

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Fitness
Lernfeldbereich:	A
Kursthema:	Ganzheitliche Fitness
<p>Leitidee: Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten und erproben durch vielseitige Unterrichtsinhalte (z. B. Zirkeltraining, Spielformen, Elemente aus Yoga, Pilates usw.) Möglichkeiten zur Verbesserung der konditionellen Grundfähigkeiten und präventiven Gesunderhaltung.</p>	
<p>Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • erproben verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness. • wenden funktionelle Gymnastik zur Steigerung der Fitness an. • steigern ihre körperliche Fitness unter Akzentuierung grundlegender funktionaler Aspekte bzw. sportartspezifischer Fertigkeiten. • wenden grundlegende Maßnahmen zur Gestaltung von Trainingsprozessen an. • analysieren Bewegungen in Hinblick auf ihre Ausführungsqualität und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. • analysieren muskuläre Dysbalancen und entwickeln zielgerichtete Übungsformen, um diese zu beheben. • organisieren Trainings- und Übungssituationen. • 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. • reflektieren fitnessorientiertes Sporttreiben, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben. • legen realistische Ziele fest, absolvieren ein kontinuierliches Training und gestalten dieses entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten. <p>Vgl. zusätzlich die dem Lernfeldbereich A zugeordneten Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenzen.</p>	
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung und Durchführung von Trainingszirkeln unter verschiedenen Zielsetzungen • Kennenlernen ganzheitlicher gesundheitspräventiver Möglichkeiten • Steigerung der individuellen Beweglichkeit, Kraft -und Ausdauerleistungsfähigkeit • Reflexion der Gesundheitsrelevanz sportlicher Leistungsfähigkeit 	
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraft- und Ausdauer tests unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Leistungssteigerung • Mitarbeit im Unterricht, insb. Gestaltung von Trainingsarrangements bzw. Aufbereitung theoretischer Grundlagen (Referate) • Planung und Durchführung von Aufwärm- und Cooldown-Phasen 	
<p>Unterrichtsmaterial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportkleidung für drinnen und draußen 	
<p>Bemerkungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ggf. Besuch eines Fitnessstudios 	