



Kursbeschreibung

Fach:	Sport
Lernfeld:	A Individualsportart
Kurs:	Fitness
Kursnummer:	fi1, 11
Wochenstundenzahl:	2

Leitidee:

Unter dem Begriff Fitness werden die aerobe Leistungsfähigkeit, Kraftfähigkeiten, eine funktionale Beweglichkeit, die Fähigkeit der Bewegungskoordination sowie eine gezielte Ernährung und gesunde Lebensführung verstanden. Diese Fähigkeiten werden in unterschiedlichen Erfahrungs- und Lernfeldern thematisiert.

Kompetenzerwerb:

Prozessbezogene Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler können:

- an Bewegung gebundene motorische Erfahrungen und Erlebnisse vertiefen.
- ihre körperlichen Fähigkeiten und motorischen Fertigkeiten verbessern sowie sich notwendiges Wissen aneignen.
- durch Selbst- und Fremdbeobachtung lernen, Mängel in der Bewegungsausführung zu erkennen und zu vermeiden.
- die Bedeutung des Sporttreibens für ihre eigene Persönlichkeit und ihre Gesundheit erkennen.
- kooperativ handeln, anderen helfen und Hilfen annehmen.
- das Fair Play akzeptieren und anwenden, mit Konflikten angemessen umgehen und Regeln als Notwendigkeit für menschliches Zusammenleben erkennen.
- miteinander üben, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen.
- ihre eigenen Leistungen und ihren Lernfortschritt besser einschätzen und bewerten.
- durch Steigerung der Leistungsfähigkeit ihr Selbstgefühl stabilisieren.
- entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis und Lebensführung.
- analysieren individuelle Belastungen (z. B. Zwangshaltungen und einseitige Belastungen) im Alltag und am Arbeitsplatz.
- analysieren muskuläre Dysbalancen und entwickeln zielgerichtet Übungsformen, um diese zu beheben.

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler können:

- Trainingsmethoden kennen lernen und anwenden.
- Übungen zur Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit durchführen.
- Dehnmethoden und Funktionsgymnastik anwenden.
- Belastungs- und Entspannungsmethoden lernen.
- Circuittraining durchführen.
- Tests zur Überprüfung der Fitness (siehe Anhang) durchführen.
- selbstständig einzelne Teile des Unterrichts gestalten.

Inhalte:

Zur Umsetzung der genannten Kompetenzen können zum Beispiel folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Laufen, Schwimmen, Radfahren, (Stepp-)Aerobic
- Krafttraining/Circuit-Training, Funktionsgymnastik
- Bewegungs- und Sportspielarten



Leistungsbewertung:

Leistungsbewertung:

Die Gesamtbewertung und Gewichtung im Fach Sport setzt sich aus folgenden

Teilbereichen zusammen:

a) sportmotorische Leistung und Lernfortschritt (2/3)

b) Lernverhalten (1/3)

- Überprüfung der disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit
- Unterrichtsbeiträge wie Aufwärmarbeit, Technikerarbeit
- Teamgeist/ allgemeine Leistungsbereitschaft als Voraussetzung finden Berücksichtigung in der Note

Die Leistungsbewertung erfolgt anhand der Cato-Leistungskriterien für die Oberstufensportkurse, die unter IServ eingesehen werden können.

Unterrichtsmaterial:

Sportbekleidung, Literatur und ggfs. Materialien für die Eigenanteile des Unterrichts eigenständig beschaffen.

Bemerkungen:

Siehe Anhang

