

4.3.2 Fitness

Unter dem Begriff *Fitness* werden die aerobe Leistungsfähigkeit, Kraftfähigkeiten, eine funktionale Beweglichkeit, die Fähigkeit der Bewegungskoordination sowie eine gezielte Ernährung und gesunde Lebensführung verstanden. Diese Fähigkeiten können in unterschiedlichen Erfahrungs- und Lernfeldern thematisiert werden.

Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können zum Beispiel folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Laufen, Schwimmen, Radfahren, (Stepp-)Aerobic
- Krafttraining/Circuit-Training, Funktionsgymnastik
- Turnen
- Bewegungs- und Sportspielarten

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau	
Die Schülerinnen und Schüler ...	
• erproben verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness. • wenden funktionelle Gymnastik zur Steigerung der Fitness und zur spezifischen Vorbereitung auf sportliche Belastungen an. • steigern ihre körperliche Fitness unter Akzentuierung grundlegender funktionaler Aspekte bzw. sportartspezifischer Fertigkeiten. • erproben Trainingsgeräte und beurteilen diese hinsichtlich ihrer Einsatzmöglichkeiten im Fitnesstraining. • erproben und beurteilen Fitnesstests als Diagnoseinstrument.	
• reflektieren grundlegende Methodenkenntnisse im Bereich des Bewegungslernens und Trainierens. • wenden grundlegende Maßnahmen zur Gestaltung von Trainingsprozessen an. • organisieren Trainings- und Übungssituationen.	
• analysieren Bewegungen im Hinblick auf die Ausführungsqualität und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. • entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis und Lebensführung. • analysieren individuelle Belastungen (z. B. Zwangshaltungen und einseitige Belastungen) im Alltag und am Arbeitsplatz. • analysieren muskuläre Dysbalancen und entwickeln zielgerichtet Übungsformen, um diese zu beheben.	

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• beurteilen sportartspezifische Gefahren und Verhaltensregeln.• schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.• verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und Trainingszustand sowie auf die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten. |
| <ul style="list-style-type: none">• reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse.• unterscheiden zwischen gesundheits-, fitness- und leistungsorientiertem Sporttreiben.• reflektieren fitnessorientiertes Sporttreiben, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben. |
| <ul style="list-style-type: none">• legen realistische Ziele fest, absolvieren ein kontinuierliches Training und gestalten dieses entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten. |