

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Fitness
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe	12/13
Kursthema:	Fitness - Anwendung von Trainingsmethoden
Kurslehrer/in:	NN
<u>Leitidee:</u>	
<p>Die SuS entwickeln sowohl ihre motorischen Fähigkeiten, insbesondere die konditionellen Aspekte der Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft, als auch ihre kognitiven Fähigkeiten bezogen auf die Zusammenhänge von Sport und körperlicher Fitness. In diesem Kontext sollen Trainingsmethoden und trainingswissenschaftliche Grundsätze didaktisch reduziert in den Unterricht eingebaut werden.</p>	
<u>Kompetenzerwerb</u>	
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung unter besonderer Berücksichtigung von Ausdauerfähigkeit hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an, • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten, • trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich, • benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode, • steuern ihr Bewegungshandeln zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness bewusst und zielgerichtet, • 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. 	
<u>Inhalte:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der fünf wichtigsten Fitnessselemente Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination, • Demonstration von sportmotorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten in unterschiedlichen Testformen, • Bewertung und Bewältigung von Bewegungsabläufen und Handlungsverläufen im Hinblick auf die Optimierung der gestellten Testaufgaben, • Selbstständige Anwendung des Gelernten auf Erhalt und Verbesserung der eigenen Fitness, • Organisation von Trainings- und Übungssituationen. 	
<u>Leistungsbewertung</u>	
Inhaltsbezogene Kompetenzen:	
<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung und Demonstration von Übungen der sportmotorischen Fähigkeiten (z. B. Fitnesszirkel zum Thema funktionelles Krafttraining oder Zirkel ohne Zusatzgewichte, ...), • Anwendung von sportmotorischen Fähigkeiten (z. B. in sportmotorischen Tests oder Einzelübungen). 	
Prozessbezogene Kompetenzen:	
<ul style="list-style-type: none"> • Selbständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen, • Mitarbeit im Hinblick auf die Entwicklung und Analyse von zielführenden Trainingsmethoden sowie Leistungsbereitschaft während des Entwicklungsprozesses, • Mitarbeit im Unterricht. 	

Unterrichtsmaterial:

- funktionelle Sportkleidung, Hallenschule mit abriebfester Sohle.

Besondere Bemerkungen:

- Der Besuch eines Fitnessstudios ist während der Kursphase vorgesehen. Durch diesen Besuch können eventuell Kosten entstehen.