

Mensch in Bewegung



Was machen wir?

„Mensch in Bewegung“ wird jahrgangsübergreifend unterrichtet. Das heißt, im 7. und 8. Schuljahr wird gemeinsam gelernt, und im 9. und 10. Jahrgang auch.

Im 7. und 8. Jahrgang beschäftigen wir uns mit folgenden Inhalten:

Praxis	Projekt	Theorie
<ul style="list-style-type: none"> • Fußball • Gerätturnen • Leichtathletik 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausrichtung eines Ballsportturniers an der eigenen Schule • Durchführung eines gesunden Frühstücks • Teilnahme am Drachenbootrennen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fußball: Regelkunde • Ernährung • Herz und Kreislauf
<ul style="list-style-type: none"> • Basketball • Gerätturnen/ Le Parkour • Schwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausrichtung einer Kreisschulsportveranstaltung • Teilnahme am Drachenbootrennen 	<ul style="list-style-type: none"> • Basketball: Regelkunde • Muskeln und Körperbau • Hygiene

Als Ergänzungssportarten kommen Flag Football, Segeln, Stand Up Paddling und Ultimate Frisbee in Frage.

Zusätzlich planen und gestalten wir einmal im Schuljahr auch einen Tagesausflug mit sportlichem Inhalt.

Wer also fit und aktiv ist und sich für diese Inhalte begeistern kann, wird sich im WPU „Mensch in Bewegung“ viel Wissen aneignen können und viel Freude haben.

Ausblick 9./10. Schuljahr

- * **PRAKTISCHER TEIL:** Baseball, Gerätturnen, Gymnastik, Handball, Kanufahren, Lacrosse, Leichtathletik, Rettungsschwimmen, Tanz, Tauchen, Volleyball
- * **PROJEKTE:** Ausrichtung von Veranstaltungen wie Erlebnisturntag, Lauftag, Staffelmaraathon und Bundesjugendspiele, Teilnahme am Drachenbootrennen, Tagesausflüge mit verschiedenen Schwerpunkten
- * **THEORETISCHER TEIL:** Theorie zu den Sportarten, Zusammenarbeit zwischen Schule und Vereinen/Institutionen, Erwerb von Lizenzen, Erste-Hilfe-Kurs, Trainingslehre, Sport und Gesellschaft/Umwelt

Was lernst du?

Du kannst die Regeln und Fertigkeiten der verschiedenen Sportarten erlernen.

Du kannst lernen, während des Sports zu helfen und zu sichern.

Du kannst deinen Körper besser kennenlernen und Risiken einschätzen lernen.

Du kannst eigenständiges und verantwortungsbewusstes Planen und Gestalten von kleinen und größeren Projekten erlernen.

Du kannst lernen, wie du im Team ein Spiel, eine Übungseinheit oder auch eine Veranstaltung organisierst und durchführst.

Du kannst verstehen lernen, wie Training sich auf den Sport auswirkt und wie Sport in andere Bereiche unseres Lebens, z.B. unsere Gesundheit oder unsere Umwelt, einwirkt.

Wer sollte diesen WPU wählen?

Um am WPU „Mensch in Bewegung“ erfolgreich teilnehmen zu können, solltest du ...

- Sportlichkeit, Begeisterungsfähigkeit, Disziplin und Ehrgeiz mitbringen.
- Interesse für theoretische Grundlagen des Sports haben.
- keine Scheu haben auch Sportarten auszuüben, die du noch nicht kennst oder die für dich schwierig scheinen.

Wie werden deine Leistungen bewertet?

- Praktische Leistungen: sportliche Leistungen und die persönliche Leistungssteigerung
- Schriftliche Leistungen: vier Leistungsnachweise pro Schuljahr in Form von Arbeiten und Projektarbeiten
- Unterrichtsbeiträge: z.B. Präsentationen, Einsatz und Ideenvielfalt in verschiedenen Formen des Unterrichts

Was musst du noch wissen?

Für diesen WPU-Kurs benötigst du das Jugendschwimmabzeichen in BRONZE (**Eine Kopie des Schwimmpasses ist dem Wahlzettel beizufügen!**) und musst du dich an den Kosten für Fahrten, Projekte und gegebenenfalls für Handgeräte in Höhe von 10-15 Euro pro Schuljahr beteiligen.