

Kursausschreibung im Ergänzungsfach Sport

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	Laufen, Springen, Werfen
Kursart:	Ergänzungsfach
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12 / 13
Kursthema:	Den Körper vielseitig trainieren und die Fitness verbessern
Kurslehrkraft:	wechselt jedes Schuljahr

Leitidee: In diesem Kurs soll die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit im Bereich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert werden. Als Basis für ein reflektiertes sportliches Handeln im Rahmen von Leistungs-, Gesundheits- oder Freizeitsport sollen allgemeine Grundlagen der Trainingslehre (Kraft, Ausdauer) und sportphysiologischen Prozesse erarbeitet und angewendet, Gesundheit gefördert, Gesundheitsbewusstsein entwickelt, Sinneswahrnehmung verbessert und die Körpererfahrung erweitert werden.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich.
- wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Disziplinen an.

- wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an.
- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten.
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode.
- analysieren Bewegungsabläufe und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremde Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten.
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung).
- analysieren ggf. auch turnerische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- erarbeiten Referate/Präsentationen zu unterschiedlichen Aspekten des gesundheitsbewussten Trainings.

Inhalte:

Inhalte sind u.a. die Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit und Reflektion bezüglich der eigenen Leistungsentwicklung in den Bereichen Ausdauer und Kraftausdauer.

Entwickeln und Erproben von individuellen und gesundheitsbezogenen Trainingsformen in systematisierten Trainingsplänen.

Anwenden und Beurteilen von zielgerichteten Trainingsmethoden hinsichtlich ihrer Eignung zur Verbesserung motorischer Fähigkeiten.

Auseinandersetzen mit Begriffen wie Fitness, Freizeit und Leistung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Sinnorientierungen, wie z.B. Gesundheit, Leistungssteigerung und Leistungsvergleich.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

Entwickeln, Demonstrieren und Anwenden leistungsdagnostischer Tests im Bereich Kraft, Ausdauer (und Beweglichkeit.)

Prozessbezogene Kompetenzen:

Allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen im Hinblick auf die Entwicklung und Analyse der individuellen Leistungssteigerung.

Übernahme von theoriegeleiteten Praxiselementen in Absprache mit der Lehrkraft.

Unterrichtsmaterial:

Bitte stets ein kleines Handtuch für die Benutzung des Kraftraums mitbringen.

Sonstige Bemerkungen:

Die Kosten für geplante Besuche außerschulischer Lernorte (z.B. Sportland, Schwimmbad, Kletterpark, usw.) in Höhe von insgesamt ca. 30 Euro müssen von den Kursteilnehmern getragen werden. Die Preise beruhen z.T. auf einer Pauschalberechnung, d.h. es kann nicht garantiert werden, dass Geld zurückgezahlt wird, wenn jemand bei einer Exkursion gefehlt hat. Dieser Kurs kann nur gewählt werden, wenn die SchülerInnen bzw. deren Eltern bereit sind die Kosten zu tragen!