Kursausschreibung

Fach: Lernfeldbereich: Kursnummer: Jahrgangsstufe: Kursthema:	Sport B 4SP2fi 12/2 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 …

- 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. Adaptionsprozesse und wenden diese zweckmäßig an.

Inhalte:

- Zirkeltraining unter Berücksichtigung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination
- Dehnung
- Muskelentspannung
- Lauftraining an unterschiedlichen Orten (Eversten Holz, Universität)
- Teilnahme am Everstener Brunnenlauf

Leistungsbewertung:

- Leistung im Polizeifitnesstest
- Coopertest
- Leistung (Zeit) beim Everstener Brunnenlauf
- Planung und Gestaltung von Aufwärmphasen

Unterrichtsmaterial:

- Angemessene Sportbekleidung (Das Lauftraining findet nach den Osterferien bei Wind- und Wetter draußen statt!)

Bemerkungen:

- 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.