

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik	<b>F</b>	<i>D</i>	<b>EF</b>	Ca. 20 Std.

Formen des gesundheitsbewussten Krafttrainings kennenlernen und anwenden. Ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken und Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode entwickeln und erproben.

## Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

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.

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

## Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

### Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

### Sachkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Ausdauertrainings erläutern.

### Methodenkompetenz

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

### Urteilskompetenz

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

### Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Wählen Sie ein Element aus

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

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

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

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingslehre</li> <li>- Grundprinzipien des Trainings</li> <li>- Fitnesstests</li> <li>- Merkmale von körperlichen Reaktionen auf Entspannungstechniken</li> <li>- Wertung durch Borgskala</li> <li>- Körperideale und gesundheitliche Verhaltensweisen</li> </ul>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zirkelübungen zur Heranführung bzw. Vermittlung</li> <li>- Selbständiges Trainieren</li> <li>- Trainingsprotokoll führen</li> <li>- Selbständig Muskelentspannungsübungen durchführen</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitnesstest</li> <li>- Zirkeltraining</li> <li>- Entspannungsübungen</li> </ul>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Sportmotorische Testverfahren</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivation während des Trainings</li> <li>- Bereitschaft zur Anstrengung</li> <li>- Widerstandsfähigkeit bzgl. Ermüdung</li> <li>- Trainingsverhalten</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Überprüfung des Trainingsprotokolls</li> <li>- Bedeutung der Übungen bzgl. Muskulatur</li> </ul> <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Testung am Anfang &amp; am Ende</li> </ul>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muskeltonus, Wiederholung / Serien / Anzahl, Belastende Faktoren</li> <li>- Trainingsprotokoll</li> </ul>			