Beispiel für einen gleichwertigen komplexen Leistungsnachweis (GKL) im Fach Sport

Format des GKL	**Mündlich** Mündliche Überprüfung mit oder ohne Praxisbezug in Form von Präsentation, Diskussion/Debatte oder Vortrag
Art des Produkts	Durchführung und Reflexion einer Podiumsdiskussion zum Thema Sport und Gesundheit
Thema des Unterrichtsvorhabens	Bezug zum Beispielprofil 1, UV 9: *Ein Leben lang gesund* – Durchführung eines gesundheitsorientierten Fitnesstrainings zur Stabilisierung der eigenen Leistungsfähigkeit und als Ausgleich für sportspezifische Belastungen
Arbeitsschwerpunkte im Kontext des UVs	Die Schülerinnen und Schüler setzen sich im Verlauf des Unterrichtsvorhabens mit einem erweiterten Gesundheitsbegriff auseinander, der nicht nur körperliche, sondern auch soziale und psychische Aspekte berücksichtigt. Im Bereich der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz steht die gesundheitsorientierte Ausführung von Kräftigungs- und Dehnübungen im Fokus, die vor dem Hintergrund gesellschaftstypischer muskulärer Dysbalancen reflektiert werden. Die Auseinandersetzung mit dem Spannungsfeld Gesundheits- und Leistungsorientierung wird unter Berücksichtigung individueller und gesellschaftlicher Interessen auch im Hinblick auf die Bedeutung von Fitnessstudios und Fitnessvideos auf ‚social media' geführt. Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler auch ihre eigene Sportpraxis anhand der Kurssportarten oder des in der Freizeit betriebenen Sports in den Blick nehmen.
Kompetenzbezüge	Die Schülerinnen und Schüler − demonstrieren funktionsgerechte Dehn- und Kräftigungsübungen im Hinblick auf ausgewählte Zielsetzungen (BWK 1.1), − demonstrieren funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in Alltagssituationen (BWK 1.5), − beschreiben physische und psychische Gesundheitsressourcen (IF f SK 1), − erläutern den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Wohlbefinden (psychisches, physisches und soziales Befinden) (IF f SK 2), − beschreiben Kernziele des Gesundheitssports (IF f SK 3) − analysieren Muster des eigenen Bewegungsverhaltens vor dem Hintergrund einer gesundheitsorientierten Lebensweise (IF f MK 1),

	− beurteilen den gesundheitlichen Stellenwert unterschiedlicher Sportarten/ sportlicher Disziplinen (IF f UK 1)
Aufgabenstellung	Das Thema der Podiumsdiskussion lautet: „Social media und McFit – der schnelle Weg zu einem schönen Körper“. Auf der Grundlage der im Unterricht beinhalteten Aspekte erarbeiten die Schülerinnen und Schüler eine von der Lehrkraft vorgegebene Rollenkarte und sammeln Argumente für die Ausgestaltung der Rolle, die sich auf den Inhalt des vorangegangenen Unterrichts beziehen. Für den Beginn der Diskussion wird außerdem ein „Eingangsstatement“ vorbereitet.
Organisatorischer Rahmen	Die Podiumsdiskussion findet im Plenum statt. Die Prüflinge nehmen dabei die Ihnen zugewiesenen Rollen ein. Nach der Podiumsdiskussion können die Schülerinnen und Schüler aus dem Plenum noch Nachfragen stellen.
Mögliche Aspekte für das GKL-Fachgespräch	Im anschließenden GKL-Fachgespräch (Reflexionsgespräch) nehmen die Schülerinnen und Schüler zu der von Ihnen eingenommen Rolle Stellung und reflektieren diese vor dem Hintergrund der Zielsetzung.
Bewertungskriterien	• Fachliche Richtigkeit der Argumente • Kommunikative Kompetenz • Rollenklarheit • Reflexionskompetenz

Materialien: /