

Sportprofil

Sportlich und sportbegeistert zu sein sind nur zwei von vielen Voraussetzungen die du mitbringen solltest, wenn du dich für das Sportprofil der Gemeinschaftsschule Faldera interessierst. Neben der vertiefenden Behandlung unterschiedlichster Sportarten gehört auch der Sporttheorieunterricht auf den wöchentlichen Stundenplan. Schwerpunkte im Theorieunterricht werden hierbei auf die unterschiedlichsten Themenbereiche gelegt. Neben dem Aufbau und den Funktionen der organischen Strukturen gehören die Trainings- und Bewegungslehre, aber auch die Sportpsychologie zu den Semesterinhalten (Semesterthemen siehe unten).

Im Praxisunterricht gehören neben den klassischen Sportspielen, die vertiefend behandelt werden, auch Trendsportarten wie Ultimate-Frisbee, Slacklining oder auch Baseball zu den Sportarten, die du kennenlernen wirst. Ziel ist es im Sportprofil nicht, dass du in jeder Sportart zum Profi ausgebildet wirst, vielmehr geht es um das Verstehen der sportartrelevanten Aspekte, wie den optimalen Bewegungsablauf oder dem bestmöglichen taktischen Verhalten. So lernst du wie Sportarten, die auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben, doch miteinander verknüpfbar sind und voneinander profitieren (Praxisthemen siehe unten).

Nicht nur die Sportarten untereinander werden miteinander verbunden, sondern auch die im Theorieunterricht behandelten Inhalte werden im Praxisunterricht überprüft und angewendet. Sei es das Ausarbeiten eines Kraftzirkels oder auch das Überprüfen der verschiedenen Arten der Energiegewinnung. Die Verknüpfung zwischen Theorie und Praxis ist ein wichtiger Bestandteil des Sportprofils.

Abgesehen von dem Schulalltag findet auch regelmäßiges Lernen am anderen Ort statt. Hier gehören Exkursionen im Rahmen von Kompetenz oder auch Profiltagen zu den besonderen Momenten. Sei es Wasserski und Wakeboarden oder auch Bouldern und der Besuch im Fitnessstudio. Diese besonderen Lerntage finden in Absprache und auch mit Rücksicht auf die SchülerInneninteressen statt. Als großes Highlight kommt es zu Beginn des 13ten Jahrgangs dann zur Studienfahrt, in der Sport im Vordergrund steht. Im letzten Jahr fuhr das Sportprofil nach Slowenien, wo Mountainbike, Rafting oder auch Canyoning auf dem Programm standen.

Also: Sport in neuer Form kennenlernen? Dann ab ins Sportprofil 😊

Themen im Sporttheorieunterricht:

11.1	Aufbau und Funktion organischer Strukturen
	Sportbiologie (Anatomie, Physiologie)
11.2	Reize und Reaktionen
	Trainingslehre
12.1	Siegen oder Gewinnen
	Soziologie
12.2	Ideen schaffen Bewegungen
	Bewegungslehre
13.1	Chancen und Risiken – alles hat zwei Seiten
	Gesundheit, Doping, Politik
13.2	Rollen und Rollenverhalten
	Psychologie

Themen im Praxisunterricht:

Sich fit halten – Fitness trainieren
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen – Sportspiele
Sich an und mit Geräten bewegen – Gerätturnen
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
Sich im Wasser bewegen – Schwimmen
Sich rhythmisch bewegen und Bewegung gestalten - Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste
Wassersport betreiben - Rudern, Segeln, Kanu Fahren
Rollen und Gleiten - Rollsport, Schneesport, Radsport
Raufen, Ringen und Verteidigen - Kampfsport