**Unterrichtsplanung in der Übersicht**

**1 curriculare Vorgaben**

**2.1 Gesundheit fördern**

Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler erfahren Gesundheit im Sinne eines vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Sie begreifen Gesundheit als ein komplexes In- und Miteinander psycho-physischer, sozialer, onkologischer und ökonomischer Faktoren. Sie erkennen die immer wieder neu herzustellende Balance zwischen individuellen Möglichkeiten und situationsbedingten Gegebenheiten. Es gilt, die prophylaktischen und kompensatorischen Dimensionen einzubinden und auf die jeweiligen beruflichen Belange und deren spezifische Merkmale hin auszurichten. Die Lernenden erkennen die Bedeutung der Unfallverhütung und der Vermeidung von Sportverletzungen auch für den Freizeitbereich.

|  |  |
| --- | --- |
| **I N H A L T E**   * Kenntnisse zur sportspezifischen und gesundheitlichen Förderung * Gesundheitsfördernde sportliche Handlungssituationen zur konditionellen Beanspruchung * Tätigkeitsorientierte berufsspezifische Prophylaxe * Bewegungsformen zur Kompensation von Berufs- und Alltagsbelastungen * Grundlagen sportbezogener gesunder Lebensführung * Methoden und Verfahren zur Vermeidung von Sportverletzungen und zur Unfallverhütung * Praktikable Prüf- und Messverfahren zur Überprüfung physiologischer Funktionen | **H I N W E I S E /B E I S P I E L E**   * Theoretische Grundlagen der Sportpraxis * Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeits- übungen in unterschiedlichen Formen und Bewegungsräumen * Kompensatorische Bewegungsangebote: Entspannungstechniken, Zweck- und Funktionsgymnastik, Rückenschule, Sportmassage * Schwimmen, Rudern, Radfahren, Wirbelsäulengymnastik * Ernährung, Körperpflege, Hygiene * Übungen zur allgemeinen Fitness, Stretching, Erwärmung, Helfen und Sichern * Muskelfunktionstests, Messungen zur Pulsfrequenz, Blutdruck, Vitalkapazität, Beweglichkeit |

1. **Planungszusammenhang**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Lerninhalte | didaktische Hinweise |
| 1. Doppelblock |  |  |
| 2. Doppelblock |  |  |
| **3. Doppelblock** |  |  |
| 4. Doppelblock |  |  |
| 5. Doppelblock |  |  |
| 6. Doppelblock |  |  |

1. **Handlungsentwurf**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Zeit/**  **Phase** | **Didaktische Funktion** | **Unterrichtsorganisation:**  **Aktions- u. sozialform** | **Medien** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. **Medien und verwendete Literatur**