

Grundwissen Sport: 10. Klasse

Folgendes solltest Du am Ende der 10. Klasse im Sportunterricht gelernt haben:

- ⚽ Kenntnis über gesundheitliche Bedeutung eines regelmäßigen aeroben Ausdauertrainings (Erstellung und Durchführung einfacher Trainingspläne auch mit Hilfe eines Pulsmessgeräts)
- ⚽ Fähigkeit zur selbstständigen Erstellung und Umsetzung eines individuellen Kraftausdauerprogramms mit korrekten Belastungsparametern
- ⚽ Fähigkeit zur selbstständigen Erstellung und Ausführung eines individuellen Dehnprogramms
- ⚽ Vermittlung von Handlungskompetenzen im Sportunterricht
- ⚽ Fähigkeit zur Übernahme von Verantwortung für sich und Andere
- ⚽ Umweltbewusstsein
- ⚽ Angemessen realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und kooperationsbereites Einbringen der persönlichen Stärken in Gemeinschaftsvorhaben
- ⚽ Zivilcourage
- ⚽ Verständnis für die ganzheitliche Bedeutung sportlicher Aktivität

Leichtathletik, Basketball, Handball, Fußball, Volleyball, Turnen:

Die in Jahrgangsstufe 5 bis 9 erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten der jeweiligen Sportarten sollen angewendet, vertieft und erweitert werden.