



# Gymnasium Salzgitter-Bad

<b>Kursstema:</b>	<b>Fitness</b>
<b>Bewegungsfeld:</b>	<b>Fitness</b>
<b>Bewegungsfeldgruppe:</b>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Vorhaben</b>
<b>Leitidee:</b> In Praxis und Theorie setzen sich die Schüler mit dem Begriff gesundheitsorientierte Fitness auseinander. Sie werden zum gesundheitsbewussten Sporttreiben angeleitet und sollen befähigt werden, über den Kurs hinaus an ihrer Fitness zu arbeiten (lebenslanges Sporttreiben). Sie schulen ihre eigene Körperwahrnehmung durch möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen und erlernen Möglichkeiten zur Verbesserung der allgemeinen konditionellen Fähigkeiten, der Fitness und der Körperhaltung. Außerdem lernen sie unterschiedliche Formen von Entspannungstraining kennen.	
<b>Kompetenzerwerb:</b> Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"><li>• reflektieren den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Bewegung</li><li>• wenden Testverfahren an, um die eigene Fitness zu beurteilen</li><li>• erarbeiten Übungsprogramme aus unterschiedlichen Bereichen des Gesundheitssports</li><li>• trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination</li><li>• lernen verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Fitness und der Entspannung kennen und sollen befähigt werden, diese selbständig über den Unterricht hinaus anzuwenden</li><li>• übernehmen Verantwortung für die eigene Gesundheit</li><li>• schulen ihre Körperwahrnehmung</li><li>• erkennen die physische und psychische Auswirkung von Fitness auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit</li></ul>	
<b>Inhalte:</b> Die Auswahl der Themen aus dem unten angegebenen Themenkatalog ergibt sich aus den organisatorischen Möglichkeiten und den Vorkenntnissen der Teilnehmer. Jeder Teilnehmer wählt sich ein Thema aus und gestaltet damit einen Teil einer Kursstunde. Mögliche Themen sind unter anderem: Ausdauertraining : Lauftraining, Nordic Walking, Aerobic, Rope Skipping, Zumba,..... Kraft : Rückentraining, Zirkel, Pilates, Callanetics, Krafttraining ohne/mit Gewichte/n und Geräte/n, Besuch eines Fitnessstudios..... Schnelligkeit : Reaktionsübungen, Staffelspiele, ..... Beweglichkeit : Stretching, Yoga, Rückentraining, ... Entspannung : Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen,.....	

Allgemeine Themen : Bedeutung des Auf - und Abwärmens, Beitrag der Ernährung zur Gesundheit, Haltungsschwächen (Anatomie), richtiges und falsches Fitnesstraining, Alltags - und Berufsmotorik, Zivilisationskrankheiten, Grundlagen der Trainingslehre, .....

**Leistungsbewertung:**

- Überprüfung der motorischen Grundfertigkeiten und der individuellen Leistungssteigerung
- Ausarbeitung und Gestaltung eines Studententeils, Referate und schriftliche Lernkontrolle
- Aktive Mitarbeit, Einsatzbereitschaft bei der Stundenorganisation, mündliche Beteiligung in Reflexionsphasen

**Unterrichtsmaterial:**

Je nach Ausgangslage

**Bemerkungen:**

--