

Fach:	<b>Sport</b>
Erfahrung- und Lernfeld:	Fitness
Lernfeld:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	Q1/Q2
Kursthema:	<b>Konditionelle Fähigkeiten insbesondere Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer</b>
Kurslehrer:	

Leitidee:

Die SuS erproben verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness in der aeroben Belastung, der Kraftfähigkeiten, einer funktionalen Beweglichkeit, der Fähigkeit der Bewegungskoordination sowie einer gezielten Ernährung und gesunden Lebensführung. Sie entwickeln für sich individuelle Fitness-Trainingsmethoden und führen sie auch durch. Ziel ist die Verbesserung der körperlichen Fitness und deren Demonstration.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- Erproben verschiedene Trainingsgeräte und beurteilen diese hinsichtlich ihrer Einsatzmöglichkeiten im Fitnesstraining
- Erproben und beurteilen Fitnesstest als Diagnoseinstrument.
- Steigern ihre körperliche Fitness (nach Vorgabe der Lehrkraft → u.a.: *Laufen, Waldlauf, Inlinefahren, Stepp-Aerobik, Spinning, Krafttraining, Schwimmen, Radfahren oder Gerätturnen*).
- Reflektieren Kenntnisse der Intervallmethode, Wiederholungsmethode und Dauerperiode und wenden Sie zur Gestaltung von Trainingsprozessen an.
- Reflektieren Techniken der Leistungsdiagnostik am Beispiel der Pulsmessung und führen sie durch.
- Analysieren Bewegungen im Hinblick auf die Ausführungsqualität und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- Erlernen und vertiefen Kenntnisse des Herzkreislaufsystems und der Körperphysiologie.
- Erproben die Möglichkeit des Steady-State.
- Schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.
- Verfeinern ihre Wahrnehmung auf den eigenen Körper und den Trainingszustand.
- Reflektieren fitnessorientiertes Sporttreiben, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.

Inhalte:

- Ausdauer Tests
- Kraft-Tests: Normierte und eigenständig entwickelte Krafttests
- Schnelligkeitstest
- Beobachten und Korrigieren
- Grundlagen der Anatomie und Physiologie

Leistungsbewertung:

- Bewertung des Cooper-Tests, Krafttests und Schnelligkeitstest.
- Mitarbeit im Unterricht, insbesondere der Gestaltung von Übungsstunden und der Präsentationen.
- Bewertung der Protokolle von Übungseinheiten.

Unterrichtsmaterial (optional, nach Absprache bzw. Bekanntgabe):

- Laufschuhe, Hallenschuhe, Schreibutensilien, Ausrüstung und Schutzmaterial (für Inliner)

Bemerkungen:

- Exkursion in ein Fitnessstudio, mögliche Exkursionen zum Inlinefahren, Schwimmen, Waldlauf und Radfahren.