Unterrichtsvorhaben für die Kursstufe

Themenbereich: Fitness trainieren – Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Inhaltsbereich: Fitness entwickeln

**Vorbemerkung**

Ausgangspunkt des Unterrichtsvorhabens ist die Idee der Verknüpfung von Praxis und Theorie (PTV), hier Kompetenzen aus dem Bereich Wissen (Grundlagen einer gesunden Lebensführung) und Kompetenzen aus dem Inhaltsbereich Fitness entwickeln (individuelles Fitnesstraining, Entspannung und Ernährung) vernetzt zu entwickeln.

**Mehrperspektivität**

Gesundheit verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Die Schülerinnen und Schüler erfahren und reflektieren die Bedeutung regelmäßigen Bewegens, gezielten Entspannens und gesunden Ernährens für das subjektive Wohlbefinden und eine gesunde Lebensweise.

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern

Durch vielfältige Körpererfahrungen und die kognitive Auseinandersetzung mit diesen, wird die Wahrnehmungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler in Bezug auf ihren eigenen Körper verbessert und trägt so zur Entwicklung eines positiven Körper- und Selbstbildes bei.

**Im Unterrichtsvorhaben angesteuerte Kompetenzen aus dem Inhaltsbereich 3.4.1 Wissen**

* können Bedeutung der Fitness für Gesundheit und Wohlbefinden erläutern (TK 15)
* können Bedeutung eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung reflektieren (Leitperspektive PG: Bewegung und Entspannung) (TK 19)

**Im UV angesteuerte Kompetenzen aus dem Inhaltsbereich 3.4.7 Fitness entwickeln**

* können mit ihrem sporttheoretischen Wissen ein gesundheitsorientiertes Übungskonzept selbstständig planen und durchführen (TK 1-9)

**Konkretisierung der angesteuerten Kompetenzen des Unterrichtsvorhabens**

* kennen die Wirkungen eines gesundheitsorientierten Fitnesstrainings auf den Körper
* kennen geeignete Trainingsmethoden und Trainingsmittel zum Erreichen physischer und psychischer Anpassungen (z. B. Entspannung)
* sind in der Lage Trends aus dem Gesundheits- und Fitnessbereich kritisch zu hinterfragen
* können Kriterien einer gesunden Ernährung benennen und sehen den Zusammenhang zur Fitness

|  |
| --- |
| **Übersicht** **Themen des Unterrichtsvorhabens** |
| Doppelstunde 1 | Theorie: * Grundlagen einer gesunden Lebensführung

Praxis:* Durchführung von „Fitness-Angeboten“
 |
| Doppelstunde 2 | Theorie:* Zusammenhang der Begriffe Fitness, Gesundheit, Wohlbefinden
* Wirkungen von Fitness- und Gesundheitstraining

Praxis:* Ausdauerläufe
 |
| Doppelstunden 3 - 5 | Theorie: * Gestaltung von Fitness- und Gesundheitstraining (Trainingsgesetze, Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden, Trainingsmittel)

Praxis: * Erstellung und Durchführung von Trainingsprogrammen
 |
| Doppelstunde 6 | Theorie: * Funktionelle Gymnastik

Praxis: * Durchführung funktioneller Übungen

Hausaufgabe: * Beurteilung aktueller Fitnesstrends
 |
| Doppelstunde 7 | Theorie: * Entspannungstechniken

Praxis:* Entspannungstraining
 |
| Doppelstunde 8 | Theorie:* Energieliefernde Systeme
* Gesunde Ernährung
 |
|  | Langzeithausaufgabe (8 Wochen): * Auswahl eines Bereiches (Fitness, Entspannung, Ernährung).
* Durchführung, Protokoll und Beurteilung des individuell gestalteten Programms
 |
|  | Lernzielkontrolle * Theorieklausur (keine Praxisnote – individuelles Fitness- und Gesundheitstraining nicht bewertbar)
 |

|  |
| --- |
| 1. Doppelstunde: Gesunde Lebensführung |
| MaterialPC – PPT oder PlakateMetaplankarten/Stifte Din A3 – Kopie „Komponenten der Fitness“Unterlagen Fitnesszirkel; z. B. 5 Mappen mit Abbildungen für Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer Kopien „Fitnessbegriff“ in Kursstärke |
|  |  |
| Unterrichtsverlauf | Intentionen/Hinweise/Medien |
| Einleitender StundenteilGrundlagen einer gesunden Lebensführung – Was gehört Ihrer Meinung nach dazu?Theorie: Fitnesskomponenten | Vorschlag: Moodle-Kursraum für Materialien einrichtenPPT – Grundlagen einer gesunden LebensführungMind-map* Begriffe auf Metaplankarten
* Auslegen und besprechen
* Ergebnisse clustern – Überbegriffe finden

(Fitness-Gesundheit-Wohlbefinden) |
| **Leitfrage** **Welche Maßnahmen können Sie ergreifen, um zu ihrem persönlichen Wohlbefinden zu gelangen?** Praxis:Individuelles Fitnesstraining über unterschiedliche „Fitness-Angebote“ | 3 Angebote (Zeitrahmen 45 Minuten)Gruppe 1: FitnesszirkelGruppe 2: LaufenGruppe 3: SpielenEigenständige Zuteilung und Durchführung |
| ReflektionWeshalb haben Sie sich für dieses „Fitnessangebot“ entschieden? | Sinnhaftigkeit von individuellem Fitnesstraining erfahren |
| Hausaufgabe: AB: Fitness/Gesundheit (Pa)  | Evtl. bekannt (UV Klasse 10: Fitness entwickeln) |

|  |
| --- |
| 2. Doppelstunde: Wirkungen von Fitnesstraining |
| Material Arbeitsaufträge für GruppenarbeitPlacemat – Vorlagen (3er-, 4er-, 5er-Gruppen) PC – PPT oder Plakatelaminierte Kärtchen in Kursstärke zu „Wirkungen“Din A3 – Plakat „Fitness-Modell“ nach BuskiesKopien in Kursstärke |
|  |  |
| Unterrichtsverlauf | Intentionen/Hinweise/Medien |
| Reflektion zur Stunde davorZusammenhänge der Begriffe „Fitness – Gesundheit – Wohlbefinden“ gemeinsam erarbeiten  | Placemat – Methode und Gallery walk |
| Theorie: „Wieso überhaupt Fitnesstraining?“ |  |
| Praxis 1: Ausdauerlauf mit Austausch über Auswirkungen von FitnesstrainingReflektion Zuordnung der Wirkungen zu gesundheitsorientierten Fitnessfaktoren („Fitness-Modell“ Buskies)Praxis 2:Fahrspiel – weitere Dauermethode | <https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user_upload_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Berufsbildende_Schulen/Bewegung_und_Gesundheit/BBS_2014_07_Schaubild_Wirkung_von_Sport_und_Bewegung.pdf> Arbeitsblatt |
|  |  |

|  |
| --- |
| 3.- 5. Doppelstunde: Gestaltung von Fitnesstraining |
| Material* PC – PPT oder Plakate
* Kopien in Kursstärke „Trainingsgesetze – Trainingsprinzipien“
* Plakat „Superkompensation“
* Plakat „Belastungskomponenten“
* Informationsblätter zur jeweiligen Methode
* Zusatzinformationen zur jeweiligen Methode (je nach Gruppengröße und Gruppenanzahl)
 |
|  |  |
| Unterrichtsverlauf | Intentionen/Hinweise/Medien |
| Einleitender StundenteilTheorie: Wie muss ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining gestaltet sein?Welche Gesetzmäßigkeiten können/müssen berücksichtigt werden?Trainingsgesetze – Trainingsprinzipien | ÜbersichtsblattPlakat: Superkompensation |
| HauptteilGruppenarbeit zu Trainingsmethoden – BelastungsmerkmalenAusdauertraining* Dauermethoden (Kontinuierliche Dauermethode, Fahrtspiel)
* Intervallmethode

Krafttraining* Muskelaufbautraining
* Kraftausdauertraining
 | Arbeitsauftrag (Erarbeiten und Durchführen)Infoblätter zur jeweiligen Methode und weitere Zusatzmaterialien |
| Hausaufgabe:* Kurzvortrag zur Trainingsmethode
* Materialiensammlung (z. B. Abbildungen) für die Durchführung
 |  |

Organisationsvariante

Das, von den Schüler\*innen zur jeweiligen Methode erarbeitete Programm, wird immer zu Beginn der folgenden Sportstunden vorgestellt.

|  |
| --- |
| 6. Doppelstunde: Funktionsgymnastik |
| Material Fragebogen, Din A3 – Plakat „Funktionelle – unfunktionelle ÜbungenKopien mit Übungen (pro Paar)Tablet – Koffer  |
|  |  |
| Unterrichtsverlauf | Intentionen/Hinweise/Medien |
| Einleitender StundenteilFunktionelle Übungen – Funktionsgymnastik, was versteht man darunter?„Zusammenspiel“ zwischen Beweglichkeit und Kraft | Verdeutlichung muskulärer Dysbalancen <http://www.sportunterricht.de/lksport/funktionsgym20.html>  |
| HauptteilPraxis 1: Durchführung ausgesuchter „Alternativübungen“ in einer 2er-GruppeWird das angestrebte Übungsziel jeweils erreicht? Ist die Übungsbeschreibung umsetzbar? …Praxis 2: Durchführung des Yoga-Workouts  | Belastung pro Übung 1 Minute (evtl. 30 s/30 s)Überlegungen/Besprechung in der „Laufpause“ (1-2 Minuten)ArbeitsauftragPro Paar ein Tablet<https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXC0>  |
| HausaufgabeKritische Auseinandersetzung mit Yoga als „Fitnesstrend“Infoblatt: Unfunktionelle Übungen | <https://www.youtube.com/watch?v=3zHfYHP0ZPw> <https://circuit-training-dehnen-dr-klee.de/dokumente/Unfunktionelle%20Uebungen%20AB.pdf>  |

|  |
| --- |
| 7. Doppelstunde: Entspannung |
| MaterialPC – PPT oder PlakateEntspannungsmusikText für PhantasiereisePlakat – Einteilung von Entspannungstechniken (Buskies)Metaplankarten/Stifte |
|  |  |
| Unterrichtsverlauf | Intentionen/Hinweise/Medien |
| Einleitender StundenteilPraxis 1: Phantasiereise | Beobachtungsaufgabe: Welche „körperlichen Effekte“ nehmen Sie während der Entspannung wahr? |
| HauptteilTheorie:* Einteilung von Entspannungstechniken
* Empfehlungen

Praxis 2: Lenkung der AufmerksamkeitReflektionWahrnehmbare körperliche Effekte während der Entspannung und langfristige Wirkungen eines EntspannungstrainingsPTV: Atementspannung* Einfache Atementspannung
* Psychohygiene-Atmung

PTV: Gesichtsentspannung | Plakat (Buskies)Sammeln, Ergänzen |
| Hausaufgabe:* Ausprobieren weiterer Entspannungs-techniken
* Wochenprotokoll Essverhalten
 |  |

|  |
| --- |
| 8. Doppelstunde: Ernährung |
| MaterialRollenspieltexteKopien in Kursstärke* PC – PPT
 |
|  |  |
| Unterrichtsverlauf | Intentionen/Hinweise/Medien |
| Einleitender StundenteilEine etwas andere Schöpfungsgeschichte (Buskies)Theorie Verschiedene Systeme der EnergiebereitstellungGrundkenntnisse10 Regeln DGE Rund ums WasserSpezielle Sportlerernährung?„Was mich noch interessiert“ | Rollenspiel - Texteinteilung: Erzählerin, Satan (Luzifer), Mann, Frau, Gott.Grundumsatz, LeistungsumsatzHauptnährstoffe – Ergänzungsstoffe, prozentuale Zusammensetzung, Ernährungskreis(Artikel-Nr. 122402 [www.dge-medienservice.de](http://www.dge-medienservice.de)) |

**Langzeithausaufgabe (8 Wochen):**

Auswahl eines Bereiches

* Fitness
* Entspannung
* Ernährung

Durchführung, Protokoll und Beurteilung des individuell gestalteten Programms.