


Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Ort der Sportveranstaltung: Kurstag: Unterrichtszeit: Kurslehrer/in:	Sport Fitness A Ergänzungsfach 2 13.1 <b>Ausdauer und Kraft</b> Olympiahalle und Hachestadion dienstags 7. u. 8. Stunde Herr Hollwedel (HoH)	
--	--	---

**Leitidee:** Die SuS sollen ihre sportliche Leistungsfähigkeit verbessern und im sportlichen Umgang miteinander neue Bewegungserfahrungen sammeln. Durch verschiedene Bewegungs- und Sportspielarten, Ausdauertraining, Circuit-Training und Krafttraining soll die aerobe Leistungsfähigkeit der Kraftfähigkeit, der funktionalen Beweglichkeit sowie die Fähigkeit der Bewegungskoordination gefördert werden.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- ❖ verfügen über motorische Fähigkeiten ( Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination ) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.
- ❖ unterscheiden zwischen gesundheits-, fitness- und leistungsorientiertem Sporttreiben.
- ❖ bewältigen und bewerten Bewegungs – und Handlungsabläufe.
- ❖ planen, organisieren und gestalten Trainings- und Übungssequenzen unter verschiedenen Betrachtungsdimensionen.
- ❖ reflektieren die im Sportunterricht möglichen Erfahrungen und Erlebnisse.
- ❖ beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und –sicherung.
- ❖ helfen und sichern selbständig im Lern- und Übungsprozess.
- ❖ steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.
- ❖ verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild ), den eigenen Körper ( Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache ) und die eigenen Handlungs -/ Bewegungsmöglichkeiten.
- ❖ verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen.

**Inhalte:**

- Planung und Durchführung von Leistungstests und Referaten
- Krafttraining mit und ohne Geräte
- Ausdauertraining in verschiedenen Formen ( u.a. Spiele )
- Einführung in die Trainingslehre (z.B. Ausdauertraining, Intervalltraining, Krafttraining)
- beobachten und korrigieren
- helfen und sichern

**Leistungsbewertung:**

- 60%: persönlicher Lernfortschritt der sportpraktischen Leistungen durch kontinuierliche Beobachtung sowie die Berücksichtigung der Leistungstests
- 40%: mündliche und andere fachspezifische Leistungen ( Mitarbeit in Erarbeitungs- und Reflexionsphasen, Referate, Gestaltung von Übungssituationen )und Mitarbeit im Unterricht

**Unterrichtsmaterial:**

- Angemessene Sportkleidung

**Bemerkungen / Kosten / maximale Schülerzahl:**

SuS müssen schulsporttauglich sein.