

Sachkompetenz Fitness / allgemeine motorische Grundlagen

Stand: Januar 2015

Klasse	Konditionelle Fähigkeiten	Koordinative Fähigkeiten	Spielfähigkeit	Fitness
5. -10. Klasse Klassen 6-9: jeweils im Freiraum	Förderung aerober Ausdauer Kräftigung der Rumpf- und Stützmuskulatur Beweglichkeit	z.B. Klettern, Schwingen, Balancieren (5./6. Klasse) Rhythmisierung Gleichgewicht Orientierung Anpassung Reaktion	Kleine Spiele Große Spiele	• Seilchenspringen • Liegestütze • Halten • Klimmzüge • Stundenlauf • Sportabzeichen
Methodenkompetenz				
• Angemessene Reaktion auf körperliche Belastung (besonders beim Ausdauerlauf) • Auf- und Abwärmen als Verletzungsprophylaxe und zur Leistungssteigerung				
Sozialkompetenz				
• Akzeptanz verschiedener Leistungsfähigkeiten • Einhalten von Regeln • Entwicklung von Hilfsbereitschaft				