

Wahlpflichtfach Sport

Trend-Outdoor-Extremsportarten

Im Schuljahr 2021/22 bietet die MS Admont für die 3. und 4. Klassen Trend-Outdoor und Extremsportarten an. Im Rahmen des Unterrichts werden Sportarten betrieben, deren Ausübung im regulären Unterricht aus organisatorischen Gründen nicht möglich ist. Damit kann eine lang anhaltende Begeisterung für so manche „extreme“ Disziplin geweckt werden.

Ein Teil der Kurse, wie Volleyball, Fußball, Trainieren der konditionellen Fähigkeiten, Parcours etc., findet in der Schule, ein anderer Teil, zum Beispiel Rafting, Stand up Paddling, Wildwasserkajak, Klettern, etc., in Kooperation mit örtlichen Vereinen im Nationalpark Gesäuse statt.

Die Gemeinde wird um Unterstützung gebeten werden, sodass der Selbstkostenbeitrag für die Eltern überschaubar bleibt.

Motorische und gesundheitliche Ziele

- Förderung des Bewegungsbedürfnisses
- Verbesserung der Bewegungskoordination --> weniger Unfälle
- Gesundes Körperbewusstsein
- Vermitteln neuer Sportarten

Affektive und soziale Ziele

- Bewegungsfreude und -phantasie wecken
- Kooperation fördern (Sportunterricht als Gemeinschaftserlebnis)
- Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins
- Abbau von Spannungen, Frustrationen oder Aggressionen
- Schaffen neuer Kontakte
- Förderung der Anstrengungsbereitschaft
- Motivation zum lebenslangen Sporttreiben

Kognitive Ziele

- Anregung für eine aktive Freizeitgestaltung
- Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit (Konzentration)
- Entwicklung und Förderung der Intelligenz

Zeitraum: September-Oktober 2021

Aktivitäten:

- Mountain Bike
- Extremsportarten: Wildwasser Kajak, Stand-up Paddling, Rafting, Klettern
- Ballsportarten: Fußball, Volleyball, Rugby, Basketball

Zeitraum: November-Dezember 2021

Aktivitäten :

- Trainieren der konditionellen Fähigkeiten: ***Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit*** und ***Beweglichkeit*** mit Trendsportarten, wie Slack-Lining, Cross-Fit, Sling- Training, Kettlebel
(Vorbereitung für Wintersportarten)

Zeitraum: Dezember- März 2022

Aktivitäten :

- Ski Alpin (Riesentorlauf, Parallel Slalom)
- Freeride Ski (LVS- Training)
- Slope Style (Ski und Snowboard)
- Skicross
- Langlaufen (Skating und klassischer Stil)
- Schneeschuhwandern

Zeitraum: April- Juli 2022

Aktivitäten:

- Mountain Bike
- Extremsportarten: Wildwasser Kajak, Stand-up Paddling, Rafting, Klettern, Bouldern
- Parkour (Hindernisparkours)