

Erwartungshorizont Klausur 16-Q1.-1

1.

Ausgangspunkt:

Fitness bewegt sich zwischen Erarbeitung eines körperlichen Levels das gehalten werden sollte und den gesellschaftlichen Anforderungen, denen es zu genügen gilt.

Der eigenverantwortliche Umgang mit der Freiheit ist Voraussetzung um ein guter Staatsbürger zu sein.

Gestalt des Fitness-Begriffes hat sich über die letzten Jahrzehnte gewandelt.

Stereotype Normen werden zugunsten der gesellschaftlichen Teilhabe als mündiger Bürger verändert.

Durch die Fitness-Bewegung kommt es zu einer Veränderung der Gesellschaft.

Fitness und Neoliberalismus werfen viele Fragen auf, die zu Recht noch beantwortet werden müssen.

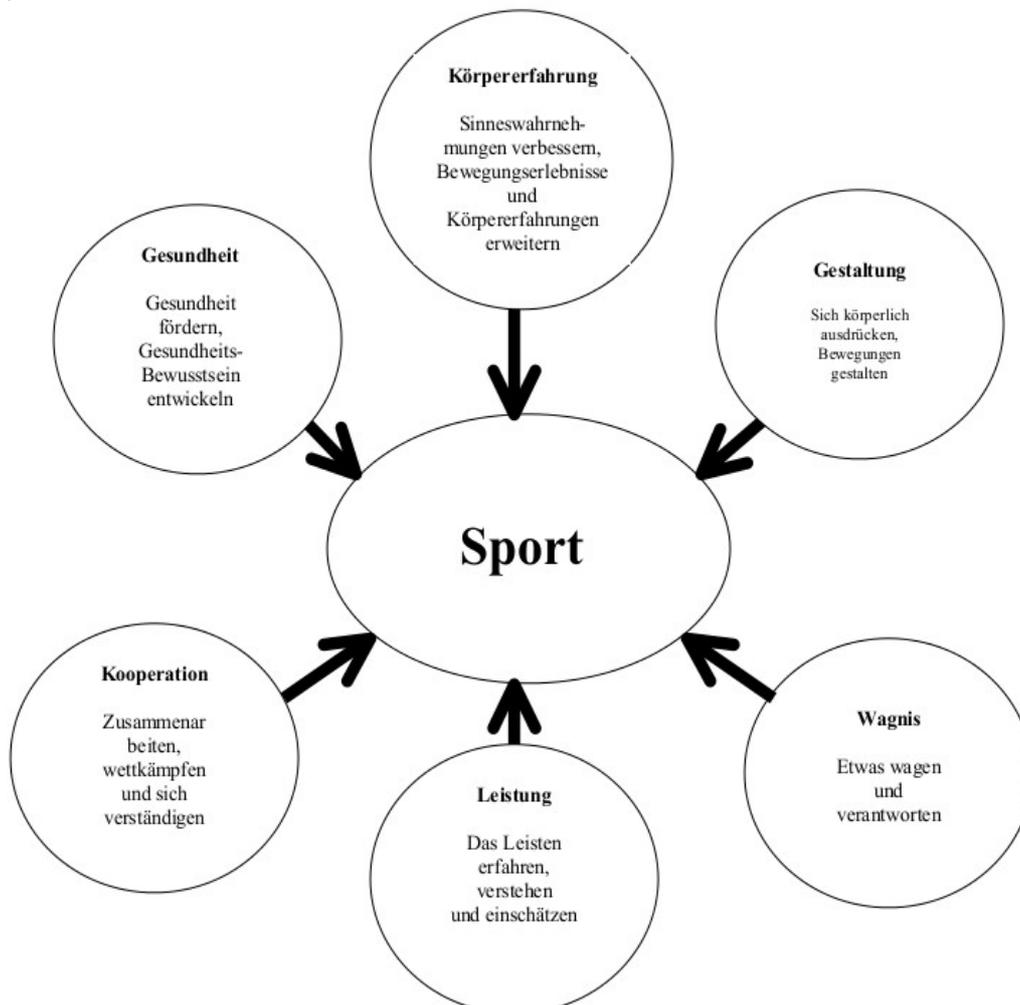
Der produktive Staatsbürger sollte sich in 3 Bereichen beweisen:

Fitness und Arbeit, Fitness und Sexualität und Fitness und Wehrhaftigkeit.

Fitness soll nicht nur Krankheiten vermeiden, sondern jeder ist für die Aufrechterhaltung seiner Gesundheit verantwortlich. Diese regulierende Effekte von Gesundheit und Fitness gilt es praktisch herauszuarbeiten.

2.1

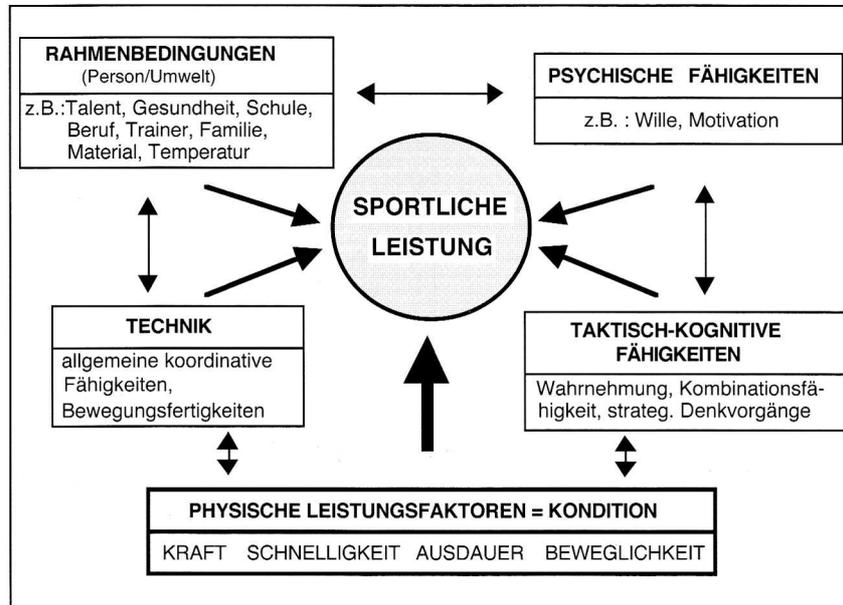
aus: Bremer Sport-Ari 2016



Möglichkeiten der Förderung im Fitness / Gesundheitsbereich entwickeln

3.

aus Friedmann K: Trainingslehre. Pfullingen 2009, S. 26



Circuit Training:

Pausengestaltung 30Sek.

Arbeitszeit 30 Sek.

Die physischen Leistungsfaktoren sollten alle abgebildet werden.