



GYMNASIUM WINSEN

Fachschaft Sport

Kursausschreibungen für die Oberstufe



Bewegungsfeld:	B: Bewegungsfeldübergreifende Vorhaben
Jahrgangsstufe:	12.2
Kursthema:	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern (Schwerpunkt Ausdauer)

Leitidee: Die SuS erweitern ihre sportpraktischen Erfahrungen und steigern ihre sportliche Leistungsfähigkeit, indem sie ihre individuellen motorischen Grundeigenschaften verbessern. Die SuS entwickeln eine Ausdauerfähigkeit, um vorgegebene oder selbstgewählte sportliche Ausdauerleistungen zu bewältigen. Mithilfe trainingswissenschaftlicher und sportbiologischer Grundlagen des Ausdauertrainings, erkennen sie die eigene Leistungsfähigkeit und können so Trainingsprozesse selbst steuern. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und der Kraftausdauer. Des Weiteren entwickeln sie ein Verständnis für Zusammenhänge von Sport, Fitness und gesunder Lebensführung.

Kompetenzerwerb laut KC (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt):

Die Schülerinnen und Schüler...

- **trainieren sportmotorische Fähigkeiten** (z. B. Kraft, **Ausdauer**, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) **im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich.**
- **setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.**
- **benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauertrainingsmethode.**
- wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten gezielt zu verbessern.
- **setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.**
- **wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.**
- **zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), die Interaktion mit Anderen und die Umwelt.**

Inhalte:

Die Schülerinnen und Schüler...

- bewältigen unterschiedlich lange Laufstrecken in verschiedenen Tempi und in unterschiedlichem Gelände (exemplarisch: Orientierungslauf)
- erfahren ihre eigene Herz-Kreislaufsituation beim Jogging (Pulsschlag) und schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein
- setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich
- erproben unterschiedliche Ausdauerformen und erklären deren Auswirkungen auf den Körper
- beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an
- bewältigen und bewerten unterschiedliche Ausdauerdisziplinen mit Blick auf gesunde Lebensführung und sinnvolle Freizeitgestaltung
- reflektieren fitnessorientiertes Sporttreiben, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges

Sporttreiben

Angaben zur Leistungsbewertung:

1. Sportmotorische Leistung (Cooper-Test, Beep-Test) **70%**
2. Mitarbeit, Lernfortschritt, Gestaltung von Übungssituationen **30%**

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Hallensportbekleidung; Sportbekleidung für draußen, geeignete Laufschuhe
- optional: Puls-Uhr, Fitness-Armband, Smartphone mit Ausdauer-Apps



GYMNASIUM WINSEN

Fachschaft Sport

Kursausschreibungen für die Oberstufe



Bewegungsfeld:	B: Bewegungsfeldübergreifende Vorhaben
Jahrgangsstufe:	12.2
Kursthema:	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern (Schwerpunkt Kraft/Gesundheit)
<p>Leitidee: Die SuS erweitern ihre sportpraktischen Erfahrungen und steigern ihre sportliche Leistungsfähigkeit, indem sie ihre individuellen motorischen Grundeigenschaften verbessern. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Des Weiteren entwickeln sie ein Verständnis für Zusammenhänge von Sport, Fitness und gesunder Lebensführung.</p>	
<p>Kompetenzerwerb laut KC (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt):</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none">• trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich.• setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.• benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauertrainingsmethode.• wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten gezielt zu verbessern.• setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.• wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.• zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), die Interaktion mit Anderen und die Umwelt.	
<p>Inhalte:</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none">• erfahren koordinatives und konditionelles Training unter Berücksichtigung von Muskelfunktionsgruppen• lernen, ihre eigene Fitness anhand wissenschaftlicher Tests (z.B. Münchner Fitness-Test) einzuschätzen• stellen muskelphysiologische Grundlagen vor, können verschiedene Muskeln durch Kraftübungen gezielt trainieren, um muskulären Dysbalancen entgegen zu wirken• wenden grundlegende Bewegungstechniken auch unter Zeitdruck physiologisch sinnvoll an, d.h. dass die körperachsengerechte und rückschonende Ausführung beachtet wird• erproben verschiedene Entspannungstechniken, z.B. Muskelrelaxation nach Jacobson, Körperwahrnehmungsübungen, Fantasiereisen• entwickeln funktionale Übungseinheiten zur Verbesserung der Fitness sowie zur Entspannung (Einbezug moderner Fitnesstrends, abhängig von Interessen und Vorwissen der SuS)• <u>Verbindlich für jede/n Schüler/in:</u> Übernahme der Gestaltung einer inhaltlichen Unterrichts-	

sequenz entweder im Bereich Fitness oder Entspannung (exemplarisch: Gestaltung einer Kür im Bereich Rope Skipping, Aerobic oder Step Aerobic)

- reflektieren fitnessorientiertes Sporttreiben, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben

Angaben zur Leistungsbewertung:

1. Sportmotorische Leistung (Techniküberprüfung von Fitnessübungen oder/und Entspannungselementen) **70%**
2. Mitarbeit, Lernfortschritt, Gestaltung von Übungssituationen **30%**

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Hallensportbekleidung; Sportbekleidung für draußen, geeignete Laufschuhe
- optional: Puls-Uhr, Fitness-Armband, Smartphone mit Fitness-Apps
- Sofern zeitlich und organisatorisch möglich: Besuch eines Fitness-Centers zur Durchführung eines Gerätezirkels und/oder Spinning-Termins oder einer Zumba- oder Pilateseinheit.