

WPU Sport / Ästhetische Bildung – Mensch in Bewegung

7. Klasse

8. Klasse

9. Klasse

10. Klasse

Themenbausteine:

Sport und Bewegung – Sport und Gesundheit – Sport und Umwelt – Sport und sportliches Präsentieren – Sport und Projektplanung

Praxis

Leichtathletik I

Eingangstest, Ausdauer-
schulung, Sprungtechniken, Wer-
fen und Stoßen

Gerätturnen I

vertiefende Elemente an
allen Geräten

Ergänzungssportarten

(z.B. Floorball, Flag Football,
Badminton)

Theorie

Sport und Gesundheit I

Bauplan des menschlichen
Körpers, Nährstoffe und ihre
Funktionen

Trainingslehre I

Training der motorischen
Grundeigenschaften

Theorie zu den Sportarten

Projekt

Organisation und Durchfüh-
rung eines gesunden Schul-
frühstücks

Praxis

Leichtathletik II

Fitness und Ausdauer, Hoch-
sprungtechniken, Kugelstoßen

Gerätturnen II

vertiefende Elemente an allen
Geräten

Ergänzungssportarten

(z.B. mögliche Wassersportpro-
jekte, Baseball, Handball)

Theorie

Kooperation im Sport

Schule & Verein, Verbände
und Institutionen, Lizenzerwerb

Erste Hilfe im Sport

Erste-Hilfe-Kurs, Verhalten bei
Sportverletzungen

Theorie zu den Sportarten

Projekt

Planung und Durchführung
eines sportlich gestalteten Ta-
gsausfluges

Praxis

Leichtathletik III

Hürdenlauf, Wurfdisziplinen

Gymnastik/Tanz I

Ausdrucksformen mit Seil, Ball
und Reifen, Erwerb und Ent-
wicklung von Choreographien

Ergänzungssportarten

(z.B. Fußball, Basketball, Tisch-
tennis)

Theorie

Trainingslehre II

Definition von Training, Trai-
ningsmethoden

Sport und Gesundheit II

Auswirkungen von Training, Er-
nährung und Sport

Theorie zu den Sportarten

Projekt

Organisation und Durchführung
eines Schulwettkampfes

Praxis

Leichtathletik IV

Verfeinerung der bislang er-
lernten Techniken, Schulen und
Korrigieren von Bewegungsab-
läufen

Gymnastik/Tanz II

Erlernen von Standardtänzen

Ergänzungssportarten

(z.B. mögliche Wassersportpro-
jekte, Trendsportarten)

Theorie

Projektplanung

Organisationsgrundlagen von
sportlichen Großveranstaltun-
gen

Sport und Umwelt

Naturerlebnisse im Sport, Um-
weltgefährdung durch Sport

Theorie zu den Sportarten

Projekt

Planung und Durchführung
eines Sportfestes