

Thema	Fitness
Bewegungsfeld	Bewegungsfeldübergreifendes Vorhaben A: Laufen, Springen, Werfen A: Gymnastisches und tänzerisches Bewegen
Leitidee / Zielsetzung	Die Schülerinnen und Schüler erproben unterschiedliche Möglichkeiten zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitsfähigkeiten, einer funktionalen Beweglichkeit sowie der Bewegungskoordination. Sie planen und gestalten entsprechende Übungsarrangements selbstständig und reflektieren ihre eigene Fitness mithilfe von Fitnessstests unter Berücksichtigung ihrer eigenen Lebensführung und Ernährung.
Ziele/ erwartete Kompetenzen: Methodenkompetenz, Sozialkompetenz, Selbstkompetenz, Sachkompetenz	Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode. • wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten und somit ihre tänzerischen/gymnastischen Möglichkeiten gezielt zu verbessern. • entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie in der Gruppe funktionale Arbeits-, Gesprächs- und Kooperations-techniken anwenden, um gemeinsam Aufgaben zu lösen. • entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse innerhalb der Gruppe unterstützen. • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung von Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten. • trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Trainieren der konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit sowie der Koordination (z.B. Ausdauerläufe, Hanteltraining, Eigengewichtsübungen, Sprintübungen, Rope Skipping, Step-Aerobic) • Entwicklung und Organisation von Trainings- und Übungssituationen • anatomisch-physiologische Grundlagen und ihre Bedeutung für das Fitnessstraining • fitnessspezifische Grundlagen der Trainingslehre (z.B. Trainingsmethoden, -prinzipien, Übungen, etc.) • Durchführung und Auswertung von Fitnessstests

Leistungs- bewertung (siehe auch ab S.3)	Inhaltsbezogene Kompetenzen (70%) <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbewertung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten anhand von Fitnessstests (z.B. Cooper-Test, Münchner Fitnessstest) Prozessbezogene Kompetenzen (30%) <ul style="list-style-type: none"> • selbstständiges Planen und Gestalten von Lern- und Übungssituationen sowie Aufwärmphasen (evtl. Kurzreferate) • Wiedergeben und Anwenden bewegungstheoretischer und trainings-spezifischer Kenntnisse • allgemeine Mitarbeit und Engagement • Leistungsbereitschaft
Hinweis zur Lei- stungsüberprü- fung	Versäumte festgesetzte Termine der Leistungsüberprüfung sind mit einer ärztlichen Bescheinigung zu entschuldigen, ansonsten wird die nicht erbrachte Leistung mit 00 Punkten bewertet.
Hinweise	Der Fitnesskurs findet sowohl in der Halle, als auch im Freien statt.

Kne 03/2022