

Kursthema: Fitness und Gesundheitssport	Kürzel: FI
Erfahrungs- und lernfeldübergreifendes Vorhaben: Fitness Lernfeldbereich: A	
Kernideen: <ul style="list-style-type: none"> • Sportmotorische Tests – Ausgangspunkt für das Fitnesstraining und den Gesundheitssport • Methoden und Maßnahmen zur Gestaltung des Trainings • Fitness und Gesundheitssport im Verein und im Fitnessstudio 	
Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung, Erprobung und Beurteilung von sportmotorischen Tests (Beweglichkeits-, Kraft- und Ausdauer tests). Analyse von muskulären Dysbalancen. • Bewusstmachung physiologischer Prozesse während des Sports. • Reflektion über fitnessorientiertes und gesundheitsorientiertes Sporttreiben, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben. • Grundlegende Maßnahmen zur Gestaltung von Trainingsprozessen. Erproben und Anwenden von Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness in den Bereichen Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination. • Erproben und Beurteilen von Trainingsgeräten und Angeboten im Fitnessstudio (oder Verein) hinsichtlich ihrer Einsatzmöglichkeiten im Fitnesstraining. 	
Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none"> • Referate: Theorie/Praxis • Gestaltung praktischer Phasen • Aktive Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen • Abschlusstest • Verhältnis: Praxis (2/3) : Theorie (1/3) 	
Unterrichtsmaterial: <ul style="list-style-type: none"> • Geeignete Sportbekleidung 	
Bemerkungen: <ul style="list-style-type: none"> • Der Fitness-Kurs ist zwar für das Prüfungsfach Sport geeignet, jedoch nicht für die Abi-Prüfung zugelassen. • Man darf nur den Fitness-Kurs oder den Gleiten-Kurs wählen. 	