

**Kursthema Fitness und Gesundheit**

<i>Bewegungsfeldgruppe</i>	Übergreifendes Vorhaben
<i>Bewegungsfeld</i>	<b>A</b>
<i>Wochenstunden</i>	2
<i>Jahrgangsstufe(n)</i>	12 und 13
<i>Leitidee</i>	Die SuS machen sich die Bedeutung von Fitness- und Gesundheitssport insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben bewusst. Sie erproben sportmotorische Tests als Ausgangspunkt für das individuelle Fitnesstraining und den Gesundheitssport. Sie lernen grundlegende Methoden und Maßnahmen zur Gestaltung des Trainings kennen und verfeinern dabei auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

<b>KOMPETENZERWERB</b>	<p><b>Die Schülerinnen und Schüler ...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterscheiden zwischen gesundheits-, fitness- und leistungsorientiertem Sporttreiben</li> <li>- reflektieren fitnessorientiertes Sporttreiben, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben</li> <li>- erproben und beurteilen Fitnesstests als Diagnoseinstrument</li> <li>- erkennen muskuläre Dysbalancen (Ungleichgewichte) und gestalten zielgerichtet Übungsformen, um diese zu beheben</li> <li>- benennen individuelle Belastungen (z. B. Zwangshaltungen und einseitige Belastungen) im Alltag</li> <li>- wenden funktionelle Gymnastik zur Steigerung der Fitness und zur spezifischen Vorbereitung auf sportliche Belastungen an</li> <li>- trainieren ihre motorischen Fähigkeiten (Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination)</li> <li>- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein</li> <li>- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich</li> <li>- wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung zweckmäßig hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse an</li> <li>- geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen</li> <li>- erwerben und verbessern eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremde Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten</li> <li>- beurteilen Trainingsgeräte und Angebote im Fitnessstudio nach selbst zusammengestellten Kriterien</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erprobung und Beurteilung von sportmotorischen Tests (Beweglichkeits-, Kraft- und Ausdauerests) / Erkennen von muskulären Dysbalancen</li> <li>- gezielte Anwendung von Trainingsmethoden zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination)</li> <li>- Verbesserung der Leistungsfähigkeit in einem fitnessorientierten Kraftausdauerzirkel und einem Langstreckenlauf (3000m-Lauf oder Cooper-Test)</li> <li>- Wahrnehmung und Verbesserung des eigenen und fremden Bewegungshandelns bei unterschiedlichen Kraftausdauerübungen / gegenseitige Bewegungskorrekturen</li> <li>- Erproben und Beurteilen von Trainingsgeräten und Angeboten im Fitnessstudio hinsichtlich ihrer Einsatzmöglichkeiten im Fitnesstraining</li> <li>- gesunde Lebensführung und Ernährung</li> </ul>
<b>LEISTUNGSBEWERTUNG</b>	<p><b>Inhaltsbezogen... (70%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ergebnis(entwicklung) im fitnessorientierten Kraftausdauerzirkel und im Langstreckenlauf (3000m oder Cooper-Test)</li> </ul> <p><b>Prozessbezogen... (30%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bereitschaft zur Anwendung von Trainingsmethoden zum Erreichen der gesetzten Ziele</li> <li>- Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung im eigenen Lernprozess und im Lernprozess der Mitschülerinnen und Mitschüler</li> <li>- aktive sachbezogene Beteiligung am Unterricht (Referate [ggf. mediengestützt], Übernahme des Aufwärmens, mündliche Beiträge, ggf. Durchführung von Trainingsabschnitten zur gezielten Verbesserung der motorischen Fähigkeiten)</li> </ul>

**UNTERRICHTSMATERIAL:**

- Sportkleidung für Hallensport und Außensport (auch bei schlechtem Wetter)

**BEMERKUNGEN:**

- keine