

# RAHMENLEHRPLAN FÜR DEN LEHRBERUF FITNESSBETREUUNG

## I. STUDENTAFEL

Gesamtstundenzahl: 3 Schulstufen zu insgesamt 1 260 Unterrichtsstunden (ohne Religionsunterricht), davon in der ersten, zweiten und dritten Klasse mindestens je 360 Unterrichtsstunden.

Pflichtgegenstände	Stunden
Religion 1)	
Politische Bildung .....	80
Deutsch und Kommunikation .....	80
Berufsbezogene Fremdsprache .....	120
Betriebswirtschaftlicher Unterricht .....	180
Wirtschaftskunde mit Schriftverkehr Rechnungswesen 2)	
Fachunterricht	
Sportbiologie .....	100
Ernährungslehre .....	60
Bewegungs- und Trainingslehre 2) .....	240
Waren- und Verkaufskunde .....	40
Praktikum .....	320
Projektpraktikum 3) . .....	40
<hr/>	
Gesamtstundenzahl (ohne Religionsunterricht) .....	1 260
Freigegegenstände	
Religion 1)	
Lebende Fremdsprache 4)	
Deutsch 4)	
Unverbindliche Übungen	
Leibesübungen 4)	
Förderunterricht 4)	

- 
- 1) Siehe Anlage A, Abschnitt II.
  - 2) Dieser Pflichtgegenstand kann in Leistungsgruppen mit vertieftem Bildungsangebot geführt werden.
  - 3) Dieser Pflichtgegenstand ist in der letzten Schulstufe zu führen.
  - 4) Siehe Anlage A, Abschnitt III.

## **II. STUNDENAUSMASS UND LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT**

Siehe Anlage A, Abschnitt II.

## **III. BILDUNGS- UND LEHRAUFGABEN SOWIE LEHRSTOFF UND DIDAKTISCHEGRUNDSÄTZE DER EINZELNEN UNTERRICHTSGEGENSTÄNDE PFLICHTGEGENSTÄNDE**

### **P o l i t i s c h e   B i l d u n g**

Siehe Anlage A, Abschnitt III.

### **D e u t s c h   u n d   K o m m u n i k a t i o n**

Siehe Anlage A, Abschnitt III.

### **B e r u f s b e z o g e n e   F r e m d s p r a c h e**

Siehe Anlage A, Abschnitt III.

### **B e t r i e b s w i r t s c h a f t l i c h e r   U n t e r r i c h t**

Siehe Anlage A, Abschnitt III.

### **F a c h u n t e r r i c h t**

#### **S p o r t b i o l o g i e**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Der Schüler soll Kenntnisse über die für den Lehrberuf wichtigen Bereiche der Anatomie und Physiologie haben und über Adaptationsprozesse, krankhafte Veränderungen und Schäden Bescheid wissen.

Er soll das für den Lehrberuf notwendige Wissen über Erste-Hilfe-Maßnahmen haben.

#### **Lehrstoff:**

Stütz- und Bewegungsapparat:

Bau und Mechanik des Skeletts. Bau, Lage und Funktion der Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke des Rumpfes und der Gliedmaßen. Krankhafte Veränderungen und Schäden. Ausgleichsübungen.

Blutkreislauf und Atmungsorgane:

Bau, Lage und Funktion des Herzens, der Blutgefäße sowie der Lunge. Adaptationsprozesse der Organsysteme bei sportlichem Training. Krankhafte Veränderungen. Warnhinweise. Konsequenzen.

Grundlagen zur Ersten Hilfe:

Die Erste-Hilfe-Apotheke. Erste Hilfe bei Wunden, Blutungen, Schock, Zerrungen, Verstauchungen, Verrenkungen, Brüchen, Kopfverletzungen, Verletzungen im Bereich Rücken und Brustkorb. Ohnmacht und Bewusstlosigkeit. Atemstillstand. Kreislaufstillstand.

## E r n ä h r u n g s l e h r e

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Der Schüler soll Kenntnisse über die für den Lehrberuf wichtigen Zusammenhänge zwischen Ernährung, Leistung und Gesundheit haben und über Veränderungen und Schäden durch Fehlernährung Bescheid wissen.

Er soll insbesondere mit den Ernährungsgrundsätzen für sportliche Aktivitäten vertraut sein.

### **Lehrstoff:**

Rechtliche Bestimmungen:

Lebensmittelgesetz. Lebensmittelkennzeichnungsverordnung.

Biologische Grundlagen:

Verdauungsorgane. Verdauung und Leistung. Zelle. Zellstoffwechsel. Energiebedarf. Energiefreisetzung. Regeneration.

Nahrungs- und Genussmittel:

Zusammensetzung, Aufbau und Bedeutung für die Sportausübung der Kohlenhydraten, Fette, Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Functional food.

Flüssigkeitsbilanz:

Trinkverhalten. Flüssigkeitsdefizit. Bedeutung für den Stoffwechsel.

Ernährungsstrategien:

Gezielte Ernährung für verschiedene Sportarten. Maßnahmen zur Gewichtsabnahme. Arten und Auswirkung von Dopingsubstanzen.

Psychologie und Ästhetik der Nahrung:

Einfluss von Farbe, Form, Geruch und Geschmack.

## B e w e g u n g s - u n d T r a i n i n g s l e h r e

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Der Schüler soll mit den sportmotorischen Bewegungsabläufen und der Leistungsdiagnostik vertraut sein. Er soll dabei die Abgrenzung seiner Tätigkeit zum medizinischen Fachbereich kennen und über die rechtlichen Bestimmungen in der Branche Bescheid wissen.

Er soll die Grundzüge der Trainingslehre kennen und unter Beachtung belastungsabhängiger Faktoren individuelle Programme für Kunden erstellen können.

Er soll über die im Fitnessbereich verwendeten Geräte und Maschinen Bescheid wissen und deren Verwendung und Wirkung kennen.

Der Schüler der Leistungsgruppe mit vertieftem Bildungsangebot bzw. der Schüler, der sich auf die Berufsreifeprüfung vorbereitet, soll zusätzlich komplexe Aufgaben zu einzelnen Lehrstoffinhalten lösen können.

### **Lehrstoff:**

Rechtliche Bestimmungen:

Konsumentenschutzgesetz. Haftung. Vertragsbedingungen. Informationspflicht.

Bewegungslehre:

Der sportmotorische Bewegungsablauf. Grob- und Feinkoordinationen. Körperbauliche Einflüsse und individuelle Bewegungsstile.

Allgemeine Trainingslehre:

Sportmotorische Beanspruchungsformen. Trainingsziele (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination). Trainingsmethoden. Gerätegebundene und -ungebundene Übungen. Belastungsnormative. Wochen-, Monats-, Jahresplanung. Individual- und Sozialformen des Übens. Überprüfen des Trainingsfortschrittes. Methoden der Animation und Verstärkung beim Training.

Leistungsdiagnostik:

Tests und Messungen zu den Bereichen Kraft, Beweglichkeit, Muskelfunktionen, Herz und Kreislauf sowie Körperfett.

Spezielle Trainingsprogramme:

Erstellen von individuellen Trainingsprogrammen unter Berücksichtigung von alters-, geschlechts- und leistungsabhängigen Belastungskomponenten. Einbeziehung von zeitlichen Voraussetzungen und persönlichen Zielsetzungen. Trends und Entwicklungen im Fitnessbereich.

Trainingsgeräte und -maschinen:

Arten. Verwendung. Wirkung. Instandhaltung.

### **Lehrstoff der Vertiefung:**

Komplexe Aufgaben:

Leistungsdiagnostik. Spezielle Trainingsprogramme.

## W a r e n - u n d V e r k a u f s k u n d e

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Der Schüler soll systematische Warenkenntnisse seines Lehrberufes haben und den warenkundlichen Sprachschatz beherrschen.

Er soll über Präsentationsmöglichkeiten der Waren des Fachbereiches Bescheid wissen.

Er soll die psychologischen Grundlagen des Verkaufens kennen sowie den Ablauf eines zielorientierten Verkaufsgesprächs beherrschen.

### **Lehrstoff:**

Branchenübliche Waren:

Herkunft. Handelsübliche Bezeichnungen. Sorten. Formen. Größen. Eigenschaften. Behandlung. Gebrauch und Pflege. Lagerung. Ablauftermine. Pflege. Verpackung.

Rechtliche Bestimmungen:

Gesetzliche und sonstige Vorschriften. Gesundheitliche Aspekte.

Werbung und Verkaufsförderung:

Gesetzliche Grundlagen. Werbelehre. Publicrelations. Corporate Identity.

Verkaufpsychologische Grundlagen:

Kaufmotive. Motivationsmethoden. Gesprächsplanung. Gesprächsführung. Argumentation.

Kundengespräche:

Kontaktaufnahme. Bedarfsermittlung. Beratung. Ergänzungsverkauf. Verhalten bei Reklamationen und Diebstahl.

## P r a k t i k u m

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Der Schüler soll - auch unter Verwendung berufsspezifischer Geräte und Maschinen - Übungen und Übungsprogramme zum Bereich Aufwärmen, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination erklären und herzeigen können.

Er soll Übungen von Kunden kompetent überwachen, Fehler bei der Durchführung erkennen und beheben können und Animationstechniken beherrschen.

Er soll Tests und Messungen zur Leistungsdiagnostik sowie helfende Maßnahmen bei Verletzungen und gesundheitlichen Komplikationen durchführen können und dabei die Abgrenzung seiner Tätigkeit zum medizinischen Fachbereich erkennen und beachten.

### **Lehrstoff:**

Übungen zum Trainingsbeginn:

Allgemeine und spezielle Aufwärmübungen. Animationstechniken.

Leistungsdiagnostik:

Durchführen von Tests und Messungen zu den Bereichen Kraft, Beweglichkeit, Muskelfunktionen sowie Körperfett. Beratung anhand vorliegender Testergebnisse.

Übungen zum Ausdauertraining:

Entwickeln und Umsetzen von Trainingsplänen.

Übungen zum Krafttraining:

Training spezieller Muskelgruppen. Analysieren und Beheben von Fehlhaltungen. Entwickeln und Umsetzen von Trainingsplänen.

Übungen zur Beweglichkeit:

Dehnübungen der verschiedenen Muskelgruppen. Stretching der Antagonisten beim Krafttraining. Entwickeln und Umsetzen von Trainingsplänen.

Übungen zum Schnelligkeitstraining:

Azyklisch und zyklisch Übungsreihen. Entwickeln und Umsetzen von Trainingsplänen.

Übungen zur Koordination:

Fein- und grobmotorische Übungsreihen. Entwickeln und Umsetzen von Trainingsplänen.

Kombinationsprogramme:

Entwickeln und Durchführen von Trainingszyklen. Spezielle Programme der Fitnessstudios. Übungen im Gruppentraining. Abfassen von Trainingsprotokollen.

Helfende Maßnahmen:

Übungen zur Versorgung und Hilfe bei Wunden, Blutungen, Schock, Zerrungen, Verstauchungen, Verrenkungen, Brüchen, Kopfverletzungen, Verletzungen im Bereich Rücken und Brustkorb. Helfende Maßnahmen bei Ohnmacht und Bewusstlosigkeit, Atemstillstand und Kreislaufstillstand.

## P r o j e k t p r a k t i k u m

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Der Schüler soll unter Einbeziehung von Kontrollmaßnahmen mehrere berufsspezifische Aufgabenstellungen als zusammenfassende Arbeiten projektieren, anleiten, kontrollieren und präsentieren können.

Er soll dabei durch Verknüpfung der Sportbiologie, der Ernährungslehre sowie der Bewegungs- und Trainingslehre Analysen, Bewertungen und kundenorientierte Lösungen darstellen können.

### **Lehrstoff:**

Projektieren von Aufgabenstellungen:

Vorgabe einer komplexen Aufgabenstellung. Sportbiologische Anamnese und Erheben von persönlichen Daten. Auswählen und Durchführen von Tests und Analysieren und Bewerten der Testergebnisse. Festlegen des Trainings unter Auswahl der einzusetzenden Geräte und Maschinen des Fitnessbereiches. Anleiten des Trainings unter Berücksichtigung von Kontrollmaßnahmen zum Trainingsfortschritt.

Präsentationen:

Führen von Trainingsprotokollen. Darstellen des Projektablaufes und Präsentieren der Arbeitsergebnisse.

## **Gemeinsame didaktische Grundsätze:**

Das Hauptkriterium für die Auswahl und Schwerpunktsetzung des Lehrstoffes ist die Anwendbarkeit auf die Aufgaben der beruflichen Praxis.

Nützlich sind Aufgaben, die Lehrinhalte verschiedener Themenbereiche oder Pflichtgegenstände kombinieren.

Zwecks rechtzeitiger Bereitstellung von Vorkenntnissen und zur Vermeidung von Doppelgleisigkeiten ist die Abstimmung der Lehrer untereinander wichtig.

Das "Praktikum" soll dem Schüler vor allem die Einsichten in die Zusammenhänge zwischen der theoretischen Erkenntnis und der praktischen Anwendung vermitteln. Großer Wert ist auf das Eigenkönnen der Schüler zu legen, die die Voraussetzung zum Herzeigen und Erklären von Übungen ist.

Im "Projektpraktikum" ist insbesondere beim Planen, Anleiten und Kontrollieren von Trainingsprogrammen auf die praxisbezogene Kundenbetreuung Wert zu legen. Es soll dem Schüler zum vernetzten Denken führen und verschiedene Fachgebiete verknüpfen. Dabei empfiehlt sich, dass Schüler Projekte mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden im Team planen und erarbeiten. Um möglichst unterschiedliche Aufgabenstellungen zu erfassen, sollten auch virtuelle Fragestellungen einer Lösung zugeführt werden (z.B. Aufbaustraining nach Verletzungen, Training zur Vorbereitung auf Bergtouren). Die Präsentation der Projekte vor der Klasse schult die rhetorischen Fähigkeiten und erweitert die Kompetenz der Schüler.

In "Waren- und Verkaufskunde" empfehlen sich Rollenspiele und Verkaufsgespräche, wobei auf die größtmögliche Selbständigkeit der Schüler bedacht zu nehmen ist. Der Pflege der Sprache ist besonderes Augenmerk beizumessen. Zur Sicherung des Unterrichtserfolges empfiehlt sich in diesem Pflichtgegenstand, Waren und audiovisuelle Mittel einzusetzen.

Bei allen Übungen ist auf die geltenden Sicherheitsvorschriften, auf die sonstigen in Betracht kommenden Vorschriften zum Schutze des Lebens und der Gesundheit sowie auf die notwendigen Maßnahmen zur Verhütung von Unfällen hinzuweisen.

Auf die Abgrenzung der sportbetreuenden Tätigkeit zu medizinischen Fachbereichen ist besonderer Wert zu legen.

## **FREIGEGENSTÄNDE**

### **L e b e n d e F r e m d s p r a c h e**

Siehe Anlage A, Abschnitt III.

### **D e u t s c h**

Siehe Anlage A, Abschnitt III.

## **UNVERBINDLICHE ÜBUNGEN**

### **L e i b e s ü b u n g e n**

Siehe Anlage A, Abschnitt III.

## **FÖRDERUNTERRICHT**

Siehe Anlage A, Abschnitt III.