

Kompetenzbereiche **Bewegung und Sport**

7. Klasse, 6. Semester, Kompetenzmodul 6

Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten

- Kraft

Muskelaufbauende Krafttrainingsmethoden benennen und diese anwenden; Wurf und Stoßkraft des Gesamtkörpers über spezielle Krafttrainingsformen entwickeln; die Schnellkraftfähigkeit der oberen Extremitäten über Wurf –und Stoßtrainingsformen entwickeln.

- Ausdauer

Ausdauerformen im aeroben und anaeroben Bereich sowie Trendsportarten.

- Beweglichkeit:

die Beweglichkeit des Gesamtkörpers erheben, bewerten und geeignete Übungen für die Beweglichkeit auswählen und anwenden.

Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten

- Leichtathletik

Leichtathletische Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt auf Wurf oder Stoß ausüben und erklären

- Fitness

Fitnesstrends und Lifetime- Sportarten ausüben und bewerten.

Methodenkompetenz

Aufgaben in Einzel und Gruppenwettkämpfen übernehmen; verschiedene Verfahren zur Verbesserung der Fitness benennen und diese anwenden; das vorherrschende Risikopotential bei Lifetime-Sportarten und beim leichtathletischen Wurf oder Stoß benennen sowie Sicherheitsanforderungen erfüllen.