

26. März 2021

Kurs: spo  
Thema: Sport

## Inhalte:

Im Kurs werden zwei Unterrichtsreihen vermittelt. In der einen Unterrichtsreihe mit dem Schwerpunkt „die Gesundheit fördern“ kann mit Individualsportarten wie z.B. Fitness (Kraft, Ausdauer, Dehnung, Faszientraining, Koordination), Yoga, Rückenschule, Leichtathletik, Einzelakrobatik, Entspannungstechniken oder ähnliches betrieben. In der Unterrichtsreihe stehen der gesundheitliche Zusammenhang zwischen dem körperlichen, geistigen und sozialem Wohlbefinden im Fokus. Es wird die Bedeutung bestimmter Personalkompetenzen wie Eigeninitiative, Planung und Durchhaltevermögen in Bezug auf die Gesunderhaltung beleuchtet.

In der zweiten Unterrichtsreihe entwickeln Sie unter dem Schwerpunkt „Handlungsregeln und Handlungsstrategien“ Sozialkompetenzen (Kommunikation, Konfliktfähigkeit, Empathie und Offenheit) mit Hilfe von Mannschaftssportarten. Es werden, ausgehend von den eigenen Fähigkeiten und Bedürfnissen, Regeln von z. B. Jigger, Touchball, Hockey, Baseball, Handball, Basketball, Fußball usw. gelernt / abgeändert / entwickelt, so dass freudvoll eine Mannschaftssportart aktiv betrieben wird und passende Handlungsstrategien, d. h. Teilaufgaben, Laufwege, etc. in dieser Mannschaftssportarten erfolgreich angewandt werden.

In diesem Kurs wird eine intensive und verantwortliche Auseinandersetzung mit den Inhalten bis hin zur Planung und Durchführung kleiner Unterrichtssequenzen oder Projekte, ebenso die Bereitschaft, neue Übungen zu entwickeln, erwartet. Die Sportarten werden unter den gegebenen Rahmenbedingungen gemeinsam mit den Schülern festgelegt.

**Achtung:** Während Ihrer Ausbildung kann im Rahmen des Wahlpflichtunterrichts nur ein Kurs Sport gewählt werden.


Auskunft und Beratung erhalten Sie bei Herrn Kirchbach.

### **Internet:**

[www.leopold-ullstein-schule.de](http://www.leopold-ullstein-schule.de)

spo Sport 2021.docx

### **Verkehrsanbindung:**

 S41/S42 Bundesplatz

 U7/U9 Berliner Straße