Fach:	Sport
Bewegungsfeld:	Bewegungsfeldübergreifendes Vorhaben
Bewegungsfeldgruppe	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	13
Kursthema:	Fitness
Kurslehrer/in:	

Leitidee:
Verbesserung der individuellen Fitness und Erarbeiten grundlegender Merkmale von Fitness und Fitnessprogrammen. Unter dem Begriff *Fitness* werden die aerobe Leistungsfähigkeit, Kraftfähigkeiten, eine funktionale Beweglichkeit, die Fähigkeit der Bewegungskoordination sowie eine gezielte Ernährung und gesunde Lebensführung verstanden. Diese Fähigkeiten können in unterschiedlichen Erfahrungs- und Lernfeldern thematisiert werden.

Zudem sollen einzelne Teile des Unterrichts von den Schüler*innen in Kleingruppen selbst organisiert und geleitet werden (Erwärmung; Spezielle Trainingsmethoden, Organisieren von Testverfahren, Wettspielen und anderen Leistungsvergleichen).

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler…

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich.

- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.

- benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode.

- wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten und somit ihre tänzerischen/ gymnastischen Möglichkeiten gezielt zu verbessern.

- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.

- 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.

Inhalte:

- Theoretische Klärung: Was ist Fitness?
- Erfassen der Fitness von Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern anhand unterschiedlicher Fitnesstest
- selbstständiges und angeleitetes Erarbeiten von Übungen (z.B. ohne und mit Gerät) zur Entwicklung von komplexeren Übungsprogrammen und Trainingseinheiten
- Verbessern motorischer Grund- und Komplexeigenschaften im Sinne eines erweiterten Fitnessbegriffs
- Erproben von kommerziellen Fitnessangeboten
- Selbstständige Gestaltung von Teilen einer Unterrichtssequenz unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte
- Organisation von Trainings-/ Übungssituationen und Entwicklung von zielgerichteten Übungsformen
- Beurteilung sportartspezifischer Gefahren und Verhaltensregeln
- Zur Umsetzung der der bereits genannten Kompetenzen wird der sportpraktische Inhaltsbereiche „Krafttraining/Circuit-Training“ herangezogen

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Entwicklung sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination)
- Anwendung von Erklärungsmodellen und Testverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen

Prozessbezogene Kompetenzen

- Planung, Organisation und Gestaltung von Bewegungsarrangements und Übungssequenzen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen
- Faires Verhalten in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, Anwendung von Strategien zur Lösung von Konflikten und Anerkennung Stärkere sowie Unterstützung bzw. Integration Schwächere

Unterrichtsmaterial:

- Hallenschuhe
- funktionelle Sportkleidung

Bemerkungen: keine