leistungssport Handball/ Fußball

Der WPU Sport verbindet altersgerecht praktische und theoretische Inhalte des Faches Sport.
Den Schülerinnen und Schülern wird die Möglichkeit geboten, individuelle Fähigkeiten und Fertigkeiten im besonderen Maße in den Spielsportarten Handball und Fußball zu entwickeln und zu festigen.

7. Klasse

Sport und Bewegung

Motorische Grundeigenschaften

Kraft/ Schnelligkeit/ Ausdauer
Koordination

Sportartspezifisches Technik- und Taktiktraining

Handball
Rahmentrainingskonzeption DHB

Fußball
Rahmentrainingskonzeption DFB

Sportartspezifische Bewegungsschulung

8.Klasse

Sport und Gesundheit

Sportbiologie

Prävention von Haltungsschäden
(Core- Performance)

Sportartspezifisches Technik- und Taktiktraining

Stabilisierung/ Erweiterung der Grundtechniken sowie Individual- und Gruppentaktiken

Sportartspezifische Bewegungsschulung

9. Klasse

Anatomie des Körpers

Moderne Erwärmungsmethodik

Stretching
(Core- Performance)

Sportartspezifisches Technik- und Taktiktraining

Variable Verfügbarkeit der Grundtechniken

Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik

Sport und Gesundheit

10. Klasse

Sport und Bewegung

Workout

Funktionelles Stabilitäts- und Kräftigungstraining
(Core- Performance, Boyle)

Sportartspezifisches Technik- und Taktiktraining

Variable Verfügbarkeit

Projektplanung

Organisation und Durchführung von Schulturnieren

Sport und Projektplanung

www.schule-st-michaelisdonn.de