


Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Ort der Sportveranstaltung: Kurstag: Unterrichtszeit: Kurslehrer/in:	Sport Fitness A Ergänzungsfach 2 12.2 <b>Fitnesssport</b> BbS Sporthalle montags 7. u. 8. Stunde Herr Quebbemann (QuB)	
--	--	---

**Leitidee:**

Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre sportliche Leistungsfähigkeit verbessern und im sportlichen Umgang miteinander neue Bewegungserfahrungen sammeln. Dabei wird insbesondere auf eine gesundheits- und fitnessfördernde Zielsetzung der Übungen eingegangen.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden elementare Ausdauer- und Krafttrainingsmethoden funktional an.
- arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an.
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.
- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen.
- verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.
- reflektieren die im Sportunterricht möglichen Erfahrungen und Erlebnisse.
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsabläufe.
- verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart, wie z. B. der Beitrag von Bewegung, Sport und Spiel zur gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung.

**Inhalte:**

- Spiel- und Übungsformen mit unterschiedlicher Zielsetzung
- neue Bewegungsangebote erproben
- Fitnessprogramme absolvieren sowie im Einzelfall ausarbeiten und vorstellen
- den persönlichen Fitnessstand überprüfen und beurteilen

**Leistungsbewertung:**

- 2/3: sportpraktischer Einsatz im Unterricht und Lernfortschritt
- 1/3: verschiedene Leistungstests

**Unterrichtsmaterial:**

Angemessene Sportkleidung.

**Bemerkungen / Kosten / maximale Schülerzahl:**

SuS müssen schulsporttauglich sein.

