Kursausschreibung

Fach: Kursnummer: Jahrgangsstufe: Kursthema:	Sport SP1cy 12/1 Indoorcycling und Laufen - Ausdauer trainieren durch Trendsportarten

Leitidee: In diesem Kurs wird durch angeleitetes und selbstständiges Trainieren eine Verbesserung der individuellen Ausdauer angestrebt. Ein gesundheitsorientiertes, leistungsdifferenziertes Training soll persönliche Erfolge möglich und die Freude am gemeinsamen Sporttreiben erlebbar machen.
Nach einem Lauftraining, das ausschließlich draußen stattfindet, werden wir an einem Volkslauf im Oktober teilnehmen. Das sich daran anschließende Indoorcycling findet auf 16 modernen, stationären Rädern in den Räumlichkeiten des OTB am Haarenesch statt. Trainiert wird als Gruppe unter Anleitung im Rhythmus verschiedener Musikstile. Der so genannte „Instructor“ gibt mittels Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise (im Sitzen, im Stehen, …) und die relative Höhe des Widerstandes vor. Die tatsächliche Höhe des Widerstandes wählt jeder Teilnehmer selbst, so dass auch Schüler/-innen mit unterschiedlichen Leistungsniveau gemeinsam trainieren können.

Kompetenzerwerb:
Die Schülerinnen und Schüler …

- erproben zwei verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Ausdauer und Leitungsfähigkeit.
- trainieren ihre motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit 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:

- Lauftraining an unterschiedlichen Orten (Haarenesch, Everstener Holz, Dobbenteich)
- Teilnahme an einem Volkslauf
- Indoorcycling
- Dehnung nach Anstrengung

Leistungsbewertung:

- Laufzeit beim Volkslauf (Laufstrecke: 5 km)
- Fahren im Rhythmus der Musik
- Koordination von Arm- und Beinbewegungen
- Mitarbeit, Engagement und Anstrengungsbereitschaft
- Planung und Umsetzung einer Aufwärmphase beim Lauftraining bzw. Durchführung des Cool downs beim Indoorcycling

Unterrichtsmaterial:

- Angemessene Sportkleidung (das Lauftraining findet draußen statt) und ggf. eine gepolsterte Radfahrhose.

Bemerkungen:

- Die Teilnahme an einem Volkslauf für die Kursteilnehmer/-innen ist verpflichtend. Die Laufstrecke beträgt 5 km, die anfallende Startgebühr von 6,00 – 10,00 €) muss von den Schülerinnen und Schülern gezahlt werden.