

## WPU Erlebniswelt Sport

### **Was machen wir?**

Das Ziel des Kurses ist es, euch Kompetenzen zu vermitteln, die ihr später in verschiedensten Bereichen (wie z. B. Übungsleiter, Trainer, Sport- und Fitnesskaufmann u. ä.) anwenden könnt. Außerdem können sie der Persönlichkeitsstärkung dienen.

### **Praxis:**

- Praxis einer Individualsportart (z. B. Badminton, Gerätturnen)
- Praxis der Sportspiele (z. B. Volleyball)
- ¼ Jahr frei wählbares Thema durch die Sportfachkraft

Die einzelnen Sportarten sollen pro Schuljahr jeweils ein viertel Jahr bearbeitet werden, um dann in den darauf folgenden Jahren auf dem Erlernten aufbauen zu können und die körperliche und geistige Entwicklung der Schülerinnen und Schüler mit einbeziehen zu können. Innerhalb der Sportarten wird es Übungsreihen, Spielreihen und Stationslernen geben. Außerdem können ergänzende Freizeitsportarten (z. B. Inline-Skating, Floorball, Schlittschuhlaufen) behandelt werden.

### **Theorie:**

- Sportgeschichte
- Regelkunde, Schiedsrichterfertigkeiten
- Turnierregeln (in den Klassenstufen 9/10 wäre es möglich, die Spieletage bzw. die Bundesjugendspiele mit auszurichten)
- Trainingsmerkmale
- Wissen um Bewegungsmerkmale, Hilfe- und Sicherheitsstellung
- Aufbau und Wissen von Spiel- und Übungsreihen
- Wissen um Motorik- bzw. Gesundheits- und Sozialerziehung
- In der 10. Klasse kommt der Themenkomplex Sporttheorie (Sportmedizin, Bewegungs- und Trainingslehre) hinzu

### **Leistungsbewertung:**

- Aktive Mitarbeit und praktische Tests
- Schriftliche Leistungskontrollen
- Gestaltung von Aufwärmprogrammen oder Minitrainingseinheiten

### **Wer sollte das wählen?**

- Du solltest sportlich begabt und interessiert sowie motorisch gut entwickelt sein.
- Du solltest Freude an vielfältiger Bewegung haben und dich in einer guten körperlichen Verfassung befinden.
- Du solltest ein großes Interesse an den verschiedenen Sportbereichen, auch in der Theorie, haben.

### **Eingangstest:**

- Um herauszufinden, ob dieser WPU für dich das Richtige ist, bieten wir vorher einen Eingangstest an, bei dem z.B. die folgenden Übungen zu absolvieren sind:
- Wiener Parcours
- 1000 m-Lauf
- Gerätturnen (Stufenbarren: Übung 4; Boden: Handstand schwingen, Rad; Balken: Übung 4)

Informationen zum Eingangstest gibt es bei der Sportlehrkraft.