Wesentliche Inhalte des Unterrichtsfaches Sportpraxis: Fitness und Gesundheit

Schwerpunkte: Entwicklung konditioneller Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gleichgewicht), moderne Trainingsformen, Gesundheitsförderung und selbstständige Trainingsplanung.

Kompetenzbereich	Wesentliche Inhalte
Motorische Fähigkeiten	Krafttraining, Ausdauertraining, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Leistungsdiagnostik
Motorische Fertigkeiten	HIIT, Functional Training, Circuit Training, Umgang mit Trainingsgeräten, Fitnesstrends
Methodenkompetenz	Aufwärmen, Abwärmen, Trainingsplanung, sportbiologische Grundlagen, Gesundheitsförderung
Sozialkompetenz	Feedback geben, Gruppen leiten, Beobachten und Reflektieren
Selbstkompetenz	Zielsetzung, Selbstreflexion, Bewegungstagebuch, Integration von Sport in den Alltag

Wesentliche Inhalte des Unterrichtsfaches Sportpraxis: Sportspiele und Trendsport

Schwerpunkte: Sportspiele, Trendsportarten, Rollenübernahme im Spielbetrieb, Sicherheit und selbstständige Organisation von Bewegungsangeboten.

Kompetenzbereich	Wesentliche Inhalte
Motorische Fähigkeiten	Gleichgewicht, Ausdauer, Rumpfkraft, Koordination
Motorische Fertigkeiten	Basketball, Handball, Fußball, Volleyball, Rückschlagspiele, Trendsportarten, rollende/gleitende Sportgeräte
Methodenkompetenz	Spielleitung, Schiedsrichtertätigkeit, Sicherheitsmanagement, Turnierorganisation
Sozialkompetenz	Teamarbeit, Feedbackkultur, Rollenübernahme, Gruppenziele
Selbstkompetenz	Umgang mit Emotionen, Zielverfolgung, Bewegungsgewohnheiten reflektieren