

C Sport	Fitness	Jg. Q2	2. Hj.
Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kurslehrerin:	Individualsportart A Becker		
<p><u>Kernideen:</u></p> <p>In dem Fitness-Kurs sollen die körperliche Leistungsfähigkeit bzw. die <b>konditionellen und koordinativen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination</b> gefördert werden.</p> <p>Es sollen unterschiedliche Möglichkeiten kennengelernt werden wie diese Bereiche auch eigenständig zu verbessern sind. Dazu sollen gezielt Übungen aufgezeigt werden um „fit“ zu werden ohne Geräte und um Muskeln aufzubauen ohne Geräte. Dadurch kann die Basis für ein späteres abwechslungsreiches Fitnessstraining gelegt werden. Ein wichtiger Punkt in dem Kurs ist auch, dass jeder Schüler seine eigene Fitness einschätzen kann (Fitnessstest) und versucht sie zu verbessern.</p> <p>Jede Kleingruppe hat den Schwerpunkt auf einer konditionellen oder koordinativen Fähigkeit aus dem Fitnessbereich. Dazu können unterschiedliche Methoden oder auch Sportarten herangezogen werden wie z.B. Rope Skipping, (Stepp-) Aerobic, Tabata, Zumba, Dauerläufe, Zirkel, Yoga, Funktionsgymnastik, ... In diesem Punkt richtet sich der Kursverlauf auch nach persönlichen Interessen und Vorerfahrungen der Kursteilnehmer.</p>			
<p><u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• steigern ihre konditionell- koordinativen Fähigkeiten.</li> <li>• lernen die unterschiedlichen Bereiche kennen, die für eine allgemeine Fitness nötig sind und erfahren wie ein physiologisches Training aussehen kann.</li> <li>• sollen in Gruppenarbeit verschiedene Übungen finden mit denen sie ihre Fitness verbessern können und diese demonstrieren und anwenden.</li> <li>• sollen ihre eigene Fitness, u.a. mithilfe von Tests, einschätzen.</li> </ul>			
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• konditionelle und koordinative Fähigkeiten</li> <li>• Mitarbeit im Unterricht, insbesondere - im Rahmen von Gruppenarbeit - Übernahme eines Aufwärmens, Gestaltung von Übungssituationen, Anleitung und Durchführung eines Test (mithilfe eines Materialpools); Lernverhalten (Engagement)</li> </ul>			
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <p>Falls nicht anders angekündigt, normale Hallensportkleidung.</p>			
<p><u>Bemerkungen:</u> Sofern zeitlich und organisatorisch möglich: Besuch eines Fitnessstudios zur Durchführung u.a. eines Gerätezirkels.</p>			