Tilman-Riemenschneider-Gymnasium Osterode am Harz, Fachgruppe Sport

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Bewegungsfeld A
Kursart:	grundlegendes Anforderungsniveau (Ergänzungsfach)
Wochenstundenzahl:	2
Termine und Organisation:	Regelunterricht in der 9./10. Stunde
Jahrgangsstufe:	13
Kursthema:	**Fitness**
Sportart:	
Max. Kursgröße:	25

Leitidee:

Die SuS bekommen einen Überblick über die Fitnessbereiche Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Kraft und reflektieren verschiedene Bewegungsaufgaben in Hinblick auf den jeweiligen Fitnessbereich.

Sie sollen physiologisch geeignete Übungen zum Krafttraining unterschiedlicher Muskulatur kennenlernen und selbst finden. Jeder soll seine eigene Fitness einschätzen können (Fitnesstest) und versuchen, sie zu verbessern. Außerdem sollen muskuläre Dysbalancen aufgezeigt und Möglichkeiten zum Ausgleich dieser gefunden werden (Funktionsgymnastik). Sie werden ein allgemeines Krafttraining in Form von Stationen entwickeln.

Zur Steigerung der Ausdauer werden unterschiedliche Methoden (z.B. Dauerläufe) bzw. Sportarten wie z.B. Spinning, Rope Skipping oder Aerobic vorgestellt. In diesem Bereich richtet sich der Kursverlauf auch nach Ihrem persönlichen Interesse. Jede Kleingruppe stellt einen „Fitnessbereich“ im Rahmen einer geeigneten Erwärmungseinheit vor.

Unterstützend wird auch der Bereich der Koordination durch gezieltes Training miteinbezogen, da dieser Bereich die Leistungssteigerung in den beiden anderen Bereichen maßgeblich beeinflussen kann. Der Schwerpunkt liegt hier auf kleinen Spielen.

Kompetenzerwerb: Die SuS erwerben...

Sozialkompetenz:

- entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen.
- helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess.

Methodenkompetenz:

- arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an.
- beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an.
- wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.

Selbstkompetenz:

- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen.
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.

Inhalte:

- Fitnessbereiche werden kennen gelernt und durch verschiedene Übungen zur Verbesserung der eigenen Fitness werden erprobt
- funktionelle Übungen bzw. Sportarten zur Verbesserung der Fitness werden demonstriert und angewendet
- gezieltes Training zur Verbesserung der Fitness (z.B. Kraft) wird durchgeführt und reflektiert z.B. in Hinblick auf die Möglichkeit muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken

Leistungsbewertung: • Mitarbeit im Unterricht (aktiv als Sportler, als "Passiver" mit speziellen Aufgaben, • Engagement beim Auf-/Abbau, Beteiligung im Unterrichtsgespräch (Fachwissen, • Reflexionsvermögen usw.)) - Fitnesstest (Einsatz, Umsetzung, Ergebnis) (z.B. Münchener Fitnesstest) - Erwärmungsprogramm in Gruppenarbeit zu einem Fitnessbereich - Ausdauerleistung (z.B. Coopertest) - Leistungsbereitschaft + Leistungsvermögen - ggf. mündliche Prüfung (bei Notwendigkeit)
Unterrichtsmaterial/ Ausrüstung: • Angemessene Sportkleidung für die Halle