



<b>Thema</b>	<b>Fitness und Entspannung</b>
Bewegungsfeld	Laufen, Springen, Werfen / Gymnastisches und tänzerisches Bewegen (A)

<b>Schwerpunkte des Kurses (Ziele/ Inhalte/ Aufbau)</b>
<b>Leitideen/ Zielsetzungen</b>
<p>Ohne Anspannung gibt es keine Entspannung. Nach diesem Prinzip soll, gerade im Hinblick auf die angespannte Abiturzeit, der körperliche Umgang mit Stress unter die Lupe genommen werden. Dabei stehen die drei Bereiche Muskelaufbau, Dehnung und Atmung im Vordergrund.</p> <p>Sie lernen, auf körpereigene Signale zu hören und individuelle „Schwachstellen“ (z. B. den Nackenbereich) zu bearbeiten.</p>
<b>Inhalte</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Absolvieren von Fitnesstests zur Feststellung des persönlichen Leistungsstands im Hinblick auf die sportmotorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination</b></li><li>• <b>Erproben verschiedener Entspannungstechniken wie der Muskelrelaxation nach Jacobson oder Fantasiereisen</b></li><li>• <b>Erprobung verschiedener Übungs- bzw. Trainingsformen zur Verbesserung der motorischen Grundfähigkeiten (z.B. Circuit-Training, Tabata)</b></li><li>• <b>Bei Interesse kann ein kleines Programm zur Reduktion von Prüfungsangst entwickelt werden</b></li></ul> <p><b>Verbindlich für jede/n Schüler/in ist die Übernahme der Gestaltung einer inhaltlichen Unterrichtssequenz entweder im Bereich Fitness oder Entspannung.</b></p> <p>Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt)</p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>...<b>trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Themenbereich.</b></li><li>...benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und Krafttrainingsmethode.</li><li>...wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten und somit ihre tänzerischen / gymnastischen Möglichkeiten gezielt zu verbessern.</li><li>...<b>setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.</b></li><li>...wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.</li><li>...<b>zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), die Interaktion mit Anderen und die Umwelt.</b></li></ul>

<b>Angaben zur Leistungsbewertung</b>
<u>Inhaltsbezogene Kompetenzen</u> Demonstration konditioneller und koordinativer Fähig- bzw. Fertigkeiten für einen ausgewählten Test, Leistungssteigerung durch Trainings- und Übungsprozesse
<u>Prozessbezogene Kompetenzen</u> Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen, Gestaltung und Anleitung einer Unterrichtssequenz (s. Inhalte), gegenseitige Bewegungskorrekturen, Reflektion von Lernprozessen sowie gegenseitige Unterstützung im Übungsprozess

<b>Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sportbekleidung</li></ul>