Bewegungsfeld / Sportbereich

Dauer des UV

päd. Perspektive

Jahrgang

Inhaltlicher Kern

*D*

**F**

15

BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)

**EF**

Mit alltäglichen Möglichkeiten zu einem fitten Körper - Gerätefreie Übungen zur Kräftigung der großen Muskelgruppen und Verbesserung der allgemeinen körperlichen Ausdauer entwickeln.

 **Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen**

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

**Autor: StR S. Meinhardt**

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.

 **Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen**

(d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

(f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

**Urteilskompetenz**

(d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

(f): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

**Methodenkompetenz**

(d): Die Schülerinnen und Schüler können allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

**Sachkompetenz**

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

**Gegenstände**

Grundbegriffe der Trainingslehre und Sportmedizin angewandt auf individuelle Steigerung von Kraft und Ausdauer sowie Verbesserung des Halteapparates.

Individuelle Entwicklung eines Trainingsprotokolls.

Eigenständige

**Methodische Entscheidungen**

Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit entsprechend der unterrichtlichen Inhalte.

**Didaktische Entscheidungen**

Grundlegende Inhalte zu den Auswirkungen körperlichen Trainings.

**Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung**

Überprüfungsform:

unterrichtsbegleitend

punktuell:

Kriterien:

**Fachbegriffe**

Begriffe der Trainingslehre / Sportmedizin (Trainingsprinzipien und - methoden). Kondition mit ausgewählten Unterkategorien wie z.B. Kraft etc.

Trainingssteuerung

Aspekte der Anatomie und (Sport)Physiologie

Anwendung der erworbenen Kenntnisse im selbstständigen Trainingsprozess.

Führen eines Trainingsprotokolls nach Erarbeitung gemeinsamer Schwerpunkte (z.B. Struktur, Vollständigkeit, Trainingszielorientierung, Zusammenfassung der eigenen Trainingsergebnisse)

Aktivität in allen Phasen im Sportunterricht / Progression / Einsatz / soziales Verhalten / Referate.

Trainingstagebuch / Protokollführung.

Darstellungsaufgabe