



EGZ

Schwerpunkt Sport

Vielfalt des Sports



Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die gerne Sport treiben und dabei nicht auf eine Sportart festgelegt sind.

Ein Schwerpunkt wird auf der aktiven eigenen sportlichen Betätigung liegen. Dabei werden wir sehr unterschiedliche Sportarten in der Halle, aber auch draußen auf dem Sportplatz oder in der Natur selber aktiv erproben.

Neben der eigenen sportlichen Betätigung werden wir uns auch mit Begleiterscheinungen des Sports beschäftigen:

- Welchen Einfluss hat der Sport auf die Gesundheit?
- Wie kann man durch gezielte Ernährung seine Leistungsfähigkeit verbessern?
- Welche Rolle spielen sogenannte Nahrungsergänzungsmittel im Freizeit – und im Profisport?

Ein weiteres Ziel des Kurses kann das Planen, Organisieren und Durchführen eines sportlichen „Großereignisses“ für die anderen Schülerinnen und Schüler sein.

SchülerInnen, die diesen Kurs belegen wollen, sollten überlegen, ob sie folgende Voraussetzungen mitbringen:

- ein hohes Maß an Bereitschaft, sich auf unterschiedlichste Sportarten einzulassen
- und nicht die eigenen Vorlieben in den Vordergrund zu stellen
- Lust und Interesse, sich auch theoretisch mit dem Sporttreiben zu beschäftigen
- die Bereitschaft, Verantwortung bei der Durchführung und Organisation eines „Sportfestes“ zu übernehmen.

