



WPU "Mensch in Bewegung"

Klassenstufen		Praxisthemen	Theoriethemen
7. Klasse 	1.Hj	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness 1 (Ausdauer) • Fußball 1 • Floorball 1 • Basketball 1 • Rollen und Gleiten (Waveboards + Xlider) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sport und Gesundheit 1 (Herz-Kreislauf-System, Pulstraining,...) • Theorie der Sportarten (Regeln, Techniken, Taktiken) • Bewegungslehre/ Bewegungslernen 1
	2.Hj	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyball 1 • Leichtathletik 1 • Schwimmen (Abzeichen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie Volleyball und LA • Ernährung 1 • Leistung und Wettkampf
8. Klasse 	1.Hj	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletik 2 • Basketball 2 • Raufen, Ringen Verteidigen (RRV) 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Sport und Gesundheit 2 (passiver und aktiver Bewegungsapparat etc.) • Sport und Emotionen • Zusammenarbeit zwischen Schule und Verein
	2.Hj	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton • Ergänzungssportarten 1 (z.B. Trendsportarten, Endzonenspiele) 	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie Badminton und weiterer Sportarten • Ernährung 2 • Bewegungslernen 2
9. Klasse 	1.Hj	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness 2 (Kraft) • Sport- und Leistungstests, Aufnahmeprüfung (z.B. für Polizei, Zoll, etc.) • Bewegungsgestaltung 1 (Fitness, Tanzen, Turnen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingslehre (Definition, Planmäßigkeit, Steigerung, Umfang und Dauer) • Grundlagen der Bewegungsgestaltung • Sport anleiten/organisieren 1
	2.Hj	<ul style="list-style-type: none"> • Erlebnisturnen, Akrobatik, Parcours • Handball • Fußball 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Risiko-/Wagnissituationen • Theorie Handball und Fußball • Sport anleiten/organisieren 2
10. Klasse 	1.Hj	<ul style="list-style-type: none"> • RRV 2 (Judo + Techniken der Selbstverteidigung) • Handball2 / Floorball 2 • Volleyball 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Themen der Juleica 1 • Merkmale von Freizeitsport • Sportpsychologie (Motivation, Angst, Selbstwirksamkeit,...)
	2.Hj	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsgestaltung 2 (Fitness, Tanzen, Turnen) • Ergänzungssportarten 2 (Endzonenspiele: Rugby, Ultimate Frisbee, Football) 	<ul style="list-style-type: none"> • Themen der Juleica 2 • Sport und Gesellschaft (Fitnesskult; Medien; organisierter Sport in D) • Sport in der Natur/Umwelt

Es findet **jährlich mindestens eine Exkursion** statt: Radfahren, Hochseilgarten, Schlittschuhlaufen, Fitnessstudio, Wasserski/Waveboard, Kanu, Segelfliegen,...