

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Lernfeldbereich: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer/in:	Sport A „Schwimmen, Tauchen und Wasserspringen“ und „Laufen, Springen, Werfen und Orientieren“ Ergänzungsfach -- 2 12/13 Allgemeine Fitness N.N.
Leitidee: Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre individuelle Fitness in den Bereichen allgemeine Ausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Bewegungskoordination.	
Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • beurteilen Trainingsmethoden hinsichtlich ihrer Eignung zur Verbesserung der individuellen Fitness. • analysieren fitnessorientierte Bewegungsabläufe hinsichtlich qualitativer Kriterien und führen gezielte Bewegungskorrekturen durch. • erarbeiten ausgewählte Aspekte der Sportbiologie und Trainingslehre. • entwickeln Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Trainingsprozesse von Mitschülerinnen und Mitschülern unterstützen. • reflektieren körperliche Reaktionen auf unterschiedliche Belastungssituationen und zeigen daraus resultierende adäquate Verhaltensweisen. • unterscheiden zwischen fitness- und leistungsorientiertem Sporttreiben. • bewerten fitnessorientiertes Sporttreiben im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben. • entwickeln und erproben verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der individuellen Fitness. • führen Funktionsgymnastik zur Vorbereitung auf sportliche Belastungen und zur Verbesserung der Fitness durch. • wenden Fachsprache richtig an. 	
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Im Mittelpunkt des Kurses steht die Verbesserung der individuellen Fitness in den Bereichen allgemeine Ausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Bewegungskoordination. • Disziplinen: Schwimmen, Walken, Laufen und Circuit-Training • Erarbeitung und Präsentation sporttheoretischer Inhalte 	
Leistungsbewertung: Inhaltsbezogene Kompetenzen <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit: 600 m Schwimmen (Lage frei wählbar, Bewertung gemäß EPA-Punktetabelle für 600 m Brust – jeweils um 03 Notenpunkte nach unten korrigiert), 2 km Walken, 30-Minuten-Lauf, Circuit-Training • Referat (ggf. mit Theorie- und Praxisanteil) Prozessbezogene Kompetenzen <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen (selbständiges planen und gestalten von Lern- und Übungssituationen), Leistungsbereitschaft und individueller Lernfortschritt • Analysieren fitnessorientierte Bewegungsabläufe nach vorgegebenen Kriterien • Übernahme von Verantwortung für sich sowie für Mitschüler/Innen im Lernprozess 	
Bemerkungen: Der Kurs kann nur von Schülerinnen und Schülern gewählt werden, die an <u>allen Disziplinen aktiv</u> teilnehmen können. Der Kurs findet an verschiedenen Orten statt: Freibad Bückeberg, Sporthalle am Adolfinum, Dr.-Faust-Platz. Schülerinnen und Schüler, die an einer Chlorallergie oder Pollenallergie leiden, können den Kurs <u>nicht</u> belegen.	