

# Aktiv gesund

## Lehrplan Bewegung und Sport

Der Kurs „Aktiv gesund“ stellt eine Vertiefung des Unterrichtsfachs Bewegung und Sport dar und orientiert sich an den geforderten Inhalten und Kompetenzen des Lehrplans.

### Bildungs- und Lehrausgaben:

Ziel ist es, Schüler und Schülerinnen zu einer sportlich aktiven Lebensweise und zu einem verantwortungsbewussten Verständnis von Bewegung, Sport und Gesundheit zu befähigen.

Die Schüler und Schülerinnen lernen,

- ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten realistisch einzuschätzen, und erfahren, wie sie diese verbessern können,
- die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden zu erkennen,
- allfällige Risiken bei der Sportausübung zu erkennen und angemessen damit umgehen zu können,
- Situationen kennen, in denen sie ihre Fähigkeiten und Kenntnisse in der Sportpraxis selbstständig anwenden und auf neue Situationen übertragen können.

### Didaktische Grundsätze:

- Der Erwerb von Wissen über risikoreduzierende Maßnahmen in der selbstständigen Sportausübung sowie das Erlernen eines entsprechend der Risikosituation angepassten Verhaltens stellen wesentliche Lernziele des Unterrichts in Bewegung und Sport dar.
- Erhebungen über den Leistungsstand (z.B. motorische Tests) werden auch als Grundlage für die Unterrichtsplanung und Unterrichtsdurchführung herangezogen. Diese stellen einen Lern- und Übungsanreiz für die Schülerinnen und Schüler dar und geben Rückmeldungen über ihren Lernfortschritt.

### Lehrplanbezug

Der Kurs orientiert sich an folgenden Teilen des Lehrplans der 6. und 7. Klasse Bewegung und Sport:

#### Fachkompetenz- motorische Fähigkeiten:

- Die individuelle Stützkraft sowie muskuläre Dysbalancen erkennen und ausgleichen
- die Beweglichkeit von Oberkörper und oberen Extremitäten über Mobilisation und Dehnung entwickeln
- einfache Muskelfunktionstests benennen, anwenden und interpretieren

- Ihre Rumpfkraft sowie ihre allgemeine Körperkraft der Extremitäten über spezielle intensive Trainingsformen weiterentwickeln und fördern
- die Beweglichkeit des Gesamtkörpers erheben, bewerten und geeignete Übungen für die Beweglichkeit auswählen und anwenden.

#### Methodenkompetenz:

- selbstständig unterschiedliche Methoden zur Verbesserung der Kraftfähigkeit anwenden und für andere anleiten
- anatomische und physiologische Grundlagen der Muskulatur und Körperhaltung benennen und dieses Wissen anwenden
- anatomische und physiologische Grundlagen des muskulären Zusammenspiels beschreiben
- verschiedene Verfahren zur Verbesserung der Fitness benennen und diese anwenden

#### Sozialkompetenz:

- besondere Aufgaben und Funktionen in einer Gruppe eigenständig übernehmen und durchführen

#### Selbstkompetenz:

- Emotionen in der Sportausübung wahrnehmen und bewerten
- selbstgesetzte Ziele konsequent verfolgen

<h3 style="text-align: center;">Lehrstoff</h3>
--

Grundlagen des aktiven und passiven Bewegungsapparats,  
 Gesundheitsprävention: Bedeutung und Auswirkung von körperlicher Bewegung für Körper und Geist,  
 Folgen von Bewegungsmangel

Haltungsanalysen verstehen,  
 Fehlhaltungen und muskuläre Dysbalancen erkennen,  
 praktische Durchführung von Muskelfunktionstest und Interpretation der Ergebnisse

Prinzipien der Trainingsplanung- und Gestaltung,  
 individuelle Trainingsziele formulieren,  
 persönlichen Trainingsplan erstellen und in die Praxis umsetzen

Richtige Ausführung von Kraftübungen im Fitnessstudio,  
 richtige Ausführung von Bewegungen im Alltag (Heben, Sitzen)