|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jahrgangsstufe: 10** | **Dauer des UVs: 8** | | **Nummer des UVs im BF/SB: 1.2** |
| **Thema des UV:**  **Funktionales Muskeltraining** | | | |
| **BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen** | | **Inhaltsfelder:**  **f - Gesundheit**  Wählen Sie ein Element aus. | |
| **Inhaltliche Kerne:**   * Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness * Wählen Sie ein Element aus. | | **Inhaltliche Schwerpunkte:**   * Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f] * Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] * Wählen Sie ein Element aus. | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**  **BWK**   * ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 1.3] * Wählen Sie ein Element aus. | | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**  **SK**   * grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] * Wählen Sie ein Element aus. * Wählen Sie ein Element aus.   **MK**   * Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2] * Wählen Sie ein Element aus. * Wählen Sie ein Element aus.   **UK**   * gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [10 UK f1] | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Didaktische Entscheidungen** | **Methodische Entscheidungen** | **Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:** | **Leistungsbewertung:** |
| * **Erprobung eines Ganzkörpertrainings mit und/ oder ohne Geräte** * **Analyse der Risiken und Gefahren eines Krafttrainings** | * **Partnerarbeit mit Partnerfeedback für die korrekte Bewegungsausführung** * **Stationsarbeit** | Reflektierte Praxis:   * Reflexion des Krafttrainings hinsichtlich der Geschlechterrollen und Körperkult * Fokus: Gesundheitssport   Fachbegriffe:   * **Agonist/ Antagonist** * **Pausendauer, Sätze, Wiederholungen** * **Maximalkraft** | unterrichtsbegleitend:   * Korrekte Durchführung der Übungen * Sicher Umgang mit den Geräten * Anstrengungsbereitschaft   punktuell:   * **Anleitung von Krafttrainingsübungen** |