



# Gymnasium Salzgitter-Bad

<p><b>Fach:</b> Sport <b>Erfahrungs-/Lernfeld:</b> Lernfeldübergreifende Vorhaben <b>Kursart:</b> gN <b>Wochenstundenzahl:</b> 2 <b>Jahrgangsstufe:</b> 12/13 <b>Kursthema:</b> Kraftdreikampf <b>Kurslehrer/in:</b> Bätjer</p>	
<p><b>Leitidee:</b> Verbesserung der allgemeinen Krafftähigkeit. Einführung und Hinführung zum Kraftsport.</p>	
<p><b>Kompetenzerwerb:</b> SuS</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• erproben die Geräte und deren Wechsel innerhalb unterschiedlicher Zusammenhänge und Aufgabenstellung</li><li>• wenden sportartspezifische Fertigkeiten unter Akzentuierung grundlegender funktionaler Aspekte zum Erreichen optimaler individueller Ergebnisse an</li><li>• Reflektieren sportartspezifische Gefahren und Verhaltensregeln</li></ul>	
<p><b>Inhalte:</b> Bankdrücken, Kniebeugen, Kreuzheben, Erstellung und Dokumentation von Trainingsplänen.</p>	
<p><b>Leistungsbewertung:</b> 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><b>Unterrichtsmaterial:</b> Handtuch</p>	
<p><b>Bemerkungen:</b> Alle Kursteilnehmer müssen sich wiegen lassen. (s. Leistungsbewertung)</p>	