Sport	Informationen zum Unterricht	Jahrgang 10

Dieses Schuljahr werdet ihr einige der von euch bereits durchgeführten Sportarten noch intensiver kennen lernen und dort neues erproben. Außerdem erhaltet ihr die Gelegenheit, neue Sportarten, wie z. B. Intercross zu erproben und ihr werdet vielleicht in einigen Sportbereichen auch über euer Leistungsvermögen hinauswachsen (Tanzen oder Steelman/-woman) Auf jeden Fall wird es ein abwechslungsreiches letztes Sportjahr an der IGS List:

Im 10. Schuljahr werdet ihr in den folgenden Bewegungsfeldern (**BF**) sportlich aktiv sein:

BF 1: Sportspiele

Im 10. Schuljahr werdet ihr euch intensiver mit der Sportart Handball oder Hockey auseinandersetzen. Dabei geht es vor allem um die Erweiterung der Grundtechniken und die **Rugby** Anwendung komplexer Spielzüge im regelgerechten Spiel.
Außerdem wird es die Möglichkeit geben, Rugby, Ultimate-Frisbee oder Intercross kennen und spielen zu lernen.

Handball
Hockey
Ultimate-Frisbee
Intercross

BF 2: Schwimmen

In diesem Schuljahr wird es eine kurze Schwimmeinheit geben, in der ihr vor allem grundlegende Techniken und Übungen für das DLRG Rettungsschwimmabzeichen in Gold durchführen werdet.

DLRG

BF 3: Turnen und Bewegungskünste

Innerhalb des BF 3 stehen dieses Mal vor allem Drehungen, Kehren und Überschläge im Vordergrund. Dabei werden die klassischen Turngeräte, wie Kästen, kleines und großes Trampolin, aber auch nur die Bodenturnmatten zum Einsatz. Das üben der unterschiedlichen Sprungtechniken soll euch auch bei der Vertiefung des Themas Parcour neue Möglichkeiten zeigen, wie verschiedene Hindernisse überwunden werden können und sichere Landungen ermöglichen.

Trampolin
Kasten
Boden

Parcour

BF 4: Tanzen

Außer den klassischen, von euch selbstständig durchgeführten Aufwärmübungen mit und ohne Musik, wird das tänzerische Bewegen in unterschiedlichen Tanzstilen ein großer Schwerpunkt im 10. Schuljahr sein. Dabei steht eure eigenständig geplante Gruppenchoreografie mit Bewegungs-, Fitness- und Tanzelementen zu einem kompletten Lied im Vordergrund.

Fitness
Hip Hop
Standard
Akrobatik

BF 5: Laufen, Springen, Werfen

Die Leichtathletikdisziplinen Sprint, Hürdenlauf, Springen und Werfen/Stoßen werden hier den Schwerpunkt bilden. Dabei sollt ihr vor allem die richtigen Techniken der einzelnen Disziplin üben und dadurch eure Leistungen verbessern. Außerdem sollt ihr natürlich, vor allem im Hinblick auf das Sportfest, eure Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern und in der Lage sein, mindestens 30 Minuten ohne Pause zügig laufen zu können.

100 Meter
Hürden
Weit & Hoch
Kugel

BF 6: Auf Rädern und Rollen

Nachdem du dich die letzten 5 Jahre aktiv mit dem Thema Radfahren auseinandergesetzt hast, bekommst du nun die Gelegenheit, dein Wissen an jüngere Schülerinnen und Schüler weiterzugeben. Dabei ist vorgesehen, dass du eine kleine Fahrradtour selbstständig planst und durchführst.

Sicher Rad fahren!

Leistungsbewertung
Wir bewerten nicht nur eure sportlichen Leistungen und Fähigkeiten, sondern auch eure persönlichen Lern- und Leistungsfortschritte, die ihr immer wieder auch selber einschätzen sollt. Zusätzlich zählt eure Bereitschaft, Verantwortung in den Bereichen Teamgeist, gegenseitige Unterstützung, Zusammenarbeit und Sicherheit zu übernehmen. Wichtig ist außerdem, dass ihr die Regeln einhaltet.

Am Ende des 10. Schuljahres und damit auch der letzten Sportstunde an der IGS List, sollt ihr noch mal all eure sportliche Leistungsfähigkeit bei unserem Hinder-List-Lauf, auch als Lister-Steelman/-women bezeichnet zeigen. Beim Abschlusssportfest geht es aber auch um viel Spaß und gemeinsames aktiv sein.

Die Bedeutung von Sport und Bewegung in der Schule und in der Freizeit

Übrigens, wusstet ihr schon?

Bewegung kräftigt unsere Körperabwehr
und stärkt unser Immunsystem.

Bewegung verbessert die Lungenfunktion.

Bewegung führt dazu, dass Muskeln dem Blut Zucker entziehen und ihn verwerten.
Das wirkt übermäßiger Fettbildung entgegen.

Bewegung stärkt die Nervenzellen und lässt sogar neue entstehen.

Bewegung ist gut für den Kreislauf und hält die Blutgefäße jung.

Bewegung hält die Gelenke in Schuss und stärkt die Knochen.

Bewegung kurbelt die Ausschüttung von Hormonen an
und lässt gute Gefühle entstehen.
Deshalb hilft sie gegen Depressionen, Angststörungen und Stress.

Zu guter Letzt
Wer sich nur wenig bewegt wird immer träger. Das ist ein sich selbstverstärkender Prozess.
Man wird träger und träger und ...
Wer sich regelmäßig bewegt, dem fällt es leichter sich zu bewegen und man hat auch mehr Lust dazu.
Auch das ist ein sich selbstverstärkender Prozess.
Man wird fitter und fitter. Also bewegt euch – in der Schule **und** in eurer Freizeit!

Bilder:
https://pixabay.com/de/vectors/silhouette-paare-springen-gl%c3%bccklich-3130960/ 05-2023
https://pixabay.com/de/vectors/yoga-meditation-spirituell-geistig-153436/ 05-2023