


<b>Thema: Fitness &amp; Gesundheit</b>	 Neues Gymnasium Oldenburg	<b>Schulcurriculum</b>
<b>Bewegungsfeldgruppe: A</b>	<b>Kursart: Ergänzungsfach</b>	<b>Jahrgang: 12/1</b>
<p><u>Leitidee:</u>  <b>Aerobics, Pilates, Calisthenics oder Joggen - das Angebot sich mit unterschiedlichen Sportarten fit zu halten, ist mittlerweile enorm groß. Wir wollen uns mit diversen Sporttrends auseinandersetzen und diese natürlich auch selbst ausprobieren und gegebenenfalls kritisch reflektieren. Wir werden ins Schwitzen kommen, aber uns auch Entspannung üben. Sie werden sich intensiv mit einer Trendsportart (nach Absprache) auseinandersetzen und diese dann im Kurs vorstellen.</b></p>		
<p><u>Angestrebter Kompetenzerwerb:</u>          Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Fitness-Sportarten an.</li> <li>2. trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin.</li> <li>3. wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an</li> <li>4. erproben und vergleichen unterschiedliche Fitnesssportarten hinsichtlich ihrer Funktionalität.</li> <li>5. wenden Lehr-/Lernmethoden an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.</li> <li>6. analysieren Bewegungsabläufe.</li> <li>7. geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.</li> <li>8. verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremde Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten.</li> <li>9. reflektieren den Beitrag von Bewegung zur gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung.</li> </ol>		
<p><u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auseinandersetzung mit unterschiedlicher Fitness-Sportarten und Erarbeitung von z.T. komplexer Bewegungsabläufe (1)</li> <li>• Systematisches Ganzkörpertraining: Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit (2)</li> <li>• Funktionales Bewegungstraining (z.B. Erwärmungsphase anleiten) (2 / 3)</li> <li>• Erarbeitung von theoretischem Hintergrundwissen und deren Anwendung (4 / 5 / 9)</li> <li>• Beobachten, Evaluieren und Korrigieren von dargebotenen Bewegungsabläufen (6 / 7)</li> </ul>		
<p><u>Leistungsbewertung:</u>          Die Bewertung konzentriert sich auf folgende inhaltsbezogene und prozessbezogene Kompetenzen, die die sportliche Handlungskompetenz (Sachebene) im Wesentlichen ausmacht. Pädagogisch angemessene Berücksichtigung findet dann der Leistungsstand der Gruppe (Sozialnorm) und der individuelle Lernausgangsstand bzw. Lernfortschritt des Einzelnen (Individualnorm), so dass es zu Abweichungen von der eigentlichen Sachnote kommen kann.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sportpraktische Anteile im Rahmen der Sachkompetenzen (Demonstration einer Fitness-Sportart)</li> <li>• die Mitarbeit im Unterricht, insbesondere den Erwerb und die Verfügbarkeit der jeweiligen prozessbezogenen Kompetenzen</li> <li>• Anleitung einer Erwärmungsphase</li> </ul>		
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionale Sportkleidung</li> <li>• Hallensportschuhe / evtl. Laufschuhe</li> </ul>		
<p><u>Besondere Hinweise:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereitschaft zu trainieren und sich auf Neues einzulassen</li> <li>• Bereitschaft zur Teamarbeit zwecks Vorbereitung eines Themas</li> </ul>		