

# **Neigungskurs „Fitness“**

Lernbereich Freizeit – Lehrplan PLUS

## **Entwicklungsbezogene Kompetenzen**

### **Denken und Lernstrategien**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren strukturierten und körperbewussten Umgang mit dem eigenen Körper,
- eigenverantwortliches Vorankommen bei der Interessenauswahl und deren Organisation, in Bezug auf Örtlichkeit und sportliches Equipment,
- wer sein Trainingspensum erreicht hat, geduscht und sich umgezogen hat, wartet im Eingangsbereich um sich vom Trainer zu verabschieden, danach starten alle Richtung Schule und Schulbussen oder die Selbstfahrer zur öffentlichen Bushaltestelle,

### **Emotionen und soziales Handeln**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nutzen den Austausch von Erfahrungen mit anderen Teilnehmern und externen Sportlern,
- können körperlicher und emotionaler Stress abbauen,
- lernen freundlichen und höflichen Umgang beim Wechsel der Sportgeräte,
- erlernen Hygieneverhalten beim Verlassen des Sportgerätes und der Sportstätte,

## **Lernbereich 1: Planung und Gestaltung von Freizeit**

### 1.1 Freie Zeit erleben

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erleben Eigenverantwortung und Selbstgestaltung, bei der Auswahl ihrer Freizeitinteressen, in körperlicher, geistiger, kreativer und seelischer Auswahlmöglichkeiten,

### 1.2 Freizeit planen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wählen aus verschiedenen Freizeitangeboten eines aus, indem sie
  - > verschiedene Alternativen bewerten wie z.B. Einzel.- oder Mannschaftssportart, kreative.-, spielerische.- entspannende oder körperbetonte Freizeit,

## **Permanenteziele des Neigungskurs Fitness:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erfahren Selbstbewusstsein bei körperlichen Tätigkeiten,

- bekommen Interesse an gesunder Ernährung und damit verbundener körperlicher Fitness und Ausgeglichenheit,
- erfahren den vernünftigen Umgang mit dem eigenen Körper,
- erleben durch Regelmäßigkeit einen sichtbaren Erfolg,

## **Zu erwerbende Kompetenzen im Neigungskurs „Fitness“**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- kommen eigenverantwortlich bzw. gemeinsam mit dem Neigungsgruppenleiter zur vereinbarten Zeit zum vereinbarten Treffpunkt,
- bringen Sportkleidung und Hygieneartikel mit,
- ziehen selbstständig bedarfsgerechte und vorgeschriebene Kleidung an,
- lernen selbstständig und gesundheitsbewusst, den Körper vor der eigentlichen Trainingsphase, mit verschiedenen Übungen aufzuwärmen,
- lernen den vernünftigen und körperschonenden Umgang mit den jeweiligen Sportgeräte und computergesteuerten Fitnessautomaten,
- lernen ihren eigenen Körper, während des Trainings nicht zu überlasten,
- lernen den Trainingsrhythmus, den eigenen Fähigkeiten anzupassen,
- erlernen die Aktivitätsphase, Ruhephase und Entspannungsphase selbst zu steuern und zeitlich zu perfektionieren, um Erfolg zu haben,

## **Organisatorisches:**

### **Notwendige Voraussetzungen für den Neigungskurs „ Fitness“**

- da sowohl Aufwärmtraining mit Stretching (Dehngymnastik), Partnerübungen im Bodenmatten-Training, Aufwärmtraining per Stepper oder Laufband, zum körperlichen Fitness gehören, sind keine Voraussetzungen notwendig,

### **Wie läuft eine typische Stunde im 1. Schulhalbjahr im Neigungskurs „Fitness“ im „lifestyle“ Fitnessclub ab?**

Jeweils Montag treffen sich die Neigungsgruppenteilnehmer/innen, um 13.45 Uhr am Ausgang des BSS- Taktes. Die Selbstfahrer/innen organisieren sich den Weg selbst und finden sich gemeinsam mit den anderen Fitness Schülern vor Ort im Fitness Center „lifestyle“ in der Mainaustrasse ein. Nach kurzer persönlicher Begrüßung mit dem diensthabenden Trainer, gehen alle miteinander in die jeweiligen Umkleidekabinen.

Anschließend geht jeder, nach eigener Zeit, an sein bevorzugtes Aufwärmtraining. Dies sind teilweise Bodenmatte oder Sportgeräte, hierbei findet mit den jeweiligen Schüler/in, eine Einweisung und eine Begleitung vom Neigungskursleiter oder bei speziellen Fragen, mit dem Trainer vor Ort statt.

Nach etwa 15 Minuten, trifft sich die Gruppe, um z.B. ein gemeinsames Zirkeltraining (20 min.), Geräteeinweisung neuer Geräte, grundsätzlich immer wiederkehrende, gesundheitliche Belehrung und Unterstützung und Hilfe bei neuartigen Bewegungsabläufen zu erfahren,

Nach 60 Minuten Training, können die ersten Richtung Dusche gehen, um sich zu kultivieren und um frische Kleidung anzuziehen,

Im Eingangsbereich verabschieden und bedanken wir uns beim Trainer.

Ein großer, sehr positiver Aspekt besteht darin, daß die Schüler, mit den anderen Sportlern, dem Trainer vor Ort und auch dem Chef (wenn er da ist) in Kontakt gehen.

Es ist ein schönes Miteinander, durch das Entgegenkommen von Herrn Jürgen Schweighöfer (Inhaber "lifestyle") und einem intensiven, sehr persönlichen und kommunikativen Austausch zwischen Leuten vor Ort und dem Schüler-Lehrer/Trainer Kontakt.

## **So orientiert und organisiert sich das 2. Schulhalbjahr im Bereich „Fitness“ > lifestyle–freestyle**

Im 2. Schulhalbjahr waren bislang keine finanziellen Mittel vorhanden, um die im 1. Halbjahr angestoßenen Aktivitäten fortführen zu können.

Unter Anleitung des Lehrers wird den Schülern die Gelegenheit gegeben sportliche Aktivitäten wie Joggen, Rad fahren mit schuleigenen Fahrrädern oder Aufbau eines Hindernis-Laufs (Parcouring) auszuüben. Ein Besuch des Trimm-Dich-Pfads und die Nutzung der schuleigenen Turnhalle (sofern verfügbar) für Turnübungen ist ebenfalls möglich.

Bei günstigen Witterungsverhältnissen können Sportarten wie Volleyball, Basketball und Federball angeboten werden. Abwechslung ist mit „Wikinger-Schach“, Drachen steigen und Frisby-Spiel möglich.

Fitness-Filme und Dokumentationen werden angesehen. Denkbar ist der Besuch eines Sportgeschäfts (z.B. Decathlon)

## **Stärken von Selbstbewusstsein, Eigenverantwortung und Wecken von Interesse**

Hier schwingt sowohl der sportliche Aspekt mit, da Schüler vom 1. Halbjahr, interessiert sind und weiterhin in der Fitnessgruppe bleiben, wie auch der Aspekt, wo kann ich mich über Sport informieren (PC, Internet, Sportgeschäft), wie komme ich dorthin und wie verhalte bzw. benehme ich mich im Alltag vor Ort, wenn ich Information brauche, z.B. Sportkleidung, Beitrag bei einem Verein oder wie realistisch ist es solch einen Sport zu betreiben.

## **Allgemeines**

Zur organisatorischen Abrundung noch die Information über den Lehrer/Trainer als anleitende Person im Fitness Center und bei den jeweiligen sportlichen Aktivitäten. Die unterstützende Lehrkraft/Anleiter/in, organisiert und kontrolliert, individuell pro Schüler/in, das Aufwärmtraining, kontrolliert das vernünftig zeitliche Volumen und berät den jeweiligen Schüler über die Intensität seines Trainings, er übernimmt die Erklärung der Fitness "Maschinen" und "Computer", schildert Gesundheitsaspekte (z.B. keine zu schweren, aber angepasste Gewichte zu nehmen) und leitet zu gegebener Zeit ein Ausdauer - Zirkeltraining. Die betreuende Lehrkraft versucht auf Fehlbelastungen aufmerksam zu machen, richtiges Ausdauertraining zu vermitteln, Ernährungsvorschläge zu machen, erstellt einen individuellen Plan für das Training und protokolliert, wenn erwünscht, die muskuläre Gewichtsab.- oder zunahme.

Ziel ist, die Schülerinnen und Schüler zu motivieren, eine gesunde Ernährung, stabiles Gewicht und Muskelaufbau zu fördern. Spaß am Sport, außerhalb der Schule und unter gleichgesinnten Mitmenschen soll vermittelt werden.

Wünschenswert wäre es, wenn Eltern dies unterstützen würden und ihre Kinder, fördern in einen Verein zu gehen und sich sportlich zu betätigen.

Da sich auch junge weibliche Erwachsene bzw. Schülerinnen darunter befinden, habe wir keinen Anspruch darauf, heute und in Zukunft den Neigungskurs rein männlich zu gestalten. Es ist eine Grundidee, die beider geschlechtlich Anklang findet.

Über dem Ganzen steht natürlich, das Miteinander, das Untereinander und das Verhalten außerhalb der Schule, in der Stadt, im Geschäft oder der Natur.