

Sportkurs 2A: Erhalten und Verbessern der allgemeinen Fitness (Fit2)

(Nr.) Thema des Kurses:	(2) Erhalten und Verbessern der allgemeinen Fitness (Fit2)
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe:	Individualsport (A)
Erfahrungs- und Lernfeld:	Laufen, Springen, Werfen, Orientieren
Schwerpunktsportart/en:	Leichtathletik oder Gymnastik
Schuljahr:	

Schwerpunkte des Kurses (Aufbau, Inhalte)

- Erhalten und Verbessern aller gesundheitsorientierten Fitness-Komponenten: aerobe Ausdauer, Kraftausdauer, optimale Beweglichkeit sowie allgemeine Koordinations- und Regenerationsfähigkeit, das bedeutet:
 - Erproben und – entsprechend des individuellen Ausgangsniveaus zugeschnittenes – systematisches (belastungssteigerndes) Trainieren freizeitrelevanter Fitnessbereiche,
 - ausdauerndes Laufen und Orientieren im Freien,
 - Funktionsgymnastik,
 - Sport an und mit Fitnessgeräten,
 - Aerobic-Varianten,
 - Flexibilisierungs- und Entspannungsmethoden (je nach Teilnehmerinteressen evtl. Nordic-Walking-Basics, Yoga etc.).
- Erwerb, Reflexion und Einsatz sportbiologischer Kenntnisse für individuelle Trainingsprozesse.
- Ggf. Teilnahme an einem Wettbewerb.

Von Ihnen zu erwerbende Kompetenzen

- Sie haben für einen eigenverantwortlichen Umgang mit Ihren individuellen Körperbedürfnissen und Bewegungsmöglichkeiten persönliche Trainingserfahrungen und sportbiologisches Wissen gesammelt und reflektiert.
- Sie haben auf dieser Grundlage Ihren allgemeinen Fitness-Status sowie Ihre leichtathletischen und koordinativen Leistungen gezielt verbessert.
- Sie können Entwicklungsziele und Trainingspläne mit gesundheitsbezogenen Kriterien und trainingsbiologischem Wissen entwerfen und bewerten.
- Sie haben Handlungs- und kritische Urteilsfähigkeit bzgl. aktueller Fitnessangebote und –trends entwickelt (Freizeitrelevanz; lebenslanges Sporttreiben).

Hinweise zur Bewertung (Anteile an der Gesamtnote)

- Sachkompetenz im Bereich Bewegungshandeln (Fitness-Status in vielen Bereichen) (ca. 40%)
- Sportbiologische, biomechanische Kenntnisse und Strategien für ihre Umsetzung in Trainingsprozesse (ca. 20%)
- Kompetenzen im Bereich Trainingsstrategien und deren Umsetzung, Selbstkompetenz (individuelle Verknüpfung von Erfahrungen, Theorie und praktischem Bewegungshandeln) (ca. 40%)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien usw.)

- „Regularien und Grundsätze für die Teilnahme am Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe,“ insbesondere bzgl. Kosten und Sportbekleidung, beachten.
- Offenheit für sehr unterschiedliche Erfahrungsbereiche.
- Angemessene Sportkleidung (inkl. Sportschuhe) für drinnen und draußen.
- Ggf. außerschulische Lernorte, z.T. verbunden mit Kosten.