

# Sport und gesunde Ernährung

Motto: „BODYPOWER“

7. + 8. Schulstufe, pro Jahr 2 Wochenstunden Sport und 1 Wochenstunde Ernährung

## Grundanliegen:

- Nachhaltige Förderung eines gesunden Lebensstiles durch körperliche Fitness und gesunder Ernährung.

## Inhalte - Sport:

- Boden- und Geräteturnen, Gymnastik, Leichtathletik, Parcour, Schwimmen  
(Reihung nach Gewichtung)

## Inhalte – Gesunde Ernährung:

- Gesunde Ernährung allgemein, richtige Ernährung für Sportler, Inhaltstoffe der Nahrungsmittel, Wirkungen der Inhaltsstoffe auf den Menschen;

## Absolvierung von Sportabzeichen:

- **Turn 10** (Abzeichen des Österreichischen Fachverbandes für Turnen)
- **ÖSTA** (Österreichisches Sport- und Turnabzeichen des Bundesministeriums für Landesverteidigung und Sport)
- **3 aus 4** (Jugend- und Schulsportabzeichen der Bildungsdirektion Steiermark)
- **Urkunde** über alle erbrachten Leistungen

## Wer sollte dieses Wahlpflichtfach besuchen?

### Schüler/innen die...

- Freude an Bewegung haben (besonders am Geräteturnen)
- bereit sind, sich körperlich auch anzustrengen
- gerne kochen
- Interesse an einer gesunden Ernährungsweise haben
- sich einen Grundstein für ein gesundes Leben legen wollen

