

## Kursbeschreibung Athletische Gymnastik/Fitness

(im Ergänzungsfach Sport)

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A

Thema des Kurses: Athletische Gymnastik/ Fitness – kräftiger, schneller, beweglicher, koordinativer, ausdauernder

Erfahrungs- und Lernfeld: erfahrungs- und lernfeldübergreifend

Leitidee: Die SuS lernen unterschiedliche Fitnesszirkel (u.a. klassischen Kraftzirkel, funktionellen Bewegungszirkel, Zirkeltraining inkl. Ernährung, Fitnesszirkel für zu Hause) kennen und bewerten diese kritisch in Hinblick auf die lebenslange Verbesserung der eigenen Fitness (physisch und psychisch). In Kleingruppen entwickeln sie eigenständig einen Zirkel, führen ihn mit dem Kurs in einer Doppelstunde durch und geben Feedback zur Umsetzung.

### Kompetenzerwerb:

*Die Schülerinnen und Schüler...*

- erproben und organisieren Kraft-, Beweglichkeits-, Schnelligkeits-, Ausdauer- und Koordinationszirkel zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness. (MeK 2)
- wenden funktionelle Bewegungsgymnastik zur Steigerung der Fitness, u.a. auch in Kleingruppen, an. (SoK 2/2; SoK 3)
- steigern ihre körperliche Fitness unter Akzentuierung grundlegender funktionaler Aspekte. (SeK 5)
- reflektieren grundlegende Methodenkenntnisse im Bereich des Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstrainings. (MeK 3)
- wenden grundlegende Maßnahmen zur Gestaltung von Trainingsprozessen an.
- organisieren eigenständig ein Zirkeltraining. (MeK 5)
- analysieren Übungen an Krafttrainingsgeräten im Hinblick auf die Ausführungsqualität und nehmen gezielt Bewegungskorrekturen vor. (MeK 5)
- schätzen körperliche Reaktionen bei sich und anderen auf Belastung richtig ein und wählen ggf. differenzierte Übungsvariationen. (SoK 4)
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und Trainingszustand sowie auf die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten. (SeK 2)
  - reflektieren fitnessorientiertes Sporttreiben, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.

### Inhalte und Aufbau:

- Kritische Reflexion von unterschiedlichen Fitnesskonzepten
- Entwicklung eigener Fitnesszirkel
- Verbesserung der Fitness in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination

### Leistungsbewertung:

- Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft bei der Durchführung der Fitnesszirkel
- Mitarbeit bei Auf- und Abbau
- Schriftliche Ausarbeitung der eigenen Fitnessstunde (Stundenübersicht, Stationskarten, Übersichtskarte)
- Planung, Durchführung und Reflexion des eigenen Fitnesszirkels
- Mitarbeit an Unterrichtsgesprächen

### Besondere Unterrichtsmaterialien:

- Sportkleidung

besondere Hinweise: keine