

<b>KURSTHEMA: Fitness</b> <b>(Bewegungsfeldgruppe A)</b>	
<b><u>Leitidee:</u></b> Die Verbesserung der individuellen motorischen Grundeigenschaften (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, koordinativen Fähigkeiten, Beweglichkeit)	
<b><u>Kompetenzerwerb:</u></b> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"><li>• verbessern die individuellen motorischen Grundeigenschaften (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, koordinative Fähigkeiten, Beweglichkeit)</li><li>• gestalten Trainingssequenzen gemäß der individuellen Fähigkeiten</li><li>• bewerten Bewegungsabläufe im Hinblick auf Funktionalität und Prävention</li><li>• verfeinern ihre differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit (Selbstbild, Körperbild, -haltung und -sprache)</li><li>• verfeinern ihre Wahrnehmung und Einschätzung der körperlichen Reaktion auf Belastung</li><li>• erproben und beurteilen Trainingsgeräten bzgl. ihrer Einsatzmöglichkeit</li><li>• unterscheiden zwischen gesundheits-, fitness- und leistungsorientiertem Sport</li><li>• reflektieren ihr Wissen um den Zusammenhang zwischen gesunder Lebensführung, Sport und Fitness</li></ul>	
<b><u>Inhalte:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• In der Halle auf dem Sportplatz:<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Erarbeiten von Formen des Circuit-Training</li><li>➤ Erkennen und Vermeiden dysfunktionaler Übungen (Rückenschule), Pulsmessung</li><li>➤ Formen der Entspannung, Ausdauermethoden (Fahrtspiel, Intervalltraining, Geländelauf)</li></ul></li><li>• Im Fitnessstudio:<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Training an den Kardio- und Kraftgeräten</li><li>➤ Training mit dem Herzfrequenzmesser</li><li>➤ Spinningtraining</li></ul></li><li>• Kursbegleitende theoretische Grundlagen</li></ul>	
<b><u>Leistungsbewertung:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sportpraktische Leistungen (2/3 der Punktzahl): Cooper-Test, Linienlauf (Japanlauf) Ruderergometer, Laufband-Test, Physical Fitness Test (PFT)</li><li>• Individuelle Lernfortschritte, Leistungsbereitschaft, Durchführung einer Erwärmung,</li><li>• Mitarbeit im Unterricht (1/3 Punktzahl)</li></ul>	