

Kursbeschreibung 13
Schuljahr 2023/2024
2. Halbjahr



Alice-Salomon-Schule
Berufsbildende Schulen für Gesundheit und Soziales
der Region Hannover

Thema des Kurses:	Ausdauer-Fitness; Herz-Kreislauf-Training
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	Fitness
Kursart:	Ergänzungsfach
Kurstag/Zeit:	
Ort der Veranstaltung:	Daily-Fitness, Plathnerstraße 5,30175 Hannover
Kosten der Veranstaltung:	Keine

Informationen zur Kursorganisation:

Der Kurs gliedert sich in folgende thematische Abschnitte:

- Erhebung des grundlegenden Ausdauerlevels mittels verschiedener Messmethoden (Vergleichstabelle, Pulsmessung, subjektives Belastungsempfinden).
- Physiologische Betrachtung des Ausdauerports
- Trainingseinheiten (Läufe und Laufvarianten, Rudern, Spinning).
- Erarbeitung von Trainingsmethoden (Intervall-; Dauermethode).
- Erarbeitung von sportart-spezifischen Trainingsplänen.
- Aufbau einer Trainingseinheit.

Voraussetzung zur Belegung des Kurses:

Die Bereitschaft und das Interesse an einem gesunden und leistungsfähigen Herz-Kreislauf-System bilden den Leitgedanken des Kurses. Die ausdauernde körperliche Ertüchtigung und die Überwindung innerer und äußerer Widerstände bilden die Grundlage des Trainings.

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erweitern Ihre konditionellen Fähigkeiten im Ausdauerbereich,
- differenzieren verschiedene Ausdauerformen und entsprechende Trainingsmethoden,
- erwerben grundlegende trainingswissenschaftliche Kenntnisse,
- benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauertrainingsmethode.
- planen, organisieren und gestalten Trainingspläne und Arrangements,
- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet.
- übernehmen Verantwortung für sich und andere (z. B. helfen und sichern selbstständig) im Lern- und Übungsprozess,
- wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese.

Leistungsbewertung:

65 % sportpraktische Anteile: 35 % Ausdauer- Fitnessstest, 30 % individueller Leistungszuwachs
35 % Mitarbeit im Unterricht: 10 % schriftlicher Test, 10 % Schülerteilleistung (Erwärmung, Referat o. ä.), 15 % Verhalten (aktive Teilnahme/Lernfortschritt/Regeleinhaltung)