

Lerngebiet: Bereich I - Individualsport

Lehrkraft: Eric Manshusen
Stand: 06.08.2009

KURSTHEMA /SPORTART: Fitness

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs stehen das Trainieren und Sensibilisieren des eigenen Körpers durch unterschiedliche Formen von Fitness- und Ausdauertraining im Vordergrund, bei denen physiologische Aspekte thematisiert werden.

Zielsetzung:

- Verbesserung der individuellen Fitness, Orientierung auf Leistungsverbesserung, Planen und Durchführen von Trainingseinheiten, Sensibilisieren des eigenen Körpers, Handeln auf Gegenseitigkeit

Inhalt und Aufbau:

- Body-Work-out (Kraft-Ausdauertraining)
- Laufrallye (Outdoor)
- Entwicklung von Trainingseinheiten (Gruppenarbeit): Laufrallye / Lauftraining, Hindernisparcours, Kraft-Zirkeltraining, Kraftausdauer-Zirkeltraining, Ausdauer-Zirkeltraining, Body-Work-out oder Aerobic-Training
- Durchführung der Trainingseinheiten
- Cycling im ASC-Göttingen
- Cooper-Test

Kursdurchführung:

- ☞ **Start: Dienstag, 18. August 2009, 3./4. Std.**
- ☞ Turnhalle der BBS II Göttingen, ASC Göttingen, Outdoor
- ☞ Kosten: 2,-€ für den Cycling-Kurs im ASC Göttingen

Leistungsbewertung:

- ☞ Anwesenheit und Engagement 33%
- ☞ Persönliche Fitness 33%
- ☞ Bearbeitung von Aufgabenstellungen 33%

Schulrechtliche Grundlagen für Sportkurse /Richtlinien:

- Rahmenrichtlinien Sport für die FOS Klasse 12