

**Sportkursbeschreibung - Berufliches Gymnasium
Schuljahr 2022/2023 - 2. Halbjahr**



Thema des Kurses (Kursnummer):	Fitness - Bodyfit
Bewegungsfeld / -gruppe	A Individualsportart
Kursart:	Ergänzungsfach
Veranstaltungstag/-zeit	Do. 9.+10. Std
Ort der Sportveranstaltung:	Turnhalle
Sportlehrkraft:	Coronel V. Kornrumpf

Informationen zur Kursorganisation:

- Der Kurs findet grundsätzlich in der Halle statt und ist nur für den 13. Jahrgang geplant.
- Matten, Flexibänder, Slideclothes und Hanteln sind vorhanden und werden vor dem Training desinfiziert.
- Ein eigenes Handtuch als Auflage für die Matte, sowie ausreichend Getränke sollten von den SUS zu jeder Stunde selber mitgebracht werden.

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler...

- lernen unterschiedlichste Trends sowie Trainingsarten klassischer Fitnesskurse kennen.
- erweitern ihre individuellen Leistungsgrenzen im Bereich Ausdauer, Kraftausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft, Koordination, Flexibilität.
- erarbeiten in Kleingruppen zugeteilte Trainingskonzepte und führen diese unter Berücksichtigung professioneller Anleitung und Bewegungskorrekturen durch.
- wenden Grundlagen im Bereich Trainingslehre (Methoden, Umfang, Fortschritt, Superkompensation, lohnenden Pause) erfolgreich an.
- differenzieren die Ansprüche der einzelnen Übungen und bieten eine geeignete Badbreite an.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler Die Schülerinnen und Schüler...

- erarbeiten Strategien, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden
- erstellen schriftliche Fitnessstunden für Einsteiger sowie Fortgeschrittene und setzen diese um.
- schätzen ihr individuelles Leistungsvermögen realistisch ein.
- setzen sich realistische Ziele in der Verbesserung ihrer Leistungsfähigkeit.
- entwickeln eine positive Einstellung zur eigenen Leistungserhaltung und Leistungssteigerung.
- beurteilen durchgeführte Workouts nach vorgegebenen Standards.

Inhalte z.B.:

- Yoga / Bodybalance
- Yoga Flow (Les Mills)
- CX – Works (Les Mills)
- Grit (Les Mills)
- Deep Work
- Core Training
- Bodyshape als Ganzkörpertraining
- 3 D Rückentraining
- QSMK
- Bodyjam

Sowohl von Lehrkraft angeleitet, als auch durch SUS geplant, durchgeführt und reflektiert.

Leistungsbewertung:

40 % Leistung als Teilnehmer

50 % Leistung als Anleiter eines ausgewählten Workouts

10 % Reflexionsfähigkeit