



Ergänzungsfach („Grundkurs“)

Kursleiter/in: \_\_\_\_\_

Wochenstunden: 2

Thema: **Fitness**

Lern- und Erfahrungsfeld: **A:** Erfahrungs- und Lernfeldübergreifend

Sportart: Fitness und Gesundheit

1. Zielsetzungen/Leitidee 2.Kompetenzerwerb 3.Inhalte 4.Leistungsbewertung 5.Unterrichtsmat.

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

2. Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor.  
Die Schülerinnen und Schüler (Sachkompetenz) ...

- prüfen und beurteilen Trainingsmethoden zur Steigerung der eigenen körperlichen Fitness.
- wenden funktionsgymnastische Übungen unter dem Aspekt der Vorbereitung auf sportliche Belastungen bzw. Akzentuierung sportartspezifischer Fertigkeiten an.
- erproben Trainingsgeräte und beurteilen sie in Bezug auf ihre Anwendbarkeit im Fitnessstraining.
- erproben Fitnessstests und überprüfen sie als mögliche Maßnahme zur Feststellung des eigenen und fremden Leistungsstandes.
- organisieren selbstständig Trainings- und Übungssituationen unter Anwendung grundlegender Maßnahmen zur Gestaltung von Trainingsprozessen.
- reflektieren unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen und individuelle Zielsetzungen hinsichtlich der Entwicklung entsprechender Umsetzungsmöglichkeiten.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und Trainingszustand auch unter Beurteilung sportartspezifischer Gefahren und Verhaltensregeln.
- analysieren individuelle Belastungen im Alltag und reflektieren diese hinsichtlich der eigenen Bewegungspraxis und Lebensführung.
- analysieren mögliche muskuläre Dysbalancen und entwickeln angemessene Übungsformen.
- reflektieren fitnessorientiertes Sporttreiben in Hinblick nachhaltige und lebensbegleitende sportliche Aktivitäten.
- setzen adäquate Ziele fest und steuern durch kontinuierliches Training die eigene körperliche und sportliche Entwicklung.

3. - 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 Fitnessstraining 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, Kraft-/Circuittraining, Funktionsgymnastik...

4. Die Bewertung erfolgt gemäß dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.

Hinweis zum Teil „Können und sportartspezifische Leistung“:

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

5. Indoor und Outdoor Sportbekleidung