



Gymnasium Bad Iburg

EUROPASCHULE

Kursausschreibung im Ergänzungsfach

Fach	Sport
Erfahrungs-und Lernfeld	Fitness
Lernfeldbereich	A
Kursart	Ergänzungsfach
Kursnummer	xxx
Wochenstundenzahl	2
Jahrgangsstufe	12/13
Kursthema	Fitness I (Schwerpunkt Ausdauer)
Kurslehrer/in	N.N.
<p><u>Leitidee:</u> Die SuS entwickeln und/ oder verbessern die konditionelle Fähigkeit Ausdauer im Rahmen eines umfangreichen Trainingsprogramms zur Steigerung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit.</p>	
<p>Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none">• bewältigen verschiedene Distanzen im Bereich der Mittel- und Langstrecken in unterschiedlichem Gelände und in unterschiedlichen Tempi.• trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer,) zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistung.• wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.• organisieren ggf. Übungssituationen.• analysieren leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor.• entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.• reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen.• verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Umsetzung vielfältiger Bewegungsaufgaben oder durch die Bewältigung von Wettkampfsituationen.• schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.• setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.	

Inhalte:

- o Der Kurs beinhaltet ein Ausdauertraining zur Bewältigung eines 45 Minuten Laufes oder eines 10 km Laufes. Darüber hinaus werden Kräftigungsübungen sowie Krafttraining für Läufer /-innen Inhalt sein.
- o Ausgewählte Fachmethoden des Bewegungslernens und Trainierens werden thematisiert und angewendet.
- o Beobachten und Korrigieren von eigenen und fremden Bewegungsabläufen.

Leistungsbewertung:

- o In Abhängigkeit von den EPA's
- o Mitarbeit im Unterricht, insbesondere Gestaltung von Übungssituationen sowie Helfen und Organisieren

Unterrichtsmaterial:

Sportkleidung, Mobiltelefon, ggf. Sportarmtasche, Sport-/ Laufschuhe

Bemerkungen: keine