

Leitgedanke des Kurses ist: „**Wenn Sport gesund sein soll, muss er Spaß machen**“.

Es reicht nicht, sich gegen seinen Willen zum Sport zu zwingen, man wäre nicht motiviert sich dauerhaft sportlich zu betätigen.

#### **Grundvoraussetzungen, damit Sport Spaß macht:**

- Jeder Einzelne in der Gruppe soll sich wohl fühlen.
- Körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden stehen im Vordergrund.
- Jeder wird mit dem Stand seines sportlichen Könnens angenommen.
- Niemand wird ausgelacht oder ausgegrenzt.

Auf die soziale Dimension wird in diesem Kurs besonders geachtet. Die Schüler sollen sich in diesem Kurs eingebunden fühlen. Denn das soziale Integriertsein ist für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen von sehr großer Bedeutung.

In diesem Kurs geht es darum, Anlässe zu schaffen, die Schüler motivieren, sich aus eigenem Antrieb zu bewegen.

Zum Beispiel bekamen die Schüler den Auftrag, eine schiefe Ebene zu bauen. Sie entwickelten viele Bewegungsideen, die sie eine längere Zeit reizvoll fanden. Dann entwickelten die Schüler ein fantasievolles Spiel, mit dem sie fast eine Stunde intensiv unter Aufwand ihrer ganzen Kraft beschäftigt waren.

Ein anderes Mal war das Thema „Springen“. Die Schüler bauten Stationen unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen auf. Jeder sprang aus der Höhe, die er sich zutraute und wurde zusehends mutiger.

Bei der Konfrontation der Schüler mit Bewegungs- und Spielproblemen (z.B. Planung eines Hochweitsprungwettbewerbs) sind sie gefordert, selbständig nach Lösungen zu suchen.

Weitere Themen wie „Takeschis Castle“ oder das Bauen einer tollen Balancierstation fordern die Schüler zum gemeinsamen Handeln heraus. Bei solchen Anlässen werden bei den Schülern soziale Kompetenzen gefördert, wie:

- Hilfsbereitschaft,
- Kompromissfähigkeit,
- Empathie,
- Verlässlichkeit,
- Verantwortung,
- Flexibilität im Umgang mit Situationen

Der Kurs „Sport und Gesundheit“ hebt sich bewusst vom herkömmlichen Sportunterricht ab. Die Schüler sollen möglichst viele Freizeitaktivitäten kennen lernen, die nicht an einen Verein gebunden sind. Daher besuchen wir auch viele außerschulische Freizeiteinrichtungen (Hochseilgarten, Freizeitbad, Eisbahn, Michelbesteigung, Kletterwand, Beachvolleyball, Jogging zum Stadtpark mit anschließender Nutzung der Spielgeräte, etc).

Theoretisch haben wir uns mit folgenden Themen beschäftigt:

- Auswirkung der Industrialisierung auf unser Bewegungsverhalten
- Folgen sportlicher Inaktivität
- Training im aeroben Bereich
- Energiegewinnung, Sporternährung