

Kursprofil Bewegungsfelder: Laufen, Springen, Werfen **Fitness, Leichtathletik** // Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
 Inhaltsfelder: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d), Gesundheit fördern, Gesundheitsbewußtsein entwickeln (f)

	UV	BF SB	BWK	LB	IF	SK	MK	UK	LB
1	Diagnose der konditionellen Disposition und Kennenlernen unterschiedlicher Testverfahren	1 W	Trainingsplanung: Den individuellen Leistungsstand der Fitness mit unterschiedlichen Testverfahren einschätzen, auswerten und reflektieren	Vorstellung, Durchführung und Auswertung der selbst gewählten und angewandten Testverfahren sowie Einstufung nach standardisierten Testergebnissen	d	zielgerichtete Testmaßnahmen zur individuellen Leistungsdiagnose finden und erläutern	die Entwicklung der individuellen Leistung über adäquate Testverfahren dokumentieren	Anforderungssituationen im Fitnessbereich auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen	Eigen- und Mitverantw. im Unt., Beteilig. am Unt.-Gespr., Auswahl und Gestaltung von adäquaten Testverfahren
2	Erfahrung konditioneller Grundeigenschaften am Beispiel "Kraft"	1 W	Gestaltungsformen des Fitnessstrainings unter der Zielrichtung Kraft für sich und andere planen und durchführen	Entwicklung und Durchführung von Trainingsprogrammen unter Berücksichtigung spezifischer Parameter wie: Eigenkörpergewicht, Kleingeräten, Trainingspartner etc.	b	ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Eigenkörpergewicht, Kleingeräte...) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.	verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (abhängig von Gestaltungskriterien) unterscheiden	Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen	Eigen- und Mitverantw. im Unt., Beteilig. am Unt.-Gespr., Auswahl und Gestaltung von adäquaten Übungsformen
3	Sprünge in der Leichtathletik	3 LA	Erlernen ausgewählter leichtathletischer Disziplinen aus dem Sprungbereich und Verbesserung der Leistungsfähigkeit (vielfältige Formen des Springens in Hoch- und Dreisprung)	Überprüfung von Weiten und Höhen (s. Bewertungstabelle S II) sowie der Ausführungsqualität	a d	Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern, zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern	Methoden zur Verbesserung ausgewählter motorischer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden	Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten) hin beurteilen	Eigen- und Mitverantw. im Unt., Beteilig. am Unt.-Gespr.

Kursprofil Bewegungsfelder: Laufen, Springen, Werfen **Fitness, Leichtathletik** // Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
 Inhaltsfelder: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d), Gesundheit fördern, Gesundheitsbewußtsein entwickeln (f)

	UV	BF SB	BWK	LB	IF	SK	MK	UK	LB
4	Funktionales Muskeltraining mit speziellen Fitnessgeräten wie Rope, Stepper, Tubes...	1 W	selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden	Demonstration der Bewegungskomposition nach festgelegten Gestaltungskriterien	b	ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.	verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (abhängig von Gestaltungskriterien) unterscheiden	Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen	Eigen- und Mitverantw. im Unt., Beteilig. am Unt.-Gespr., Auswahl und Gestaltung von adäquaten Übungsformen
5	Ausdauer trainieren	3 LA	Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung im ausdauernden Laufen	Leistungsüberprüfung im Mini-Marathon (4,2 Km)	d f	physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern, gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern.	Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsf. eigenverantwortlich durchführen, die Entwicklung der individuellen Leistungsf. dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)	positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechter-differenten Körperbildern beurteilen	Eigen- und Mitverantw. im Unt., Beteilig. am Unt.-Gespr., Trainingstagebuchauswertung
6	Wir trainieren fürs Sportabzeichen – einen Leichtathletik-mehrkampf vorbereiten und durchführen	3 LA	die Techniken in einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin optimieren und einen leichtathletischen Vierkampf in einer Wettkampfsituation (einschließlich einer Ausdauerleistung) organisieren und durchführen	Überprüfung von Weiten und Höhen (s. Bewertungstabelle S II) sowie der Ausführungsqualität	d	zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern	Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen	Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (Druckbedingungen) hin beurteilen	Eigen- und Mitverantw. im Unt., Beteilig. am Unt.-Gespr.

Kursprofil Bewegungsfelder: Laufen, Springen, Werfen **Fitness, Leichtathletik** // Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
 Inhaltsfelder: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d), Gesundheit fördern, Gesundheitsbewußtsein entwickeln (f)

	UV	BF SB	BWK	LB	IF	SK	MK	UK	LB
7	Parkour-Sport	5 TU	Entwickeln und Durchlaufen von Bewegungslandschaften nach besonderen Gestaltungskriterien	Erkennen und Einschätzen der individuellen Fähigkeiten und Grenzen Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen	c				
8	Spezifische Krafttrainingsprogramme an Fitnessgeräten entwickeln	1 W	Trainingsplanung und -organisation Gestaltungsformen des Fitnesstrainings unter der Zielrichtung Kraft für sich und andere planen und durchführen	Entwicklung und Durchführung von Trainingsprogrammen unter Fokussierung auf besondere Muskelgruppen	b d	Krafttrainingsgeräte in ihrer Funktion kennen und adäquat einsetzen	Unterschiedliche Methoden des Gerätetrainings kennen und anwenden	Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen	Eigen- und Mitverantw. im Unt., Beteilig. am Unt.-Gespr., Auswahl und Gestaltung von adäquaten Übungsformen
9	Bewegungsspiele aus unterschiedlichen Kulturkreisen	7 SP	Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. Flag Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korbball, Prellball, Rugby usw.) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten	Spielbeobachtung	e	die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern	Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.	die Eignung von einzelnen Sportspielen allgemein sowie von einzelnen Regeln im Speziellen beurteilen	Vorstellung von Spielen und schriftliche Ausarbeitung (Handout)