


Kursausschreibung

Fach:	Sport	
Lernfeldbereich:	B	
Kursnummer:	4SP2fiy	
Wochenstundenzahl:	2	
Jahrgangsstufe:	12/2	
Kursthema:	Fitness	
Leitidee: Die Schülerinnen und Schüler verbessern durch Ausdauertraining (Lauftraining) und Krafttraining / Kraftausdauertraining ihre Fitness. Dabei erproben sie bekannte Fitnesstests aus dem schulischen und außerschulischen Bereich zur Einordnung der eigenen Fitness.		
Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler ...		
<ul style="list-style-type: none">• verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.• planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungssituationen• entwickeln ihre Team –und Kommunikationsfähigkeit , indem sie Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen• reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere.• schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung und Sport richtig ein zeigen adäquate Verhaltensweisen.• beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptionprozesse und wenden diese zweckmäßig an.		
Inhalte:		
<ul style="list-style-type: none">• Zirkeltraining unter Berücksichtigung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination• Dehnung• Muskelentspannung• Lauftraining an unterschiedlichen Orten (Everstener Holz, Universität)• Teilnahme am Everstener Brunnenlauf		
Leistungsbewertung:		
<ul style="list-style-type: none">• Leistung im Polizeifitnessstest• Coopertest• Leistung (Zeit) beim Everstener Brunnenlauf• Planung und Gestaltung von Aufwärmphasen		
Unterrichtsmaterial:		
<ul style="list-style-type: none">• Angemessene Sportbekleidung (Das Lauftraining findet nach den Osterferien bei Wind- und Wetter draußen statt!)		
Bemerkungen:		
<ul style="list-style-type: none">• Zwingende Voraussetzung zur Teilnahme an dem Kurs ist die Teilnahme am Everstener Brunnenlauf (Sonntag der 07.06.12). Die Laufstrecke beträgt 6,44 km, als Startgebühr fallen 5 € an.		