

Kursbeschreibung Athletische Gymnastik/Fitness

(im Ergänzungsfach Sport)

<p><u>Bewegungsfeldgruppe:</u> A</p> <p><u>Thema des Kurses:</u> Athletische Gymnastik/ Fitness – Auswahl und Durchführung von Übungen zur gesundheitsorientierten Verbesserung der Fitness</p> <p><u>Bewegungsfeld:</u> Fitness</p>
<p><u>Leitidee:</u> Die SuS trainieren sportmotorische Fähigkeiten z. B. im Rahmen von Fitnesszirkeln oder sportmotorischen Tests, erkennen und benennen dabei angesprochene Belastungskomponenten (z. B. Belastungsdauer) und setzen sich dadurch mit Möglichkeiten auseinander, gesundheitsorientiert fit zu werden oder zu bleiben. Sie setzen sich persönlich angemessene Ziele bezüglich ihrer eigenen Belastbarkeit und verbessern somit ihre eigene Körperwahrnehmung und respektieren die Grenzen der Anderen.</p>
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler...</i></p>
<ul style="list-style-type: none">• trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich (z. B. im Rahmen eines Zirkeltrainings). IK
<ul style="list-style-type: none">• benennen Belastungskomponenten (Belastungsumfang, -dichte, -häufigkeit, -intensität und –dauer) und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode. (z. B. Dauer- und Kraftausdauertraining) PK
<ul style="list-style-type: none">• wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten gezielt zu verbessern (z. B. Zirkeltraining mit dem Seil, ohne Geräte, mit dem Gymnastikball, ...). IK• wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert (z. B. in sportmotorischen Tests oder Einzelübungen). IK• zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), die Interaktion mit Anderen und die Umwelt. IK
<ul style="list-style-type: none">• setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeiten und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
<p><u>Inhalte</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Trainieren von sportmotorischen Fähigkeiten (z. B. im Rahmen eines selbst erarbeiteten und vorgestellten Trainingszirkel)• Entwicklung und Anleitung von Übungen zur Verbesserung der sportmotorischen Fähigkeiten.• Erläutern von Ausdauer- und Krafttrainingsmethoden.
<p><u>Leistungsbewertung</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none">• Entwickeln und Durchführen von Übungen der sportmotorischen Fähigkeiten (z. B. Fitnesszirkel zum Thema Core-Training oder Zirkel ohne Zusatzgewichte, ...)• Anwendung von sportmotorischen Fähigkeiten (z. B. in sportmotorischen Tests oder Einzelübungen) <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none">• Erläutern einer Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethoden (z. B. Dauer- und Kraftausdauertraining)
<p><u>Unterrichtsmaterial</u></p> <p>--</p>
<p><u>Bemerkungen</u></p> <p>--</p>