

**Kompetenzen am Ende des 4. Schuljahres**

Die Schülerin, der Schüler kann

- verschiedene Theorien und Modelle aus der Gesundheitslehre (Salutogenese-Modell) kritisch vergleichen und sportwissenschaftliches Hintergrundwissen anwenden
- sich mit fundamentalen Elementen der Gesundheitsförderung anhand der gesunden Ernährung und Bewegung auseinandersetzen
- unterschiedliche Ansätze in den fächerübergreifenden Wissenschaften mit wichtigen Vertretern darstellen und diese kritisch vergleichen
- mit Erste Hilfe Maßnahmen bei Sportverletzungen umgehen und hat Einblick in einfache physiotherapeutische Maßnahmen

**4. Klasse Sozialwissenschaftliches Gymnasium mit Schwerpunkt Bewegung und Sport**

Bereiche	Fertigkeiten	Kenntnisse	Methodisch-didaktische Hinweise	Inhalte Themenbereiche	Querverweise	Überprüfung (Indikatoren)
Gesundheit und Lebensqualität	Aneignung von Kenntnissen im Gesundheits- und Fitnesssport	Einfluss von Gesundheitssport auf die motorische Leistungsfähigkeit und auf das Wohlbefinden Setzen von Maßnahmen zur praktischen Gestaltung verschiedener Sporteinheiten	Textanalyse Klassendiskussion Arbeitsaufträge – Einzel- und Gruppenarbeiten Praktische Durchführung verschiedener Trainingsmethoden Videoanalyse	Ausdauer und Krafttraining: Fachsprache, Laufanalyse und Parameter (Puls, Atmung, sportmotorischer Test) zur Trainingssteuerung, verschiedene Trainingsmethoden, Trainingsplanung für Einsteiger und Fortgeschrittene Einblicke in verschiedene Fitnessbereiche, Entspannungstechniken Erstellung von Trainingseinheiten und deren praktischen Umsetzung mit einer Gruppe	Allgemeine wissenschaftliche Standpunkte in den Fachbereichen Trainingslehre, Anatomie, Physiologie,	Gestaltung verschiedener Trainingspläne für Einsteiger und Fortgeschrittene und deren Umsetzung Lehrauftritt einer praktische Sporteinheit
Prävention – Sport auf Rezept	Aneignen von Kenntnissen im Gesundheitssport, die die Gesundheit fördern, verbessern bzw. wieder herstellen	Erkennen der Möglichkeiten des Gesundheitssports zur Verbesserung der Gesundheit, sowie der Vorbeugung von verschiedenen Zivilisationskrankheiten.	Textanalyse Klassendiskussion Arbeitsaufträge – Einzel- und Gruppenarbeiten PowerPoint Präsentation	Motive im Sport, Begriff Gesundheit, Prävention, Positive Auswirkungen von Gesundheitssport Haltungsapparat – Wirbelsäule und Muskulatur Fußanatomie Zivilisationskrankheiten – Herzinfarkt, Übergewicht, Cholesterin und Bluthochdruck, Höhentraining	Allgemeine wissenschaftliche Standpunkte in den Fachbereichen Trainingslehre, Anatomie, Physiologie,	

Sport und Ernährung	Gesunde Ernährung	Einblicke in die Grundlagen einer ausgewogenen Sporternährung.	Textanalyse Klassendiskussion Arbeitsaufträge – Einzel- und Gruppenarbeiten Arbeitsaufträge Ernährungsberater Kochen	Ernährung für Sportler Praktische Anwendung im Sport	Allgemeine wissenschaftliche Standpunkte in den Fachbereichen Trainingslehre, Anatomie, Physiologie,	Die Grundkenntnisse der Sporternährung kennen und umsetzen
Erste Hilfe und Sportverletzungen Doping	Aneignung von Kenntnissen, zu Sofortmaßnahmen der Ersten Hilfe und Kenntnisse von häufigen Sportverletzungen.	Kennen der anatomischen Ursachen verschiedener Sportverletzungen und deren 1. Hilfe-Maßnahmen, Sofortmaßnahmen	Textanalyse und Präsentation Klassendiskussion Arbeitsaufträge – Einzel- und Gruppenarbeiten Arbeitsaufträge Praktische Einheit zur 1. Hilfe	Funktionelle Bekleidung Sportverletzungen: Statistik, Knochen-, Muskel-, Gelenk- und Bänderverletzungen, Sportschäden Einführung in die 1. Hilfe mit praktischem Teil Physiotherapeut Dopingsubstanzen und -methoden und deren Auswirkung auf die Gesundheit	Allgemeine wissenschaftliche Standpunkte in den Fachbereichen Trainingslehre, Anatomie, Physiologie,	Die Grundkenntnisse der 1. Hilfe bzw. von Sportverletzungen kennen Wichtige 1. Hilfe Maßnahmen praktisch umsetzen Die Auswirkungen des Dopings im Sport kennen