

Fach: Bewegungsfeldgruppe Bewegungsfeld	Sport A Laufen, Springen Werfen sowie Gymnastisches und tänzerisches Bewegen (Fitness- und Funktionsgymnastik)
Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema:	Grundkurs/Ergänzungsfach 2 12/13 Fitness
Kurslehrer/in:	StR' Alexandra Janitzki

Leitidee:

Die körperliche Fitness hat Einfluss auf viele Bereiche des alltäglichen Lebens, ohne dass man es an jeder Stelle merkt. Die aktuellen Trends in Fitnessstudios scheinen sofort alle Probleme lösen zu können – aber was muss jeder Einzelne selbst leisten, um fit zu werden? Und was bedeutet eigentlich „Fitness“?

Kompetenzerwerb:

Die Kursteilnehmer/innen ...

- analysieren Bewegungsabläufe des Alltags (sitzen, stehen, heben) und erarbeiten Lösungsstrategien zur Vermeidung von Haltungsschäden für den „modernen Jugendlichen“
- setzen sich mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und Ergebnissicherung kritisch auseinander
- planen, organisieren und gestalten Fitnesszirkel unter verschiedenen konditionellen und koordinativen Zielsetzungen
- wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere
- entwickeln eine differenzierte Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten ; wählen dementsprechend geeignete Übungen aus und setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen ; steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet
- setzen sich kritisch mit Themen aus den Bereichen „Sport und Gesundheit“, „Sport und Bewegung“ sowie „Sport und Training“ auseinander
- erproben und reflektieren unterschiedliche Fitnessstests
- erproben und reflektieren unterschiedliche Möglichkeiten zum Training und der Leistungsmessung im konditionellen Bereich

Inhalte:

Theorie:

- Sitzen, Stehen und Heben im Alltag → Haltungsschäden
- Zusammenspiel der Muskulatur des Menschen
- Energiebereitstellung im Sport ; Ernährung
- Trainingsbereiche ; konditionelle und koordinative Fähigkeiten

Praxis:

- Zirkeltraining zu verschiedenen Schwerpunkten
- Training für den Alltag/die Schule
- Möglichkeiten von Ausdauertraining als Grundlagentraining
- Training im Fitnessstudio

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für Zirkeltraining zu unterschiedlichen Aufgabenstellungen
- Absolvieren des Coopertests
- Absolvieren eines Fitnessstests
- Teilnahme an Training in einem Fitnessstudio

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analysen von Bewegungsabläufen
- selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen (Referate,...)
- Fair Play

Unterrichtsmaterial:

- Sportkleidung

Bemerkungen:

- Es können max. 18 SuS am Kurs teilnehmen.
- Von den SuS wird neben der regelmäßigen praktischen Teilnahme die Bereitschaft zur Übernahme eines Referates erwartet (Vortrag und Handout)
- Für obligatorische Besuche im Fitnessstudio fallen Kosten in Höhe von max. 20,00 Euro pro Schüler(in) an.

Leistungsbewertung

Theorie

- Arrangieren einer Lern- und Übungssituation: Übernahme eines praxisorientierten Referates zu einem inhaltsbezogenen Thema (z.B. Aufschlagvariationen, Antwortmöglichkeiten auf einen Ball mit Ober-/Unterschnitt,...)
- Mündliche Leistungen

Technik

- **Aufschlag:** 2 x Unterschnitt kurz hinter das Netz (links, rechts), 2 x Konter auf den Wechelpunkt (links, rechts), 2 x Roll-/Oberschnittaufschlag diagonal (links, rechts)
- **Unterschnittspiel** flach über und kurz hinter das Netz, geöffnetes Schlägerblatt, VH/RH-Seite beachten
- **Topspin:** 6 x auf die gegnerische Tischhälfte in technisch richtiger Form (Absenkung KSP, Beinarbeit, geschlossenes Schlägerblatt, Ball von unten nach oben „ziehen“, Ellbogen knickt ein, „schneller Arm“, Schläger schwingt zum Kopf aus)

Beinarbeit

- Japan-Test 45“ (Anzahl der 3m-Bahnen), seitliche Nachstellschritte mit Linienberührung

Spielfähigkeit

- Spielfähigkeit im Einzel und Doppel
- Spieltaktik, z.B. Wechsel zwischen kurzem und langem Spiel, Ober- und Unterschnitt; Aufschlagvariationen
- Punktzählung und Regeln anwenden