NGW

Fachschaft Sport

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Erfahrungs- und Lernfeldübergreifende Vorhaben
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	Sp X-12 (das X in der Kursnummer ist der Platzhalter für das jeweilige Halbjahr)
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	11/12
Kursthema:	Fitness unter den Aspekten Leistungsfähigkeit und Gesundheit
Kurslehrer/in	N.N.

Leitidee:

Ausgehend von einer Fitness-Definition, die die konditionell-koordinative Leistungsfähigkeit zugrunde legt aber deren Optimierung und nicht die Maximierung als Ziel hat, werden unter gesundheitlichem Aspekt vielfältige Übungen erprobt , und zielgerichtet zur Leistungssteigerung eingesetzt. Ausgehend von einer unmittelbar zu Kursbeginn durchgeführten Untersuchung zum aktuellen Leistungszustand der Schüler/innen entwickeln diese unter Berücksichtigung trainingsphysiologischer Erkenntnisse Strategien zur Verbesserung der eigenen körperlichen Verfassung. Der Erfolg des Trainings wird durch einen Vergleichstest am Ende des Kurses überprüft.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler…

- Untersuchen Bewegungen unter gesundheitlichem Aspekt auf ihre Funktionalität
- Korrigieren gegenseitig ihre Bewegungsausführung besonders unter dem Aspekt der Gesunderhaltung
- Erstellen Trainingsplan zur gezielten individuellen Leistungssteigerung
- Motivieren sich gegenseitig (Lauftreff)
- Verbessern ihre körperliche Fitness unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen
- Erkennen und beschreiben eigene und Fremdbewegungen unter funktionalen Aspekten
- Verfügen über konditionelle Fähigkeiten zur Bewältigung der Mindestanforderungen einer Testbatterie zu Kraft und Beweglichkeit und eines maximalen Belastungstests zur aeroben Ausdauer.
- Geben Bewegungsbeschreibungen
- Stellen Trainingsmethoden vor
- Verwenden sportanatomische Termini
- Greifen auf trainingswissenschaftliche Erkenntnisse zurück, um ihre konditionell- koordinative Fähigkeiten gezielt zu verbessern
- Integrieren die unterrichtlichen Erkenntnisse in ihre eigene Lebenswirklichkeit

Inhalte:

- Testbatterie: Rumpfbeugen, Standhochsprung, Klimmzughang, Liegestütz, Beweglichkeit (Ischiocruralmuskulatur), beidhändiger Medizinballbruststoss
- Maximaler Belastungstest: Piep-Test (abgewandelt nach Conconi)
- Methoden des Krafttrainings zur Verbesserung unterschiedlicher Kraftfähigkeiten
- Ausdauerläufe zur Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit (Hausaufgabe!)
- Stretching-Methoden
- Kettenübungen
- Anatomische und trainingsphysiologische Grundlagen und Begriffe, Energiebereitstellungsysteme

Leistungsbewertung:

Bewegungsbezogene Leistungen (Gewichtung: 2/3):

- 2x Testbatterie
- 2x Piep-Test

Mündliche und andere fachbezogene Leistungen (Gewichtung: 1/3):

- Mitarbeit im Unterricht, insbesondere die Leistungsverbesserung in den Testkategorien
- Übernahme und Gestaltung von Kursinhalten
- Schriftliche/mündliche Kenntnisüberprüfung zu den Kursinhalten

Unterrichtsmaterial:

- ggf. Kosten: Besuch im Fitnesscenter ca. 2,5 – 5€