



Gymnasium Bad Iburg

EUROPASCHULE

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Fitness (Ausdauer/Kraft)
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach (grundlegendes Niveau)
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	11 /12
Kursthema:	Fitness II: Die Individuelle Verbesserung von Kraft, Kraftausdauer und der Grundlagenausdauer unter Berücksichtigung von theoretischen sportwissenschaftlichen Grundlagen
Kurslehrer/in:	N.N.

Leitidee: Die SuS verbessern ihre Fitness in den Bereichen Kraft, Kraftausdauer und Koordination, indem sie diese sowohl unter praktischen als auch theoretischen Gesichtspunkten umsetzen und hinterfragen. Dabei geht es zum einen um die Absolvierung verschiedener Fitness-tests und Koordinationsübungen, zum anderen um die Ausarbeitung und Präsentation theoretischer Zusammenhänge zwischen Sport, Fitness und gesunder Lebensführung.

Der zweite Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf der Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten

Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler...

- erproben verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness (Trainingsmethoden, Fitness-tests, Kraft- und Koordinationsübungen) und hinterfragen ihre Eignung als Diagnoseinstrument
- wenden funktionelle Gymnastik zur spezifischen Vorbereitung auf sportliche Belastungen an (z.B. Dehnungsübungen)
- reflektieren grundlegende Methodenkenntnisse im Bereich des Bewegungslernens und Trainierens (u.a. Erwärmung, Cool Down, Intervalltraining, Dauerperiode)
- planen, organisieren, realisieren und reflektieren selbstständig 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,
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen der Mitschüler in Bezug auf Interesse, Leistungsfähigkeit und Leistungsvermögen
- legen realistische Ziele fest, absolvieren ein kontinuierliches Training und gestalten dieses entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten

Inhalte:

- Fitnessstests (z.B. Standweitsprung, Konditionstest, PFT-Test)
- Theoretische Inhalte (Trainingsmethoden, etc.)
- Krafttraining (bspw. Fitnessraum, Circuittraining)
- Ausdauerläufe
- Teilnahme am Ossencross in Bad Iburg

Leistungsbewertung:

Die Gewichtung für die Endnote beträgt 75% motorische Leistungsfähigkeit: Testergebnisse, individueller Lernfortschritt und 25% Leistungsbereitschaft: Mitarbeit, Gruppenarbeit (evtl. Erstellen einer Trainingseinheit)

Unterrichtsmaterial:

- Sportbekleidung für die Halle und das Außengelände
- Hallenschuhe und Laufschuhe
- Handtuch