


Fach:	Sport	 
Lernfeldbereich:	A	
Wochenstundenzahl:	2	
Jahrgangsstufe:	12/13	
Kursthema:	Fitness ohne Geräte	
Kurslehrer/in: Kurszeit:		

Leitidee:
 Fitnessprogramme wie Freelatics, Cross X, o.ä. sind voll im Trend. Den Schülerinnen und Schülern wird Fitnesstraining ohne Geräte, sprich das Training nur mit dem eigenen Körper näher gebracht. Sie trainieren neben den Hauptmuskelgruppen vor allem das Zusammenspiel der kleinen Muskelgruppen sowie die Kraftausdauerfähigkeit und lernen eine Vielzahl von Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Fitness sowie Entspannungsübungen kennen.

- Inhalte:**
- Kennenlernen unterschiedlicher Übungen zur Kräftigung der Muskulatur mit dem eigenen Körpergewicht
 - Ausdauerschulung
 - Erstellung eines Trainingsplans
 - Trainingsformen, Bewegungsanalyse
 - Gesundheitliche Aspekte
 - Beobachten und korrigieren
 - Koordinationsübungen
 - Entspannungsübungen

- Kompetenzerwerb:**
 Die Schülerinnen und Schüler ...
- erarbeiten selbstständig einen persönlichen Trainingsplan
 - helfen und unterstützen sich gegenseitig
 - analysieren Bewegungsabläufe
 - reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen, zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungssituationen
 - setzen Bewegungskorrekturen zur Verbesserung und zur Vermeidung von Verletzungen ein
 - schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen
 - setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich
 - verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und den eigenen Bewegungsmöglichkeiten

- Leistungsbewertung:**
- 60% sportpraktische Anteile: Erstellung eines Trainingsplans, Maximale Leistungen bei den unterschiedlichen Übungen, Gewichte, Zeiten
 - 40% Lernzuwachs und Mitarbeit: Lernzuwachs, Mitarbeit, Referate, Arbeits- und Sozialverhalten

Unterrichtsmaterial:
 Übliche Sportkleidung, großes Handtuch, Wasser

Bemerkungen:
 Es sind keine Vorkenntnisse und Erfahrungen mit Fitnessprogrammen erforderlich. Lediglich die Motivation am eigenen Fitnesszustand arbeiten zu wollen ist Grundvoraussetzung.
 Der Kurs wird in der Sporthalle durchgeführt.