

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
		B	F		
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik	B	F	EF	Tragen Sie hier die Dauer des UV ein.

Ein gesundheitsorientiertes Fitnessprogramm ( z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training, Yoga) unter einer ausgewählten Zielrichtung ( Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) selbstständig entwickeln, evaluieren und präsentieren. Unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

## 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 Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

## Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

### Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Wählen Sie ein Element aus

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Wählen Sie ein Element aus

### Sachkompetenz

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

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

### Methodenkompetenz

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

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

### Urteilskompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

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

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen verschiedener Fitnessprogramme und dessen Ziels</li> <li>-</li> <li>- Grundlagen des gewählten Fitnessprogramms</li> <li>- Abhängig von der Zielrichtung</li> </ul>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stationsbetrieb</li> <li>- Gruppenarbeit</li> <li>-</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Steigerung der Kraft</li> <li>- Steigerung der Ausdauer</li> <li>- Steigerung der Beweglichkeit</li> </ul>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Präsentation</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bereitschaft zur Anstrengung</li> <li>- Bereitschaft zur Kooperation</li> <li>- Grundlegendes Verständnis des Fitnessprogramms</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Präsentation eines erarbeiteten Fitnessprogramms</li> </ul> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Im Unterricht festgelegte und an die Gruppe angepasst Kriterien zur Bewertung der Präsentation</p>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entspannung / Anspannung</li> <li>- Dehnung / Dehnschmerz</li> <li>- Kraft / Ausdauer / Beweglichkeit</li> </ul>			