

Kursauschreibung: Fitness und Ausdauer (1. Hj.)

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