

Fitness	
Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Jahrgangsstufe:	Fitness und Gesundheit A 11/12
<u>Leitidee:</u> Die SuS erfahren Möglichkeiten zur zielgerichteten Verbesserung der individuellen motorischen Fähigkeiten (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Beweglichkeit) und erwerben Kenntnisse über den Zusammenhang zwischen gesunder Lebensführung, sportlichen Aktivitäten und Fitness. Unter dem Begriff <i>Fitness</i> werden die aerobe Leistungsfähigkeit, Krafftfähigkeiten, eine funktionale Beweglichkeit, die Fähigkeit der Bewegungskoordination sowie eine gezielte Ernährung und gesunde Lebensführung verstanden.	
<u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • erproben verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness. • wenden funktionelle Gymnastik zur Steigerung der Fitness und zur spezifischen Vorbereitung auf sportliche Belastungen an. • steigern ihre körperliche Fitness unter Akzentuierung grundlegender funktionaler Aspekte bzw. sportartspezifischer Fertigkeiten. • erproben Trainingsgeräte und beurteilen diese hinsichtlich ihrer Einsatzmöglichkeiten im Fitnesstraining. • erproben und beurteilen Fitnessstests als Diagnoseinstrument. • reflektieren grundlegende Methodenkenntnisse im Bereich des Bewegungslernens und Trainierens. • wenden grundlegende Maßnahmen zur Gestaltung von Trainingsprozessen an. • organisieren Trainings- und Übungssituationen. • analysieren Bewegungen im Hinblick auf die Ausführungsqualität und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. • analysieren individuelle Belastungen (z. B. Zwangshaltungen und einseitige Belastungen) im Alltag und am Arbeitsplatz. • analysieren muskuläre Dysbalancen und entwickeln zielgerichtet Übungsformen, um diese zu beheben. • schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein. • verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und Trainingszustand sowie auf die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten. • unterscheiden zwischen gesundheits-, fitness- und leistungsorientiertem Sporttreiben. • legen realistische Ziele fest, absolvieren ein kontinuierliches Training und gestalten dieses entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten. 	
<u>Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Einblicke in die Sporttheorie, insbesondere in die Bereiche der Ausdauer (aerob), Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination sowie in Trainingsprinzipien und Gesundheitslehre. • Gestalten und Erproben verschiedener Trainingsformen/-einheiten zu unterschiedlichen Zielsetzungen (Training von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination). • Planen und Umsetzen von Möglichkeiten für ein Fitnesstraining Indoor /Outdoor. • Einschätzen, Testen und Bewerten der eigenen Fitness anhand verschiedener Testverfahren in Zusammenhang mit den für den Kurs ausgewählten Bereichen z. B. Laufen, (Step-) Aerobic, Kraft-/Circuittraining, Funktionsgymnastik... 	
<u>Leistungsbewertung:</u> <i>Die sportpraktische Leistung wird mit 80% und die Mitarbeit im Unterricht mit 20% gewichtet</i> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung verschiedener konditioneller und koordinativer Fähigkeiten durch ausgewählte Fitness-tests. • Ausarbeitung eines Aufwärmprogramms / selbstständige Gestaltung einer anderen Unterrichtssequenz oder Theorie-Test. 	
<u>Unterrichtsmaterial:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Sportbekleidung (Indoor / Outdoor) 	