

# GESUNDHEIT UND FITNESS

## IM LERNBEREICH SPORT

### ZIELSETZUNG DES BASISMODULS

Die Schülerinnen und Schüler steigern ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und entwickeln eine positive Einstellung zu Bewegung. Sie erkennen die Bedeutung von Gesundheit und Fitness als Grundvoraussetzung für körperliches Wohlbefinden.

### KOMPETENZERWARTUNGEN

Schülerinnen und Schüler

- übernehmen Verantwortung für ihre Gesundheit, indem sie erworbenes theoretisches Wissen anwenden
- verbessern ihre Bewegungssicherheit und führen ein Grundrepertoire von einfachen funktionellen gymnastischen Übungen aus
- identifizieren individuelle Belastungsfaktoren und wenden Bewegungsabläufe zu deren aktivem Abbau an
- erkennen und erklären den Zusammenhang von Bewegung, Ernährung, Hygiene und Gesundheit und nutzen individuelle Strategien zum Umgang mit Stresssituationen