

| | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| Fach: | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe: | A |
| Bewegungsfeld: | übergreifend |
| Kursart: | Ergänzungsfach, 2. Halbjahr |
| Wochenstundenzahl: | 2 |
| Jahrgangsstufe: | 12 |
| Kursthema: | Fitness und Entspannung |

Leitidee:

Die SuS lernen verschiedene Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik sowie verschiedene Entspannungstechniken in der Theorie kennen und wenden diese praktisch an. Sie verbessern ihre körperliche Leistungsfähigkeit im Hinblick auf einzelne Parameter (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) und trainieren diese, ebenso als Kontrast dazu ihre Entspannungsfähigkeit. Beides soll einen Beitrag zu einer gesunden Lebensführung leisten.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination), um gestellte Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen zu bewältigen.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements und Übungseinheiten vor dem Hintergrund verschiedener Betrachtungsdimensionen.
- beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptionsprozesse und wenden diese zweckmäßig an.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere.
- steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.
- verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit sportbezogenen Themen der Gegenwart wie dem Beitrag von Bewegung, Sport und Spiel zur gesunden Lebensführung.

Inhalte:

Die SuS...

- entwickeln Unterrichtsbeiträge, in denen sie sich gegenseitig Fitness- und Fitnesstrend-sportarten vorstellen (Theorie/ Information) und leiten diese auch an.
- entwickeln Unterrichtsbeiträge, in denen sie sich gegenseitig Entspannungstechniken und Übungen zur Körperwahrnehmung vorstellen (Theorie/ Information) und leiten diese auch an.
- Dabei...
 - bauen sie ihre sportmotorischen Fähigkeiten über unterschiedliche Bewegungsfelder (Laufen, Kraftübungen, Koordination, Entspannung o.ä.) aus, ggf. auf.
 - eignen sich sportwissenschaftliches Theoriewissen an, das sie in Kurzreferaten präsentieren.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Erarbeitung und Präsentation eines Referats zu oben genannten Themen (Fitness oder Entspannung) kombiniert mit einer schülergeleiteten Unterrichtssequenz.
- Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit und einer differenzierten Körperwahrnehmung.

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Mitarbeit im Unterricht
- Analysieren von Trainings-/ Fitness-/ Entspannungsmethoden
- Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen sowie Mitschülern im Lernprozess

Unterrichtsmaterial:

- Sportkleidung zum Fitnesstraining in der Halle und auch für den Außenbereich

| | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| Fach: | Sport |
| Bewegungsfeldgruppe: | A |
| Bewegungsfeld: | übergreifend |
| Kursart: | Ergänzungsfach, 2. Halbjahr |
| Wochenstundenzahl: | 2 |
| Jahrgangsstufe: | 12 |
| Kursthema: | Kondition |

Leitidee:

Die SuS setzen sich mit den verschiedenen Aspekten von „Kondition“ (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) auseinander. Sie werden Einblicke in die Trainierbarkeit dieser Aspekte erhalten. Dies erfolgt sowohl auf theoretischer Ebene, als auch in der praktischen Auseinandersetzung anhand ausgewählter Anwendungsbereiche und beispielhafter sportlicher Aktivitäten. Die Auswahl konkreter Anwendungsbereiche erfolgt in Absprache während der ersten Sitzung.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen
- wenden Erklärungsmodelle und Testverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen ihre Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder –aufgaben
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen
- wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese
- wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten

Inhalte:

Die SuS...

- stellen die theoretischen Grundlagen bzgl. der Trainierbarkeit der unterschiedlichen Aspekte von Kondition dar
- gestalten eigenständig Unterrichtsteile zu den o.a. Aspekten und leiten diese an bzw. führen diese durch
- erweitern ihre konditionellen Fähigkeiten und ihre theoretischen Kenntnisse

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Erarbeitung und Präsentation eines Referats
- Erarbeitung einer Unterrichtssequenz (i.d.R. im Rahmen einer Doppelstunde).
- Ergebnisse möglicher Testverfahren (in Abhängigkeit von den ausgewählten konditionellen Fähigkeiten, s. „Leitidee“)
- Niveau und Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit

Prozessbezogene Kompetenzen:

- allg. Mitarbeit im Unterricht
- Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen sowie Mitschülern im Lernprozess

Unterrichtsmaterial:

- Sportbekleidung für die Sporthalle sowie den Außenbereich (in Abhängigkeit von Inhalten und Wetterverhältnissen)

