

# Wahlpflichtgegenstand Sport und Ernährung <sup>1</sup>

Bewegung und Sport machen SPASS und leisten einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität von Menschen aller Alters- und Entwicklungsstufen. Besonders als Jugendliche/r ist man lernfähig und kann sich eine sportliche Basis für das Leben schaffen, weil man oft mit Neugier und ohne Scheue neue Bewegungsformen ausprobiert. Der Wahlpflichtgegenstand *Sport und Ernährung* bietet BEWEGUNGSFREUDIGEN Schüler/innen die Gelegenheit, in einer zusätzlichen Sporteinheit, neue Erfahrungen zu sammeln und stellt gleichzeitig einen tollen AUSGLEICH zum bewegungsarmen Schulalltag dar.



## Fühlst du dich angesprochen?

- Bewegst du dich gerne oder betreibst du sogar leidenschaftlich Sport?
- Fragst du dich, wie man (z.B.: für einen Marathon) trainieren soll, um möglichst gute Fortschritte zu machen?
- Möchtest du wissen, wie der menschliche Bewegungsapparat aufgebaut ist und funktioniert?
- Hast du Lust, ein Theoriekonzept (z.B.: Muskelaufbautraining) wirksam in der Praxis zu erproben?
- Bist du an Theorie und Praxis gleichermaßen interessiert?

## Wichtige Fakten zum Ablauf:

ES SIND KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH!

Die Theorie wird in Form von Vorträgen, Gruppenarbeiten und Referaten erarbeitet.

Die Themen werden gemeinsam festgelegt – zum Beispiel:

- Was ist Sport?
- Anatomische und physiologische Grundlagen
- Motorische Fähigkeiten
- Trainingslehre
- Sporttrends
- Ernährung u.v.m.

☺ Es gibt Raum für Sportarten, die im Regelunterricht keinen Platz finden ☺

☺ Es ist ein Ausflug zu einem Live-Sportevent vorgesehen (ein- bis zweitägig) ☺

---

<sup>1</sup> 2-jährig: maturabel, 8 Themenbereiche (und Praxisteil)  
1-jährig: nicht maturabel