

8. Physische Leistungsfähigkeit (Letztentwurf)

Die Kernkompetenzen und die transversalen Kompetenzen bilden das zentrale Ziel des Unterrichtsgegenstandes und sollen den für diesen Unterrichtsgegenstand zugedachten Beitrag zur Erreichung der allgemeinen Bildungsziele (Berufsfähigkeit, Studierfähigkeit und lebenslanges Lernen, mündiger Bürger, Lebensgestaltbarkeit) und der speziellen Bildungsziele (Entrepreneurship, Digitale Applikation und KI, Nachhaltigkeit, Future Skills) leisten.

Bereich	S. Selbstwahrnehmung	P. Physische Leistungstests	L. Leistungssteigerung
Kernkompetenz	Eigene Potentiale einschätzen und kritisch hinterfragen	Erfolgreiche Bewältigung physischer Leistungstests	Möglichkeiten der Leistungssteigerung analysieren und optimieren
Transversale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Analytisches und kritisches Denken ▪ Selbstreflexion 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eigeninitiative 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prozessorientierung
IV. Jahrgang: 7. und 8. Semester			
Kompetenz	7. Semester: Die Schülerinnen und Schüler können S4.1 eigene Stärken und Schwächen beziehungsweise physische Potentiale benennen. (O)	P4.1 Methoden zur Verbesserung der Grundlagenausdauer und Schnellkraft anwenden. (H) P4.2 Rumpfkraftigungsprogramme entwickeln. (H)	L4.1 Trainingspläne entsprechend der physischen Voraussetzungen erstellen und umsetzen. (H)
		8. Semester: Die Schülerinnen und Schüler können P4.3 Anforderungen verschiedener physischer Leistungstests bewältigen. (H)	L4.2 die eigene Leistungsentwicklung einordnen und Trainingsinhalte darauf anpassen. (H) L4.3 Strategien zur Bewältigung von Test- und Stresssituationen anwenden. (H)
Lehrstoff	7. Semester: S4.1 Stärken-Schwächen-Analyse, Selbstbild/Fremdbild, Selbstreflexion	P4.1 Verbesserung der Grundlagenausdauer und Schnellkraft P4.2 Entwicklung der Rumpfkraft	L4.1 Prinzipien der Trainingsplanung
		8. Semester: P4.3 Anforderungen einfacher physischer Aufnahmetests	L4.2 Einfache sportmotorische Tests L4.3 Testsituationen, Stresssituationen
V. Jahrgang			
Kompetenz	Die Schülerinnen und Schüler können S5.1 eigene Stärken und Schwächen beziehungsweise physische Potentiale benennen und kritisch hinterfragen. (O)	Die Schülerinnen und Schüler können P5.1 Methoden zur Verbesserung der Grundlagenausdauer und Schnellkraft anwenden und andere anleiten. (H) P5.2 Rumpfkraftigungsprogramme entwickeln und optimieren. (H) P5.3 Anforderungen verschiedener physischer Leistungstests auf hohen Niveaustufen bewältigen. (H)	Die Schülerinnen und Schüler können L5.1 individuelle physische Fähigkeiten zielorientiert weiterentwickeln. (H) L5.2 Leistungsentwicklung einordnen und Trainingsinhalte anpassen. (H) L5.3 individuelle Bewältigungsstrategien entwickeln. (H)
Lehrstoff	S5.1 Stärken-Schwächen-Analyse, Selbstbild/Fremdbild, Selbstreflexion	P5.1 Lehrauftritt zu den Themen Grundlagenausdauer und Schnellkraft P5.2 Entwicklung der Rumpfkraft mit Zusatzgeräten P5.3 Anforderungen komplexer physischer Aufnahmetests	L5.1 Individuelle Trainingsplanung L5.2 Komplexe sportmotorische Tests L5.3 Achtsamkeitsbasierte Techniken, Atemtechniken
Legende: Kompetenzen = Bildungs- und Lehraufgaben; O ... Orientierungskompetenz; H ... Handlungskompetenz			