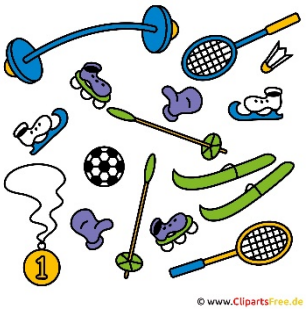
Sport	Informationen zum Unterricht	Jahrgang 8

Im 8. Schuljahr werdet ihr euch in folgenden Bewegungsfeldern (BF) sportlich bewegen:

BF 1: Sportspiele



Ihr werdet mit speziellen Technik- und Taktikübungen und Spielen in Mini-Mannschaften in das Volley- und das Handballspiel eingeführt. Dabei sollt ihr eure Stärken erkennen und die Rücksichtnahme auf eure Spielpartner/innen verinnerlichen.

Die allseits beliebten „Kleinen Spiele“ werden natürlich wieder ihren festen Platz in den Sportstunden finden, wobei ihr gefragt seid, neue Ideen und Anregungen in den Unterricht einzubringen.

BF 2: Turnen und Bewegungskünste

Ihr werdet alleine und mit einem Partner oder einer Partnerin Bodenturn- oder Akrobatikübungen erlernen und einüben und dabei eurem Lernpartner Hilfestellung geben. Die erlernten Übungen werdet ihr in einer kurzen Vorführung präsentieren.

BF 3: Gymnastik, Tanz, Rhythmus

Ihr lernt euch selbstständig alleine oder mit einem Partner aufzuwärmen und dabei Dehnungs- und Kräftigungsübungen für eure Muskulatur durchzuführen.

Außerdem werdet ihr unterschiedliche Tanztechniken einüben und mit einer Gruppe eine kurze Tanzchoreographie umsetzen.

BF 4: Laufen, Springen, Werfen

Ihr werdet unterschiedliche Sprungtechniken (Weitsprung und Hochsprung) kennenlernen und die für euch am besten passende Sprungtechnik anwenden.

Des Weiteren werdet ihr mit dem Drei- oder Fünfschrittrhythmus schnell über hürdenähnliche Hindernisse laufen.

Außerdem könnt ihr ausprobieren, ob ihr die Bedingungen des Sportabzeichens erfüllt.

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.

Bilder:

Cliparts.free

https://pixabay.com/de/vectors/silhouette-pilates-fitness-tanzen-3085378/ 05-2023

https://pixabay.com/de/vectors/mann-laufen-silhouette-schwarz-40739/ 05-2023

Am Ende des 8. Schuljahres findet das Wasserskisportfest statt, bei dem ihr Wasserskifahren erlernen könnt. Ihr könnt dort auch den Mono Ski, das Kneeboard oder das Wakeboard ausprobieren. Dabei kann auch Beachvollyball oder Beachsoccer gespielt werden.

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/wasserski-slalom-skifahrer-athlet-23800/ 05-2023
https://pixabay.com/de/vectors/yoga-meditation-spirituell-geistig-153436/ 05-2023