

<b>Fach:</b>	<b>Sport</b>
<b>Bewegungsfeldgruppe:</b>	<b>A</b>
<b>Bewegungsfeld:</b>	<b>Fitness</b>
<b>Kursart:</b>	<b>Ergänzungsfach</b>
<b>Wochenstundenzahl:</b>	<b>2</b>
<b>Kursthema:</b>	<b>Fitness in verschiedenen Formen</b>

**Leitidee:** Die Schülerinnen erfahren verschiedene Übungs- und Trainingsformen im Fitnessbereich. Sie erproben Bewegungs- und Ausdauerformen mit dem Schwerpunkt Kraft und Kondition.

#### **Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen...

- verfügen über motorische Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft und Koordination) um die Bewegungsaufgaben zu bewältigen.
- trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten zur Steigerung ihrer Leistung.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung und Risiken richtig ein.
- trainieren ihre konditionellen Fähigkeiten im Rahmen verschiedener konditionell anspruchsvoller Übungs- und Lernformen.
- erproben und gestalten verschiedene Übungs- und Bewegungsformen, die der Ausdauer und Kraft bedürfen.
- entwickeln Team- und Kommunikationsfähigkeit.
- erfahren und reflektieren unterschiedliche Bereiche der Fitnessgestaltung.

#### **Inhalte:**

- Arten von Ausdauertraining mit und ohne Zeitnahme
- Mittelstreckenläufe und Ausdauertests
- Intervall- und Stationstraining
- Kraft-Ausdauertraining und Tests
- Übungen zur Beweglichkeit

#### **Leistungsbewertung:**

- Prä- und Posttests für Ausdauer (z.B. Coopertest, Multi-Stage-Fitness Test/ Beep Test, etc. )
- Prä- und Posttests für Kraft und Koordination (z.B. Wiener Koordinationstest/-parcour, Deutscher Motoriktest)
- Leistungssteigerung und Bestleistungen

#### **Unterrichtsmaterial:**

- Sportschuhe für drinnen und draußen
- entsprechende Sportbekleidung für die Halle und den Sportplatz