

# Kursauschreibung: Fitness und Ausdauer (1. Hj.)

<b>Fach:</b> <b>Bewegungsfeld:</b> <b>Bewegungsfeldgruppe:</b> <b>Kursart:</b> <b>Wochenstundenzahl:</b> <b>Jahrgangsstufe:</b> <b>Kursthema:</b> <b>Ort Sportveranstaltung:</b> <b>Kurslehrer:</b>	<b>Sport</b> <b>Fitness und Ausdauer</b> <b>A</b> <b>Ergänzungsfach</b> <b>2</b> <b>12 und 13</b> <b>Fitness und Ausdauer</b> <b>Sporthalle, Natur, Fitnessstudio</b> <b>Schipper</b>
<b><u>Leitidee:</u></b> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>IK1:</b> ... trainieren sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.</li><li>• <b>SeK3:</b> ...verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten,</li></ul>	
<b><u>Kompetenzerwerb:</u></b> Die SuS ... <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>SaK1:</b> ...entwickeln Basisfertigkeiten im Bereich Fitness und Ausdauer unter Berücksichtigung unterschiedlicher Umwelt- und Wetterbedingungen.</li><li>• <b>SaK2:</b> ...setzen spezifische Trainingsmethoden und Trainingsinhalte situationsgerecht ein und benennen die zu erwartenden Trainingseffekte.</li><li>• <b>MeK1:</b> ...wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese.</li><li>• <b>MeK2:</b> ...analysieren den Fitnesszustand aus verschiedenen fachwissenschaftlichen Perspektiven.</li><li>• <b>MeK3:</b> ...planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements und Übungssequenzen.</li><li>• <b>SoK1:</b> ...übernehmen Verantwortung für sich und andere (z. B. helfen und sichern selbstständig) im Lern- und Übungsprozess</li><li>• <b>SoK3:</b> ...wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperations-techniken bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an.</li><li>• <b>SeK2:</b> ...setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen sowie Risiken beim Sport und zeigen adäquate Verhaltensweisen.</li></ul>	
<b><u>Inhalte:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Krafttraining</li><li>• Cooper Test, Shuttle-Run-Test</li><li>• Herz Kreislauf, Pulsfrequenzen, an-/aerobe Ausdauer</li><li>• Kraft-, Koordination- und Ausdauerübungen</li><li>• z.B. Laufen, Spinning, Crossfit, Tabata</li><li>• Trainingsplanung</li></ul>	
<b><u>Leistungsbewertung:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 60% Inhaltsbezogene Kompetenzen:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Planung und Durchführung einer Einheit zu unterschiedlichen Themen</li><li>○ Erarbeitung eines Fitnessstrainings/-Trainingsplans</li><li>○ Bewegungsbeobachtung und -analyse</li></ul></li><li>• 40 % Prozessbezogene Kompetenzen, davon:<ul style="list-style-type: none"><li>○ 20 % Mitarbeit und Sozialverhalten, z.B. Auf- und Abbau, Hilfe für andere SuS etc.</li><li>○ 20 % Ausarbeitung und Durchführung der Erwärmungsphase</li></ul></li></ul>	
<b><u>Benötigtes Unterrichtsmaterial:</u></b> Angemessene Sportkleidung, Hallen- und <b>Laufschuhe</b> , Handtuch	
<b><u>Bemerkungen / Kosten / maximale Schülerzahl:</u></b> nach Absprache werden ggf. Einheiten in einem Fitnessstudio o.ä. durchgeführt, wodurch eventuell Kosten (5-10 €) entstehen.	