

<b>Thema:</b> Fitness	
<b>Bewegungsfeld:</b> (A)	

**Leitidee / Zielsetzung**

Die SuS reflektieren ihre eigene körperliche Fitness mithilfe von Fitnesstests (beurteilen diese auch) unter Einbeziehung ihrer Ernährung und Lebensführung. Sie erproben verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness (z. B. Krafttraining an Geräten, Rope Skipping, Bewegungs- und Sportspiele, Turnen und Laufen, etc.) und absolvieren ein kontinuierliches Training.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erproben Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness besonders der aeroben Leistungsfähigkeit und der Fähigkeit der Bewegungskoordination.
- trainieren an Trainingsgeräten in der Sporthalle und beurteilen diese hinsichtlich ihrer Einsatzmöglichkeiten im Fitnesstraining.
- wenden funktionelle Gymnastik zur Steigerung der Fitness an.
- steigern ihre körperliche Fitness unter Akzentuierung grundlegender funktionaler Aspekte bzw. sportartspezifischer Fähigkeiten.
- wenden grundlegende Maßnahmen zur Gestaltung von Trainingsprozessen an.
- organisieren Trainings- und Übungssituationen.
- analysieren Bewegungen im Hinblick auf die Ausführungsqualität und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und Trainingszustand sowie auf die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse.
- unterscheiden zwischen gesundheits-, Fitness- und leistungsorientiertem Sporttreiben.
- reflektieren fitnessorientiertes Sporttreiben, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.
- legen realistische Ziele fest, absolvieren ein körperliches Training und gestalten dieses entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten.

**Inhalte:**

- Durchführung und Auswertung von Fitnesstest
- Entwicklung und Organisation von Trainings- und Übungssituationen in Bezug auf unterschiedliche sportpraktische Inhaltsbereiche (in Absprache mit den SuS)
- Durchführung eines Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstrainings
- Funktionell-anatomische Grundlagen und ihre Bedeutung für das Fitnesstraining

**Angaben zur Leistungsbewertung**

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen sowie Aufwärmphasen (evtl. Kurzreferate)
- Durchführen von Konditions- und Fitnesstests (z.B. Cooper-Test, ILB, Münchner Fitnesstest, u.a.)
- Demonstrieren sportmotorischer Fähig- und Fertigkeiten (z.B. u.a. Rope Skipping, u. a.)

Prozessbezogene Kompetenzen

- Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler im Lernprozess
- Verbessern individueller Lernfortschritte

**Sonstiges** (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

---