

Gesundheitsorientierte Fitness

Lehrplan:

S12/13 4.10: Gesundheitsorientierte Fitness (Gruppe C)

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verbessern ihre Fitness durch systematisches Training ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- kennen Methoden der Trainingssteuerung und wenden sie an.
- wenden gesundheitsrelevante Kenntnisse aus der Sportbiologie und der Sportmedizin systematisch und weitgehend selbständig im eigenen Training an.
- kennen, analysieren und beurteilen den Gesundheitswert der jeweils gewählten Trainingsmethoden und -inhalte im Hinblick auf ein regelmäßiges und selbständiges gesundheitsorientiertes Training.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Ausdauer: Trainingsmethoden und -inhalte zur Entwicklung der Ausdauer sowie deren praktische Erprobung
- Kraft und Beweglichkeit: Trainingsmethoden und -inhalte
- sowie deren praktische Erprobung
- Koordination und Schnelligkeit: Schulung der Koordination
- und Schnelligkeit durch altersgemäße Spiel-, Trainings und Wettkampfformen
- wesentliche Aspekte der Fachtheorie und Fachsprache, Trainingsmethoden

Durchführungsbestimmungen

C5 Gesundheitsorientierte Fitness

Schülerinnen und Schüler:

- Eine Ausdauerleistung im Laufen (5 000 m) oder Schwimmen (1 000 m)
- Eine komplexe Aufgabenstellung aus einem der Bereiche Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit oder kombiniert im Kontext eines gesundheitsorientierten Fitnesstrainings

Im zweiten Ausbildungsabschnitt gelten erhöhte Anforderungen.