



Gymnasium Salzgitter-Bad

<p>Fach: Sport Erfahrungs-/Lernfeld: Lernfeldübergreifende Vorhaben Kursart: gN Wochenstundenzahl: 2 Jahrgangsstufe: 12/13 Kursthema: Kraftdreikampf Kurslehrer/in: Bätjer</p>	
<p>Leitidee: Verbesserung der allgemeinen Krafftähigkeit. Einführung und Hinführung zum Kraftsport.</p>	
<p>Kompetenzerwerb: SuS</p> <ul style="list-style-type: none">• erproben die Geräte und deren Wechsel innerhalb unterschiedlicher Zusammenhänge und Aufgabenstellung• wenden sportartspezifische Fertigkeiten unter Akzentuierung grundlegender funktionaler Aspekte zum Erreichen optimaler individueller Ergebnisse an• Reflektieren sportartspezifische Gefahren und Verhaltensregeln	
<p>Inhalte: Bankdrücken, Kniebeugen, Kreuzheben, Erstellung und Dokumentation von Trainingsplänen.</p>	
<p>Leistungsbewertung: Punktevergabe wie folgt: Die bewegte Gesamtmasse aus den drei Disziplinen Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben wird prozentual zum Körpergewicht errechnet und in Notenpunkten abgebildet Dabei muss das gewählte Gewicht mind. Fünf Mal bewegt werden.</p>	
<p>Unterrichtsmaterial: Handtuch</p>	
<p>Bemerkungen: Alle Kursteilnehmer müssen sich wiegen lassen. (s. Leistungsbewertung)</p>	