

Jennifer Helmholdt

Förderung der allgemeinen Fitness im Schulsport

Optimus

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Helmholdt, Jennifer:

Förderung der allgemeinen Fitness im Schulsport

ISBN 978-3-941274-04-4

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2008

© Optimus Mostafa Verlag

URL: www.optimus-verlag.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes in Deutschland ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis	IV
Abbildungsverzeichnis	V
Tabellenverzeichnis	VI
1. Einleitung	7
2. Fitnesstheoretische Grundlagen im Relevanzbereich von Kindern und Jugendlichen	11
2.1 Begriffsbestimmung „Fitness“	11
2.2 Wissenschaftliche Zugangsweisen	12
2.2.1 Biologisch-trainingswissenschaftlicher Zugang	12
2.2.2 Pädagogisch-psychologischer Zugang	14
2.3 Funktionell-anatomische Grundlagen und ihre Bedeutung für das Fitnessstraining	16
2.3.1 Tonische und phasische Muskeln	17
2.3.2 Muskuläre Dysbalancen	20
2.4 Grundlegende kontextuelle Trainingsprinzipien	22
2.4.1 Pädagogische Trainingsprinzipien	22
2.4.2 Sportliche Trainingsprinzipien	26
2.5 Zwischenbilanz	29
3. Fitness als Meilenstein der Gesundheit im pubeszenten Bereich der Ontogenese	30
3.1 Definition des Begriffs Gesundheit	30
3.2 Konsequenzen gesundheitsorientierten Sporttreibens	31
3.3 Aufgaben und Ziele eines gesundheitsorientierten Fitnesskonzepts in der Schule	34
3.3.1 Erhalt und Wiederherstellung körperlicher Fitness	38
3.3.2 Förderung des physischen und psychischen Wohlbefindens	39
3.3.3 Ausbildung sport- und gesundheitsbezogener Handlungskompetenz	40
3.3.4 Kognitive Zielsetzungen der lebenslangen Bindung an sportliche Aktivitäten	42

3.4 Motorisch angestrebte Kompetenzausbildung des Fitnesskonzepts	43
3.4.1 Ausdauer	44
3.4.2 Kraft	46
3.4.3 Beweglichkeit	50
3.4.4 Schnelligkeit	52
3.4.5 Koordination	53
3.5 Zwischenbilanz.....	54
 4. Fitness als integrativer Bereich des Niedersächsischen	
Schulcurriculums?	56
4.1 Pädagogische Perspektiven und ihre Chancen für den gegenwärtigen Sportunterricht.....	56
4.2 Ausbildung von Kernkompetenzen als zentrales Ziel des Lehrplans	63
4.3 Fitness als Integrationsmöglichkeiten in das Curriculum.....	67
4.3.1 Interventionsmöglichkeiten im Lehrplan.....	70
4.3.2 Ziele eines schulischen Fitnessprogramms	72
4.3.3 Fitnessbausteine für die schulpraktische Umsetzung	77
 5. Fitness in Niedersächsischen Schulen: Eine Bestandsaufnahme am	
Felix-Klein-Gymnasium	80
5.1 Aufbau und Zielsetzung eines integrativen Fitnessprogramms im Sportunterricht.....	80
5.2 Lerngruppenspezifische Ausgangsbedingungen des Unterrichtsvorhabens	85
5.3 Didaktische Entscheidungen zur Akzentuierung der angestrebten Zielkompetenzen Ausdauer und Kraft	90
5.3.1 Thema und Schwerpunkt der Unterrichtseinheit: Ausdauer	91
5.3.2 Thema und Schwerpunkt der Unterrichtseinheit: Kraft	97
5.4 Reflexive Auswertung der durchgeführten Unterrichtsreihe	103
5.4.1 Lehrerperspektive	103
5.4.2 Schülerperspektive.....	105
5.4.3 Schlussfolgerungen.....	115
5.5 Möglichkeiten zur Leistungskontrolle und Leistungsbewertung	117
 6. Zusammenfassung, Diskussion und Ausblick	121

7. Literaturverzeichnis	126
Anhang 1.....	134
Anhang 2.....	137
Anhang 3.....	147
Anhang 4:.....	159
Anhang 5.....	163