

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Fitness
Lernfeldbereich	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	11
Kursthema:	Steigerung der allgemeinen 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:

Sachkompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen
(SaK 1)
- verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen
(SaK 3)
- gestalten kriterienbezogene Bewegungen
(SaK 4)
- präsentieren den produktiven Umgang mit Formen der Bewegung
(SaK 5)
- verwenden Fachsprache

(SaK 6)

- wenden Testverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen

(SaK 9)

- reflektieren die im Sportunterricht möglichen Erfahrungen und Erlebnisse

(SaK 11)

Methodenkompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an.

(MeK 1)

- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und –sicherung (z.B. Erstellen einen Ausdauerfähigkeitscircuits)

(MeK 2)

- beurteilen und erproben Trainingsmethoden und wenden diese zweckmäßig an (z.B. bezüglich ihrer Auseinandersetzung mit ihrer eigenen Bewegungspraxis).und erproben und beurteilen Trainingsgeräte (u.a. Thera-Band)

(MeK 3)

- wenden Lehr-/Lernmethoden und Lehrmaterial situationsadäquat und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen

(MeK 5)

- planen, organisieren Bewegungsarrangements und Übungssequenzen nach Vorgabe/unter Anleitung

(MeK6)

Sozialkompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und entwickeln entsprechende, individuell sinnvolle Umsetzungsmöglichkeiten

(SoK 1)

- helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess

(SoK 4)

Selbstkompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen

Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten (z.B. SuS analysieren die Ausführungsqualität von Bewegungen und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor).

(SeK 2)

- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen und steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung (z.B. SuS erproben und beurteilen Fitnessstests als Diagnoseinstrument; legen realistische Ziele fest, absolvieren ein kontinuierliches Training und gestalten dieses entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten)

(SeK 3) & (SeK 6)

- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen

(SeK 4)

- setzen sich angemessene Ziele und schätzen Risiken beim Sport realistisch ein

(SeK 5)

Inhalte:

- Theoretische Klärung: Was ist Fitness?
- Erfassen der Fitness von Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern anhand unterschiedlicher Fitnessstests
- 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 bereits genannten Kompetenzen wird der sportpraktische Inhaltsbereich „Krafttraining/Circuit-Training“ herangezogen

Leistungsbewertung:

Die Prüfung/Bewertung erfolgt durch:

- Praktische Mitarbeit / Leistungsfortschritt/ sportartspezifische Leistung
- Mündliche Mitarbeit, Theorie

Unterrichtsmaterial:

- Hallenschuhe
- funktionelle Sportkleidung

Bemerkungen:

keine