Kursausschreibung

Fach: Lernfeldbereich: Kursnummer: Jahrgangsstufe: Kursthema:	Sport A SP2fi 12/2 **Fitness**

Leitidee: In diesem Kurs geht es um eine – vorwiegend praktische - Auseinandersetzung mit dem Begriff Fitness unter Berücksichtigung verschiedener Sinnorientierungen, wie Gesundheit, Leistungssteigerung und Leistungsvergleich. Nach einer ersten Einschätzung der eigenen Fitness soll diese durch bekannte Fitnesstests aus dem schulischen und außerschulischen Bereich überprüft werden.
Durch selbstständiges und angeleitetes Erarbeiten verschiedener Fitness-Übungen wird eine Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit angestrebt. Ein abwechslungsreiches Kursprogramm mit verschiedenen Bausteinen soll verschiedene Wege zur Verbesserung der eigenen Fitness aufzeigen. Nach einer Einheit **Zirkeltraining** und einem **Step-Aerobic-Block** werden wir nach einem **Lauftraining** an einem Volkslauf teilnehmen.

Kompetenzerwerb:
Die Schülerinnen und Schüler …

- erproben verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness.
- trainieren ihre motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.
- planen, organisieren und gestalten Trainings- und Übungssituationen.
- beurteilen Trainingsmethoden hinsichtlich ihrer Eignung gesetzte, persönliche Ziele zu erreichen.
- entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie innerhalb von Gruppenarbeitsphasen Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken anwenden, um gemeinsam Aufgaben zu lösen.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse am Sport, sie erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere.
- erproben Trainingsgeräte und Materialien hinsichtlich ihrer Einsatzmöglichkeiten im Fitnesstraining.
- schätzen körperliche Reaktionen auf ihre Belastung ein und setzen sich angemessene Ziele.
- steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.
- reflektieren fitnessorientiertes Sporttreiben, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.

Inhalte:

- Zirkeltraining unter verschiedenen Aspekten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination)
- Dehnung nach Anstrengung
- Basis Steps in der Step- Aerobic
- Lauftraining an unterschiedlichen Orten (Haarenesch, Everstener Holz, Dobbenteich)
- Teilnahme an einem Volkslauf

Leistungsbewertung:

- Ergebnis des Fitnesstests (in Anlehnung an den Polizei-Eignungstest)
- Cooperlauf
- Step-Aerobic (Einzel- und Gruppenarbeit)
- Laufzeit im Everstener Brunnenlauf
- Mitarbeit, Engagement und Anstrengungsbereitschaft
- Planung und Umsetzung einer Aufwärmphase

Unterrichtsmaterial:

- Angemessene Sportkleidung (das Lauftraining findet nach den Osterferien draußen statt)

Bemerkungen:

- Die Teilnahme am **Everstener Brunnenlauf (Sonntag, 2. Juni 2013)** ist für die Kursteilnehmer/-innen verpflichtend. Die Laufstrecke beträgt 6300 m, die anfallende Startgebühr von 5,00 € muss von den Schülerinnen und Schülern gezahlt werden.