

Kursart: Ergänzungsfach (2-stündig)

Bewegungsfeldgruppe: A

Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen / Spielen /
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Thema: Fitness

1. Zielsetzungen/Leitidee

Die Schülerinnen und Schüler erfahren Möglichkeiten zur zielgerichteten Verbesserung der individuellen motorischen Grundeigenschaften (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Koordination) und erwerben Kenntnisse über den Zusammenhang zwischen gesunder Lebensführung, sportlichen Aktivitäten und Fitness.

2. Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler (inhaltsbezogene Kompetenzen) ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich.
- wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten gezielt zu verbessern.
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), die Interaktion mit Anderen und die Umwelt.

Die Schülerinnen und Schüler (prozessbezogene Kompetenzen) ...

- benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.

3. Inhalte

- Einblicke in die Sporttheorie, insbesondere in die Bereiche der Ausdauer (aerob), Kraft, Schnelligkeit, Geschicklichkeit (Koordination) sowie in Trainingsprinzipien und Gesundheitslehre
- Gestalten und Erproben verschiedener Trainingsformen/-einheiten zu unterschiedlichen Zielsetzungen (Training von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination)
- Planen und Umsetzen von Möglichkeiten für ein Fitnesstraining Indoor/Outdoor
- Einschätzen, Testen und Bewerten der eigenen Fitness anhand verschiedener Testverfahren in Zusammenhang mit den für den Kurs ausgewählten Bereichen, z.B. Laufen, (Stepp-) Aerobic, Krafttraining, Circuittraining, Funktionsgymnastik

4. Leistungsbewertung

Die Bewertung erfolgt gemäß dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.

Zur Überprüfung der Kompetenzen sind folgende Testate anzustreben:

- Praxis: Überprüfung verschiedener konditioneller und koordinativer Fähigkeiten durch ausgewählte Fitnessstests
- Theorie: Ausarbeitung eines Aufwärmprogramms / Ausarbeitung einer selbstständigen Gestaltung einer Unterrichtssequenz oder Theorie-Test

5. Unterrichtsmaterial

- Sportbekleidung, Sportschuhe für die Halle und für Draußen