

Fitness – Gesundheit – Wohlbefinden

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

Fitness – Gesundheit – Wohlbefinden

Übersicht Themen des Unterrichtsvorhabens	
Doppelstunde 1	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen einer gesunden Lebensführung <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durchführung von „Fitness-Angeboten“
Doppelstunde 2	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zusammenhang der Begriffe Fitness, Gesundheit, Wohlbefinden - Wirkungen von Fitness- und Gesundheitstraining <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausdauerläufe
Doppelstunden 3 - 5	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestaltung von Fitness- und Gesundheitstraining (Trainingsgesetze, Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden, Trainingsmittel) <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erstellung und Durchführung von Trainingsprogrammen
Doppelstunde 6	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Funktionelle Gymnastik <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durchführung funktioneller Übungen <p>Hausaufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beurteilung aktueller Fitnesstrends
Doppelstunde 7	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entspannungstechniken <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entspannungstraining
Doppelstunde 8	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Energieliefernde Systeme - Gesunde Ernährung
	<p>Langzeithausaufgabe (8 Wochen):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auswahl eines Bereiches (Fitness, Entspannung, Ernährung). - Durchführung, Protokoll und Beurteilung des individuell gestalteten Programms
	<p>Lernzielkontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Theorieklausur (keine Praxisnote – individuelles Fitness- und Gesundheitstraining nicht bewertbar)

Fitness – Gesundheit – Wohlbefinden

1. Doppelstunde: Gesunde Lebensführung

Material

- ✓ PC – PPT oder Plakate
- ✓ Metaplankarten/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
<p><u>Einleitender Stundenteil</u> Grundlagen einer gesunden Lebensführung – Was gehört Ihrer Meinung nach dazu?</p> <p><u>Theorie:</u> Fitnesskomponenten</p>	<p>Vorschlag: Moodle-Kursraum für Materialien einrichten</p> <p>PPT – Grundlagen einer gesunden Lebensführung Mind-map</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begriffe auf Metaplankarten - Auslegen und besprechen - Ergebnisse clustern – Überbegriffe finden (Fitness-Gesundheit-Wohlbefinden)
<p>Leitfrage Welche Maßnahmen können Sie ergreifen, um zu ihrem persönlichen Wohlbefinden zu gelangen?</p> <p><u>Praxis:</u> Individuelles Fitnesstraining über unterschiedliche „Fitness-Angebote“</p>	<p>3 Angebote (Zeitraumen 45 Minuten) Gruppe 1: Fitnesszirkel Gruppe 2: Laufen Gruppe 3: Spielen Eigenständige Zuteilung und Durchführung</p>
<p><u>Reflektion</u> Weshalb haben Sie sich für dieses „Fitnessangebot“ entschieden?</p>	<p>Sinnhaftigkeit von individuellem Fitnesstraining erfahren</p>
<p><u>Hausaufgabe:</u> AB: Fitness/Gesundheit (Pa)</p>	<p>Evtl. bekannt (UV Klasse 10: Fitness entwickeln)</p>

Fitness – Gesundheit – Wohlbefinden

2. Doppelstunde: Wirkungen von Fitnesstraining

Material

- ✓ Arbeitsaufträge für Gruppenarbeit
- ✓ Placemat – Vorlagen (3er-, 4er-, 5er-Gruppen)
- ✓ PC – PPT oder Plakate
- ✓ laminierte Kärtchen in Kursstärke zu „Wirkungen“
- ✓ Din A3 – Plakat „Fitness-Modell“ nach Buskies
- ✓ Kopien in Kursstärke

Unterrichtsverlauf	Intentionen/Hinweise/Medien
<p><u>Reflektion zur Stunde davor</u> Zusammenhänge der Begriffe „Fitness – Gesundheit – Wohlbefinden“ gemeinsam erarbeiten</p>	Placemat – Methode und Gallery walk
<p><u>Theorie:</u> „Wieso überhaupt Fitnesstraining?“</p>	
<p><u>Praxis 1:</u> Ausdauerlauf mit Austausch über Auswirkungen von Fitnesstraining</p> <p><u>Reflektion</u> Zuordnung der Wirkungen zu gesundheitsorientierten Fitnessfaktoren („Fitness-Modell“ Buskies)</p> <p><u>Praxis 2:</u> Fahrspiel – weitere Dauermethode</p>	<p>https://www.dgvlug.de/fileadmin/user_upload_dgvlug/Unterrichtseinheiten/Berufsbildende_Schulen/Bewegung_und_Gesundheit/BBS_2014_07_Schaubild_Wirkung_von_Sport_und_Bewegung.pdf</p> <p>Arbeitsblatt</p>

Fitness – Gesundheit – Wohlbefinden

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
<p><u>Einleitender Stundenteil</u></p> <p><u>Theorie:</u> Wie muss ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining gestaltet sein? Welche Gesetzmäßigkeiten können/müssen berücksichtigt werden? Trainingsgesetze – Trainingsprinzipien</p>	<p>Übersichtsblatt</p> <p>Plakat: Superkompensation</p>
<p><u>Hauptteil</u> Gruppenarbeit zu Trainingsmethoden – Belastungsmerkmalen</p> <p>Ausdauertraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dauermethoden (Kontinuierliche Dauermethode, Fahrtspiel) • Intervallmethode <p>Krafttraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muskelaufbautraining • Kraftausdauertraining 	<p>Arbeitsauftrag (Erarbeiten und Durchführen) Infoblätter zur jeweiligen Methode und weitere Zusatzmaterialien</p>
<p><u>Hausaufgabe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

Fitness – Gesundheit – Wohlbefinden

6. Doppelstunde: Funktionsgymnastik

Material

- ✓ Fragebogen,
- ✓ Din A3 – Plakat „Funktionelle – unfunktionelle Übungen
- ✓ Kopien mit Übungen (pro Paar)
- ✓ Tablet – Koffer

Unterrichtsverlauf	Intentionen/Hinweise/Medien
<p><u>Einleitender Stundenteil</u> Funktionelle Übungen – Funktionsgymnastik, was versteht man darunter? „Zusammenspiel“ zwischen Beweglichkeit und Kraft</p>	<p>Verdeutlichung muskulärer Dysbalancen</p> <p>http://www.sportunterricht.de/lksport/funktionsgym20.html</p>
<p><u>Hauptteil</u></p> <p><u>Praxis 1:</u> Durchführung ausgesuchter „Alternativübungen“ in einer 2er-Gruppe Wird das angestrebte Übungsziel jeweils erreicht? Ist die Übungsbeschreibung umsetzbar? ...</p> <p><u>Praxis 2:</u> Durchführung des Yoga-Workouts</p>	<p>Belastung pro Übung 1 Minute (evtl. 30 s/30 s)</p> <p>Überlegungen/Besprechung in der „Laufpause“ (1-2 Minuten)</p> <p>Arbeitsauftrag</p> <p>Pro Paar ein Tablet</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXC0</p>
<p><u>Hausaufgabe</u> Kritische Auseinandersetzung mit Yoga als „Fitnesstrend“</p> <p>Infoblatt: Unfunktionelle Übungen</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=3zHfYHP0ZPw</p> <p>https://circuit-training-dehnen-dr-lee.de/dokumente/Unfunktionelle%20uebungen%20AB.pdf</p>

Fitness – Gesundheit – Wohlbefinden

7. Doppelstunde: Entspannung

Material

- ✓ PC – PPT oder Plakate
- ✓ Entspannungsmusik
- ✓ Text für Phantasiereise
- ✓ Plakat – Einteilung von Entspannungstechniken (Buskies)
- ✓ Metaplankarten/Stifte

Unterrichtsverlauf	Intentionen/Hinweise/Medien
<p><u>Einleitender Stundenteil</u></p> <p><u>Praxis 1:</u> Phantasiereise</p>	<p>Beobachtungsaufgabe: Welche „körperlichen Effekte“ nehmen Sie während der Entspannung wahr?</p>
<p><u>Hauptteil</u></p> <p><u>Theorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einteilung von Entspannungstechniken • Empfehlungen <p><u>Praxis 2:</u> Lenkung der Aufmerksamkeit</p> <p>Reflektion Wahrnehmbare körperliche Effekte während der Entspannung und langfristige Wirkungen eines Entspannungstrainings</p> <p><u>PTV: Atementspannung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Atementspannung • Psychohygiene-Atmung <p><u>PTV: Gesichtsentspannung</u></p>	<p>Plakat (Buskies) Sammeln, Ergänzen</p>
<p><u>Hausaufgabe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausprobieren weiterer Entspannungstechniken - Wochenprotokoll Essverhalten 	

Fitness – Gesundheit – Wohlbefinden

8. Doppelstunde: Ernährung

Material

- ✓ Rollenspieltexte
- ✓ Kopien in Kursstärke
- ✓ PC – PPT

Unterrichtsverlauf	Intentionen/Hinweise/Medien
<p><u>Einleitender Stundenteil</u> Eine etwas andere Schöpfungsgeschichte (Buskies)</p> <p><u>Theorie</u> Verschiedene Systeme der Energiebereitstellung</p> <p>Grundkenntnisse</p> <p>10 Regeln DGE</p> <p>Rund ums Wasser</p> <p>Spezielle Sportlerernährung?</p> <p>„Was mich noch interessiert“</p>	<p>Rollenspiel - Textenteilung: Erzählerin, Satan (Luzifer), Mann, Frau, Gott.</p> <p>Grundumsatz, Leistungsumsatz Hauptnährstoffe – Ergänzungsstoffe, prozentuale Zusammensetzung, Ernährungskreis</p> <p>(Artikel-Nr. 122402 www.dge-medien-service.de)</p>

Langzeithausaufgabe (8 Wochen):

Auswahl eines Bereiches

- Fitness
- Entspannung
- Ernährung

Durchführung, Protokoll und Beurteilung des individuell gestalteten Programms.