

# Kursausschreibung Sport

## Thema: Fitness

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A

### Kursausschreibung

#### Leitidee:

Die SuS trainieren ihre körperliche Leistungsfähigkeit im Bezug auf die Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitsfähigkeiten, eine funktionale Beweglichkeit und die Fähigkeit der Bewegungskoordination. Darüber hinaus werden eine gesunde Lebensführung und die entsprechende Ernährung thematisiert.

#### inhaltsbezogene Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten.
- wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten und somit ihre tänzerischen/gymnastischen Möglichkeiten gezielt zu verbessern.
- demonstrieren Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit den jeweiligen Geräten.
- 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.

#### prozessbezogene Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler

- 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.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

### Leistungsbewertung

- Allgemeine Unterrichtsleistung:  
Mitarbeit, Anstrengungsbereitschaft, Leistungs- und Lernfortschritt
- Sportmotorische / sportartspezifische Leistung

### Besondere Hinweise

- Die Planung und Mitgestaltung von Unterrichtseinheiten wird vorausgesetzt.