

## Sportkurs (Abkürzung): Fitness (sp5)

<b>Thema des Kurses:</b>	<b>Fitness</b>	
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A	Individual [x]	Spiel []
Erfahrungs- und Lernfeld:	A – Fitness Erfahrungs- und lernübergreifende Vorhaben	
Schwerpunktsportart(en):	Fitness	

### Leitidee:

Unter dem Begriff Fitness werden die körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitsfähigkeiten, eine funktionale Beweglichkeit und die Fähigkeit der Bewegungskoordination verstanden. Diese Fähigkeiten können in unterschiedlichen Bewegungsfeldern entwickelt werden. Darüber hinaus sind notwendigerweise eine gesunde Lebensführung und die entsprechende Ernährung zu thematisieren.

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich.
- wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten gezielt zu verbessern.
- demonstrieren Grundtechniken und Fachsprache
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), die Interaktion mit Anderen und die Umwelt.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode.
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- setzen sich mit der heutigen Darstellung von Fitness innerhalb der digitalen Medien auseinander.

### Inhalte:

Training der Ausdauer, Training der Kraft, Training der Beweglichkeit, Ernährung im Sport, die heutige Darstellung von „Fitness“ innerhalb digitaler Medien

### Leistungsbewertung:

- Entwickeln und Demonstrieren von Trainingsprogrammen
- Durchführung unterschiedlicher Kraft- und Ausdauertests
- Reflexion von Trainingsprozessen und der Gesundheitsrelevanz sportlicher Leistungsfähigkeit
- Selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen
- Aktive Mitarbeit

### Unterrichtsmaterial:

Sportgerechte Kleidung für draußen und drinnen

Bemerkungen: Unterrichtsstunden können zum Teil außerhalb des Schulgeländes stattfinden



**Sportkurs (Abkürzung): Fitness (sp5)**