

Inhaltsbereiche für die Kursstufe

1. Wissen
2. Spielen
3. Laufen, Springen, Werfen
4. Bewegen an Geräten
5. Bewegen im Wasser
6. Tanzen, Gestalten, Darstellen
7. Fitness entwickeln

Bereich 1: Theorie-Praxis-Verknüpfung

- Theorieerwerb (Inhaltsbereich 1) erfolgt in enger Praxis-Theorie-Verknüpfung, d. h. es ist keine extra Theoriestunde vorgesehen.
- Der Unterricht wird in der Verknüpfung der Inhaltsbereiche 2 – 7 mit dem Inhaltsbereich 1 „Wissen“ durchgeführt.
- Die Theorienote muss mindestens 25% Anteil an der Fachnote haben. Je nach Themenschwerpunkt kann die Gewichtung in den einzelnen Halbjahren unterschiedlich sein (Quelle: Facherlass Abiturprüfung Fach Sport).

Bereiche 2-7

- Im Inhaltsbereich 2 wird mindestens ein Zielwurf-/Zielschuss-/Endzonen- oder Rückschlagspiel behandelt.
- Aus den Inhaltsbereichen 3-6 wird mindestens ein Inhaltsbereich behandelt.
- Der Inhaltsbereich 7 „Fitness entwickeln“ wird in einem eigenen Unterrichtsvorhaben oder mit anderen Inhaltsbereichen vernetzt behandelt.

→ Die praktische Umsetzung erfolgt in vier Themenbereichen:

Themenbereiche	Mögliche Inhaltsbereiche
1. Gemeinsam Sport treiben – kooperieren und wettkämpfen	Spielen
2. Bewegung lernen, Bewegung optimieren – technisch-koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern	Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Bewegen im Wasser Tanzen, Gestalten, Darstellen
3. Fitness trainieren – Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Fitness entwickeln oder längsschnittartig mit anderen Inhaltsbereichen verknüpft
4. Sport selbstständig durchführen und einen Wettkampf organisieren – lebenslanges Sporttreiben anbahnen	Spielen Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Bewegen im Wasser Tanzen, Gestalten, Darstellen

Prüfungen

Basisfach

- Praktische Prüfung nach neuem Modell
- Mündliche Prüfung orientiert sich an den Teilkompetenzen aus dem Inhaltsbereich Wissen
 - Präzisierung durch Basispapiere
- praktisch und mündlich Gewichtung 2:1

Praktische Prüfung

Die Prüfung besteht aus zwei Prüfungsteilen (1 x Individualsportart, 1 x Spiel):

1. Wahlentscheidung: Es werden zwei Disziplinen/Geräte aus einem beliebigen Inhaltsbereich (außer Spiel) gewählt. Hinweis: Fällt die erste Wahlentscheidung auf den Inhaltsbereich „Laufen, Springen, Werfen“, werden drei Disziplinen aus diesem Inhaltsbereich gewählt.
2. Wahlentscheidung: Es wird ein Spiel gewählt.

Mündliche Prüfung

Jede mündliche Prüfung dauert etwa 20 Minuten und besteht aus zwei Prüfungsteilen:

- a) ca. 10 Minuten Vortrag und
- b) ca. 10 Minuten Prüfungsgespräch

In der Prüfung sind Inhalte aus unterschiedlichen Kurshalbjahren sowie mindestens zwei Wissensbereiche des Inhaltsbereichs Wissen (Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns, Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext, Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext) abzufragen.

Im Vortrag oder im Prüfungsgespräch muss der Wissensbereich 1 enthalten sein.

Wissen

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Die Schülerinnen und Schüler können...

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - sportartspezifische Grundlagen der unterrichteten Inhaltsbereiche (zum Beispiel Regeln, Bewegungstechniken, Taktik) nennen und erläutern - sportliche Bewegungen unter <i>funktionaler Betrachtungsweise</i> analysieren (zum Beispiel funktionale Bewegungsanalysen entwerfen, Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen erörtern) - sportliche Bewegungen unter <i>biomechanischer Betrachtungsweise</i> analysieren (zum Beispiel allgemeine Grundlagen der Biomechanik oder biomechanische Prinzipien anwenden) - mit mediengestützten Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -diagnostik (zum Beispiel Beobachtungsbogen, Fotosequenzen, Videoanalyse) sachgerecht umgehen - Bewegungsspielräume erkennen und Fehler korrigieren - wesentliche Komponenten der <i>konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</i> für die ausgeübten Inhaltsbereiche beschreiben - allgemeine biologische Grundlagen und Einflussfaktoren als <i>Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse</i> erklären - <i>Belastungskomponenten</i> benennen und die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode beschreiben - individuell angemessene <i>Trainingsbereiche</i> auswählen - Training anhand grundlegender <i>Trainingsgesetze und -prinzipien</i> beurteilen - die Möglichkeiten der Energiegewinnung im Muskel beschreiben - anatomische und physiologische Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems hinsichtlich der sportpraktischen Bedeutung beschreiben und die Veränderung durch Ausdauertraining erklären | <ul style="list-style-type: none"> • Regeln nennen und erläutern • Bewegungstechniken nennen und erläutern • Individual-, Mannschafts- und Gruppentaktiken nennen und erläutern • einzelnen Aktionen Funktionen zuordnen • eine funktionale Bewegungsanalyse (Aktionsorientierte Funktionsanalyse nach Göhner) entwerfen <ul style="list-style-type: none"> <u>oder</u> • Hauptfunktionsphasen und Hilfsfunktionsphasen unterscheiden <ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Grundlagen der Biomechanik anwenden • Rotationen erklären • ausgewählte biomechanische Prinzipien erklären und anwenden • konditionelle und koordinative Fähigkeiten für die ausgeübten Sportarten/Disziplinen nennen <ul style="list-style-type: none"> • wesentliche Komponenten der konditionellen Fähigkeiten den ausgeübten Sportarten/Disziplinen zuordnen • Biologische Grundlagen als Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse erklären <ul style="list-style-type: none"> • Einflussfaktoren (exogene und endogene) der körperlichen Anpassung benennen <ul style="list-style-type: none"> • Modell der Superkompensation definieren und erläutern <ul style="list-style-type: none"> • Belastungskomponenten benennen • eine fitnessorientierte Ausdauertrainingsmethode beschreiben <ul style="list-style-type: none"> • eine fitnessorientierte Krafttrainingsmethode beschreiben • grundlegende Trainingsgesetze und -prinzipien erläutern • Training anhand grundlegender Trainingsgesetze beurteilen <ul style="list-style-type: none"> • Energieträger benennen und ihre Bedeutung erläutern • aerobe und anaerobe Energiegewinnungswege in der Muskelzelle beschreiben • Energiegewinnungswege verschiedenen Belastungen zuordnen und vergleichen • die Bedeutung des Herz-Kreislauf-Systems im Kontext der Energiegewinnung/-bereitstellung beschreiben (besondere Bedeutung der Herzfrequenz und des Schlagvolumens als Komponenten des Herz-Minuten-Volumens) • leistungsbestimmende Faktoren für das Ausdauertraining benennen und ihre Bedeutung für verschiedene sportlichen Anforderungen erläutern |
|---|---|

<ul style="list-style-type: none"> - den Aufbau der quer gestreiften <i>Skelettmuskulatur</i> beschreiben, verschiedene Kontraktionsformen anhand sportpraktischer Beispiele erläutern und die Veränderung durch Krafttraining erklären - Trainingsmethoden und Trainingseffekte beim <i>Grundlagenausdauer- und Krafttraining</i> nennen und beschreiben - die Bedeutung der Fitness für Gesundheit und Wohlbefinden erläutern - Gesundheitsrisiken von Sport und Bewegung nennen (zum Beispiel Pressatmung) - die Eignung unterschiedlicher sportlicher Aktivitäten für ein Gesundheitstraining beurteilen - ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining planen - die Bedeutung eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung reflektieren - den Beitrag von Bewegung, Spiel und Sport zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung darstellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassungen im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems durch Ausdauertraining benennen und erläutern <ul style="list-style-type: none"> • Herzfrequenz und ihre Bedeutung für die Trainingssteuerung erklären <ul style="list-style-type: none"> • den Aufbau der quer gestreiften Skelettmuskulatur beschreiben • Kontraktionsformen der quer gestreiften Muskulatur beschreiben <ul style="list-style-type: none"> • Veränderung der Muskulatur durch Krafttraining erklären • Trainingsmethoden beim Grundlagenausdauer- und Krafttraining nennen und beschreiben <ul style="list-style-type: none"> • Trainingseffekte beim Grundlagenausdauer- und Krafttraining nennen und beschreiben <ul style="list-style-type: none"> • Fitnessbegriff beschreiben • Wirkungsweisen von Bewegung und Sport für Gesundheit und Wohlbefinden erläutern <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Verletzungsarten nennen <ul style="list-style-type: none"> • Über- und Fehlbelastung erkennen • Gefahren des Fitnesstrainings beschreiben • Belastungskomponenten nennen und erläutern • mit Hilfe der Belastungskomponenten ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining planen • Steuerungselemente wie Pulsfrequenz, Laktatwerte, Trainingshäufigkeit für ein gesundheitsorientiertes Training nennen und beschreiben • eine Auswahl an Trainingsmitteln kennen und diese für ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining auswählen <p>Der Erwerb von Wissen und Kenntnissen erfolgt in enger Theorie-Praxis-Verknüpfung in den nachfolgenden Bereichen (<i>Spielen, Laufen, Springen, Werfen, Bewegung an Geräten, Bewegen im Wasser, Tanzen, Gestalten Darstellen</i>)</p>
<p>2. Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext</p>	
<p>Die Schülerinnen und Schüler können...</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - die Funktionen von Regeln, Werten und Normen für den Sport beschreiben und diese Funktionen anhand der eigenen Sportpraxis überprüfen, wobei sie Möglichkeiten und Wirkungen von Regeländerungen reflektieren - die Einhaltung der Fairnessregeln in der eigenen Sportpraxis beurteilen - Wettkämpfe und sportliche Übungssituationen organisieren, auch unter dem Aspekt der Chancengleichheit - die Bedeutung des sozialen Verhaltens in Sportgruppen exemplarisch analysieren (zum Beispiel gruppenspezifische Prozesse, Kommunikation und Interaktion in der Gruppe) 	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln, Werte und Normen definieren und unterscheiden • Funktionen von Regeln, Werten und Normen beschreiben <ul style="list-style-type: none"> • Regeltypen nennen und zuordnen • Aspekte von Fairness nennen und diskutieren • gruppenspezifische Prozesse beschreiben • Phasen der Teamentwicklung im Sport beschreiben und anhand sportlicher Situationen erklären oder <ul style="list-style-type: none"> • Probleme der Kommunikation erklären und auf eine sportliche Situation anwenden • Kommunikationsformen unterscheiden und mit Bezug zu einem sportlichen Kontext veranschaulichen <p>Der Erwerb von Wissen und Kenntnissen erfolgt in enger Theorie-Praxis-Verknüpfung in den nachfolgenden Bereichen (<i>Spielen, Laufen, Springen, Werfen, Bewegung an Geräten, Bewegen im Wasser, Tanzen, Gestalten Darstellen</i>)</p>

--	--

2. Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext	
Die Schülerinnen und Schüler können...	
<ul style="list-style-type: none"> - den Unterschied zwischen <i>Motiv</i>, <i>Motivierung</i> und <i>Motivation</i> erläutern - Motive und deren Bedeutung für das eigene sportliche Handeln reflektieren - die gesellschaftliche Rolle von Sport an ausgewählten Beispielen erklären (zum Beispiel Kommerzialisierung, Freizeit-/Leistungssport, Medien) 	<ul style="list-style-type: none"> • die Begriffe Motiv, Motivierung und Motivation erklären und gegeneinander abgrenzen • Merkmale zur Klassifizierung sportlicher Motive nennen und zuordnen • Ablauf eines Motivationsprozesses beschreiben • die Begriffe extrinsische und intrinsische Motivation an Beispielen erklären • die Rolle von Sport im Kontext der Gesamtgesellschaft erklären • das „Magische Dreieck“ Sport-Wirtschaft-Medien erläutern, Abhängigkeiten erklären und auf Großveranstaltungen des Sports anwenden oder Organisationen des Sports nennen und beschreiben <p>Soweit möglich: Besuch einer regionalen Sportveranstaltung mit entsprechender Reflexion.</p>

Die SuS wählen vor Beginn der Kursstufe eine Individualsportarten, eine verpflichtende Mannschaftssportart und eine weitere Individualsportart wird dann zu Beginn der Kursstufe im jeweiligen Kurs festgelegt.

Spielen

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportspielspezifische Techniken in komplexen Spielsituationen demonstrieren
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten entwickeln und im reduzierten Zielspiel und im Zielspiel (siehe Abituranforderungen) umsetzen
- taktisches Verhalten bei sich und anderen wahrnehmen, analysieren und reflektieren
- soziale Verhaltensweisen im Spiel (zum Beispiel Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) wahrnehmen, analysieren und reflektieren
- spezifische konditionelle Anforderungen des unterrichteten Spiels benennen
- die Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren
- kooperierende und konkurrierende Spielformen im Rahmen der vorgegebenen Spielidee gestalten, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren (zum Beispiel Regeln variieren)
- Spiel- und Turnierformen unter Berücksichtigung räumlicher und individueller Rahmenbedingungen entwickeln

Basketball

Festigen der in den vorangegangenen Klassen erlernten Techniken durch Komplexübungen und Wettbewerbsformen

Festigen des in den vorangegangenen Klassen erlernten gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr

Sportartspezifisches Konditionstraining in Theorie und Praxis

Planung und Durchführung eines Turniers (z.B. Streetball)

Regelkenntnisse: SuS als Schiedsrichter:innen

Spielformen aus den Abituranforderungen zur Leistungsüberprüfung:

Individual-/Gruppentaktik:

3:3 auf einen Korb

oder

2:2 auf einen Korb (Angriff in Überzahl)

Mannschaftstaktik: 5:5 auf zwei Körbe

<p>Fußball</p>	<p>Festigen der in den vorangegangenen Klassen erlernten Techniken durch Komplexübungen und Wettbewerbsformen</p> <p>Festigen des in den vorangegangenen Klassen erlernten gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr</p> <p>Sportartspezifisches Konditionstraining in Theorie und Praxis</p> <p>Planung und Durchführung eines Turniers</p> <p>Regelkenntnisse: SuS als Schiedsrichter:innen</p> <p>Spielformen aus den Abituranforderungen zur Leistungsüberprüfung:</p> <p>Individual-/Gruppentaktik: 3:3 / 4:4 auf 2 x 2 Stangen-/Hütchentore (2m oder 3:3 / 4:4 auf zwei Stangen-/Hütchentore (3-4m) Spielfeld jeweils 15 x 25m</p> <p>Mannschaftstaktik: 7:7 oder 8:8 (einschl. Torspieler) auf zwei Tore (5m x 2m) -> E-Jugend-Feld oder 5:5 (einschl. Torspieler) auf zwei Handballtore -> Handballfeld</p>

<p>Handball</p>	<p>Festigen der in den vorangegangenen Klassen erlernten Techniken durch Komplexübungen und Wettbewerbsformen</p> <p>Festigen des in den vorangegangenen Klassen erlernten gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr</p> <p>Sportartspezifisches Konditionstraining in Theorie und Praxis</p> <p>Planung und Durchführung eines Turniers</p> <p>Regelkenntnisse: SuS als Schiedsrichter:innen</p> <p>Spielformen aus den Abituranforderungen zur Leistungsüberprüfung:</p> <p>Individual-/Gruppentaktik: 4:4 je ein neutraler Anspieler auf den Außenpositionen auf ein Tor oder 3:3 je ein neutraler Anspieler auf den Außenpositionen auf ein Tor -> Spielfeld jeweils halbes Handballfeld mit Sektor im Innenblock</p> <p>Mannschaftstaktik: 7:7 (einschl. Torwart auf zwei Tore) -> Handballfeld</p>

Volleyball	<p>Festigen der in den vorangegangenen Klassen erlernten Techniken durch Komplexübungen und Wettbewerbsformen</p> <p>Festigen des in den vorangegangenen Klassen erlernten gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr</p> <p>Sportartspezifisches Konditionstraining in Theorie und Praxis</p> <p>Planung und Durchführung eines Turniers</p> <p>Regelkenntnisse: SuS als Schiedsrichter:innen</p> <p>Spielformen aus den Abituranforderungen zur Leistungsüberprüfung:</p> <p>Individual-/Gruppentaktik: 2 mit 2 Übergang 2:2 oder 3 mit 3 Übergang zum 3:3 -> Spielfeld jeweils 8m x 8m</p> <p>Mannschattaktik: 4:4 (Quattro) -> Spielfeld 8m x 8m</p>
-------------------	--

Die SuS wählen vor Beginn der Kursstufe eine Individualsportarten, eine verpflichtende Mannschaftssportart und eine weitere Individualsportart wird dann zu Beginn der Kursstufe im jeweiligen Kurs festgelegt.

Laufen, Springen, Werfen

Die Schülerinnen und Schüler können...

- aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht demonstrieren
- 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo (weiblich $> 2,33\text{m/s}$, männlich $>2,72\text{m/s}$) laufen
2,33m/s entspricht einer Gesamtleistung von circa 4.200m in 30 Minuten.
2,72m/s entspricht einer Gesamtleistung von circa 4.900m in 30 Minuten.
- Regeln der Disziplinen nennen
- wesentliche Bewegungsmerkmale der Techniken (zum Beispiel Flop) nennen, beschreiben und erklären (funktional und biomechanisch)
- spezifische konditionelle Anforderungen der Disziplinen benennen und ein Training im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen
- die Bedeutung von Laufen, Springen und Werfen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren

Aufgrund der geforderten Kompetenz, 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo zu laufen, wird der 30-Minuten-Lauf zur Bewertung durchgeführt.

Anforderungen aus der Abiturprüfung s. Anhang

Die SuS wählen vor Beginn der Kursstufe eine Individualsportarten, eine verpflichtende Mannschaftssportart und eine weitere Individualsportart wird dann zu Beginn der Kursstufe im jeweiligen Kurs festgelegt.

Bewegen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Bewegungsfertigkeiten aus verschiedenen Strukturgruppen (zum Beispiel Rolle rückwärts durch den Handstand, Handstützüberschlag) des normgebundenen Turnens an mindestens zwei Turngeräten, hinsichtlich Bewegungskontrolle, -ästhetik und -fluss angemessen, in selbst entwickelten Bewegungsverbindungen präsentieren
- Bewegungsfertigkeiten aus dem Freien Turnen und der turnerischen Bewegungskünste mit einer verbesserten Bewegungsqualität in Bewegungsverbindungen präsentieren
- Techniken des Helfens und Sicherns selbstständig anwenden
- spezifische konditionelle Anforderungen des Turnens benennen
- wesentliche Bewegungsmerkmale der Elemente (zum Beispiel Flickflack) nennen, beschreiben und erklären (funktional und biomechanisch)
- Bewegungen unter den Aspekten Bewegungsqualität und Bewegungsästhetik wahrnehmen, analysieren und beurteilen
- die Bedeutung vom Bewegen an Geräten als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren
- normgebundene und -ungebundene Bewegungsfertigkeiten in Kompositionen und Partner- und Gruppenformationen gestalten und präsentieren
- gemäß ihrer individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen

Übungsteile aus der Abiturprüfung s. Anhang

Die SuS wählen vor Beginn der Kursstufe eine Individualsportarten, eine verpflichtende Mannschaftssportart und eine weitere Individualsportart wird dann zu Beginn der Kursstufe im jeweiligen Kurs festgelegt.

Bewegen im Wasser

Die Schülerinnen und Schüler können...

- 50m und 100m oder 200m in zwei unterschiedlichen Schwimmtechniken wettkampfgemäß ausführen
- 600m in höchstens 24 min schwimmen
- Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung demonstrieren (zum Beispiel Achselschleppgriff) und diese situationsadäquat in einer Rettungsübung anwenden
- einen Kopf- und zwei Fußsprünge unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten demonstrieren
- schulrelevante Regeln der Schwimmtechniken nennen
- wesentliche Bewegungsmerkmale der Schwimmtechniken nennen, beschreiben und erklären
- spezifische konditionelle Anforderungen des Schwimmens benennen
- die Bedeutung von Schwimmen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren

Aufgrund der geforderten Kompetenz, 600 m in höchstens 24 min zu schwimmen, findet eine Bewertung der Ausdauerleistung statt.

Leistungsanforderungen aus der Abiturprüfung s. Anhang

Die SuS wählen vor Beginn der Kursstufe eine Individualsportarten, eine verpflichtende Mannschaftssportart und eine weitere Individualsportart wird dann zu Beginn der Kursstufe im jeweiligen Kurs festgelegt.

Tanzen, Gestalten, Darstellen

Die Schülerinnen und Schüler können...

- gymnastische Pflichtelemente mit einem selbstgewählten Handgerät demonstrieren
- eine gymnastische Bewegungsfolge mit Übergängen ohne oder mit einem selbstgewählten Handgerät präsentieren
- eine stilgebundene tänzerische Bewegungsfolge präsentieren
- spezifische konditionelle Anforderungen des Tanzens benennen
- Bewegungen und Bewegungsfolgen unter den Aspekten Gerätetechnik, Körpertechnik und Gestaltungskriterien wahrnehmen, analysieren und reflektieren (zum Beispiel Rückmeldung geben mithilfe von Beobachtungsbögen)
- die Eignung von Musik als bewegungsbegleitend und -unterstützend erkennen und geeignete Musik auswählen
- Choreografien dokumentieren
- die Bedeutung des Tanzens als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren
- eine stilgebundene tänzerische Bewegungsfolge selbstständig entwickeln und unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (zum Beispiel Dynamik, Zeit) präsentieren
- eine Verbindung von gymnastischen Pflichtelementen mit einem Handgerät entwickeln
- in einer Paar- oder Gruppengestaltung eine themen- oder objektgebundene Choreografie selbstständig entwickeln und präsentieren

Pflichtsequenzen aus der Abiturprüfung s. Anhang

Fitness entwickeln

Die Schülerinnen und Schüler können...

- ein individuelles Fitnessstraining (zum Beispiel Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen
- funktionelle Gymnastik, Mobilisations- und Dehnübungen zur Steigerung der Fitness und zur spezifischen Vorbereitung auf sportliche Belastungen anwenden
- den eigenen Fitnesszustand analysieren und realistische Trainingsziele auswählen
- Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und des Krafttrainings erläutern
- ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining mithilfe grundlegender Trainingsprinzipien planen
- die Intensität des aeroben Trainings durch eine Kontrolle der Pulswerte anpassen
- die Bedeutung von fitnessorientiertem Sport treiben als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren
- Kriterien einer gesunden Ernährung benennen, ihre Ernährungsgewohnheiten reflektieren und den Zusammenhang zwischen Ernährung und Fitness erläutern
- außerschulische Angebote in Bezug auf fitness- und gesundheitsorientiertes Training bewerten

„Fitness entwickeln“ wird im Zusammenhang v.a. mit dem Anforderungsbereich „Spielen“ realisiert