

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	D 809.1
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Power Fitness: Ausdauer- und Workout-Training mit Musik
Kurslehrer/in:	Frau Boomgaarden
<b>Leitidee:</b>	
<p>Zentrale Leitidee des Kurses ist die praktische Erarbeitung und Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im Hinblick auf die persönliche Fitness der SuS. Sie beurteilen mit Hilfe von Fitnesstests ihre eigene Fitness, erlernen Aerobic-Schritte und Armbewegungen sowie Grundlagen zur Gestaltung von Choreografien. Darüber hinaus erarbeiten die SuS die korrekte Ausführung von Übungen zur Kräftigung und Entspannung. Die SuS entwickeln selbstständig (Step-)Aerobic-Choreografien und Workout-Sequenzen zur Verbesserung von Ausdauer und Kraft. Hierfür werden unterschiedliche Bewertungskriterien von den SuS entwickelt. Die SuS setzen sich mit der Gestaltung von Trainingsprozessen auseinander, organisieren Trainings- und Übungssituationen und wählen passende Musik aus. Sie nehmen außerdem ggf. gezielt Bewegungskorrekturen bei Ihren Mitschülern vor. Die SuS erarbeiten unterschiedliche Möglichkeiten zum Cool-Down (Entspannung) und erproben diese praktisch.</p>	
<b>Kompetenzerwerb:</b>	
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ erproben und beurteilen Fitnesstests als Diagnoseinstrument.</li> <li>+ wenden grundlegende Maßnahmen zur Gestaltung von Trainingsprozessen an.</li> <li>+ erproben verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness (Schwerpunkt (Step-)Aerobic &amp; Workout).</li> <li>+ organisieren Trainings- und Übungssituationen und wählen passende Musik aus.</li> <li>+ beherrschen die Fachsprache (Schrittansagen etc.).</li> <li>+ analysieren muskuläre Dysbalancen und entwickeln zielgerichtet Übungsformen, um diese zu beheben.</li> <li>+ analysieren Bewegungen im Hinblick auf die Ausführungsqualität und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.</li> <li>+ erproben und reflektieren verschiedene Entspannungsmöglichkeiten.</li> <li>+ verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und Trainingszustand sowie die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten.</li> </ul>	
<b>Inhalte:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Erfassen der Fitness der SuS anhand unterschiedlicher Fitnesstests.</li> <li>+ Erlernen von Aerobic-Schritten &amp; -Armbewegungen sowie Grundlagen zur Gestaltung von Choreografien.</li> <li>+ Gezielte Auswahl von Kräftigungsübungen und Beachtung der korrekten Bewegungsausführung.</li> <li>+ Entwicklung und Präsentation von komplexeren Übungsprogrammen und Trainingseinheiten.</li> <li>+ Erarbeitung von Bewertungskriterien zur Beurteilung von Choreografien und Workout-Sequenzen.</li> <li>+ Auseinandersetzung und Erprobung von verschiedenen Entspannungstechniken.</li> </ul>	
<b>Leistungsbewertung:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Sportmotorische Leistungsfähigkeit und Leistungszuwachs innerhalb des Kurses</li> <li>+ Ausführungsqualität der Schritte und Armbewegungen</li> <li>+ Entwicklung und Demonstration von Fitnessübungen bzw. Fitnessprogrammen zu bestimmten Teilgebieten (Aerobic, Kraft, Entspannung etc.)</li> <li>+ Gestaltung einer Fitnessstunde (Choreografie, Workout und Entspannungsteil (Partner-/Gruppenarbeit) mit schriftlicher Ausarbeitung</li> <li>+ Beteiligung an Unterrichtsgesprächen</li> <li>+ Sportartspezifisches Sozialverhalten</li> </ul>	
<b>Unterrichtsmaterial:</b>	
Angemessene Sportkleidung, Sportschuhe mit nichtabfärbenden Sohlen, Handtuch	
<b>Bemerkungen:</b>	
Trainingssequenz im Fitnessstudio möglich (evtl. zusätzliche Kosten von ca. 15 Euro)	