Fach:	**Sport**
Bewegungsfeldgruppe:	**A**
Bewegungsfeld:	**Fitness**
Kursart:	**Ergänzungsfach**
Wochenstundenzahl:	**2**
Kursthema:	**Fitness in verschiedenen Sportarten und Formen**

Leitidee: Die Schülerinnen erfahren verschiedene Übungs- und Trainingsformen im Fitnessbereich. Sie erproben Bewegungs- und Ausdauerformen mit dem Schwerpunkt Kraft, Kondition, Beweglichkeit und Koordination.

Kompetenzerwerb:
Die Schülerinnen…

- verfügen über motorische Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit) um die Bewegungsaufgaben zu bewältigen.
- trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten zur Steigerung ihrer Leistung.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung und Risiken richtig ein.
- trainieren ihre konditionellen Fähigkeiten im Rahmen verschiedener konditionell anspruchsvoller Übungs- und Lernformen.
- erproben und gestalten verschiedene Übungs- und Bewegungsformen, die der Ausdauer und Kraft bedürfen.
- entwickeln Team- und Kommunikationsfähigkeit.
- erfahren und reflektieren unterschiedliche Bereiche der Fitnessgestaltung.

Inhalte:

- Arten von Ausdauertraining (z.B. Jogging, Intervalltraining)
- Stationstraining
- verschiedene Arten von Ausdauerspielen
- unterschiedliche Möglichkeiten zur Steigerung der Fitness (z.B. Fitnesstests, Besuch eines Fitnessstudios, Step-Aerobic…)

Leistungsbewertung:

- abhängig von der Schwerpunktsetzung (z.B. Planung, Gestaltung und Durchführung einer Trainingsstunde, Erstellen einer Step-Aerobic-Choreografie, Ausdauertests, etc.)
- individueller Leistungsfortschritt
- Leistungsbereitschaft und Motivation

Unterrichtsmaterial:

- Sportschuhe für drinnen und draußen
- entsprechende Sportbekleidung für die Halle und den Sportplatz