|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Unterrichtsvorhaben**  **Fitness entwickeln** | **Sportart-spezifisches Wissen**  Beispiel: Merkmale Druckkorb-leger | **Sportart-übergreifendes Wissen**  Beispiel: Nutzen von Ausdauer-training | **Deklaratives Wissen**  Beispiel: Der Fastbreak im Basketball setzt sich aus drei Wellen zusammen. | **Prozedurales Wissen**  Beispiel: Ausführen des Fastbreaks | **Handlungs-wissen** Beispiel: Spielregeln, Ausführungs-techniken, Taktiken | **Verfahrens-wissen** Beispiel: Trainings-pläne, Übungsab-folgen, Spielleitung | **Aufklärungs-wissen** Beispiel: Werbung im Sport, Doping im Sport | **Wirkungs-wissen** Beispiel: Trainings-wirkungen | **Werte-wissen** Beispiel: Fairness |
| Konditionelle Fähigkeiten |  | x | x |  | x |  |  |  |  |
| Komponenten der Fitness |  | x | x |  | x |  |  |  | x |
| Aussagekraft des Tests |  | x | x |  | x |  |  |  |  |
| Definition Kraft in der TL |  | x | x |  | x |  |  |  |  |
| Erscheinungsformen Kraft |  | x | x |  | x |  |  |  |  |
| Bedeutung der Kraft/des Muskeltrainings für die körperliche Fitness |  | x | x |  |  |  |  | x |  |
| Belastungsgefüge eines fitness-/gesund­heits­orientierten Muskeltrainings |  | x | x |  | x | x |  |  |  |
| Thematisierung des Begriffs Leistung beim gesundheits-orientierten Muskeltraining |  | x | x |  |  |  |  |  | x |
| Grad der Belastung individuell festlegen |  | x | x | x | x |  |  |  |  |
| Unterscheidung Fremd-/Selbst­steuerung Belastung |  | x | x |  |  |  |  |  | x |
| Eigenständige Entwicklung eines Workouts für zuhause |  | x | x |  | x | x |  |  |  |
| Sinn und Ziel eines Muskeltrainings |  | x | x |  |  |  |  | x | x |
| … |  |  |  |  |  |  |  |  |  |