

Fach:
Erfahrungs- und Lernfeld:
Lernfeldbereich:
Kursart:
Wochenstundenzahl:
Jahrgangsstufe:
Kursthema:
Ort der Sportveranstaltung:
Kurstag:
Unterrichtszeit:
Kurslehrer/in:

Sport
Fitness
A
Ergänzungsfach
2
12.2
Gesundheitssport
BbS Sporthalle
montags
7. u. 8. Stunde
Frau Malkus (MaC)



Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre individuelle Leistungsfähigkeit durch Stärkung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit erhalten und verbessern. Die Schülerinnen und Schüler sollen Sport als Ausgleich zu schulischen oder berufsbedingten Belastungen nutzen können.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erlernen Übungen zum Aufbau von Kraft und Kraftausdauer, insbesondere zur Verbesserung der rumpfstabilisierenden Muskulatur.
- analysieren Bewegungsabläufe und muskuläre Istzustände (z.B. muskuläre Dysbalancen) und entwickeln zielgerichtete Übungsformen, um diese zu beheben.
- entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit im Übungsprozess und unterstützen dabei auch ihre Mitschüler.
- beurteilen Trainingsmethoden und reflektieren gesundheitsorientiertes Sporttreiben, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.
- arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien im Bereich Gesundheitssport und wenden die Kenntnisse bei der Durchführung einer Übungsstunde an.

Inhalte:

- Muskelfunktionstest
- Walking und Jogging im Vergleich (als gezieltes Training zur Fettverbrennung und Ausdauersteigerung)
- Training des Bewegungs- und Halteapparates durch gezielte Gymnastik
- Kleine Spiele
- Stressbewältigung durch Entspannungsübungen

Leistungsbewertung:

- Mitarbeit im Unterricht und individueller Leistungsfortschritt (60 % der Kursnote).
- Vorstellung von Übungen aus dem Gesundheitssport und Präsentation (40% der Kursnote).

Unterrichtsmaterial:

Fachliteratur Gesundheitssport

Bemerkungen / Kosten / maximale

Schülerzahl:

