

## Die „Fitte 5te“

### Die Profilklassse „Fitte 5te - Sport, Fitness und Gesundheit“

Im kommenden Schuljahr 2021/22 bietet die Johann-Rieder Realschule Rosenheim eine Profilklassse mit dem Schwerpunkt „Sport, Fitness und Gesundheit“ an.

Viele Studien und Medienberichte weisen darauf hin, dass sich Schüler immer weniger bewegen und immer seltener Wissen sowie Fähigkeiten rund zum Thema „Gesunde Lebensführung“ aufweisen.

Zudem beeinflusst regelmäßige Bewegung das Lernen von Kindern und Jugendlichen positiv.



## Die Johann-Rieder RS will dem Bewegungsmangel entgegenwirken!

Die Realschule Rosenheim will den zukünftigen Schülerinnen und Schülern mit diesem pädagogischen Profil die Möglichkeit geben, im Rahmen der individuellen Förderung die Aspekte (Sport, Fitness und Gesundheit) aufzugreifen und mit Spaß in diesen Bereichen handlungsorientiert zu lernen. Ihnen wird so die Möglichkeit gegeben, ihre Gesundheit zu fördern und damit auch das Lernen in allen anderen Bereichen weiter zu verbessern.

Um diese Ziele zu erreichen, haben die Schülerinnen und Schüler eine zusätzliche Stunde Sport, in deren Mittelpunkt das Sammeln neuer Bewegungserfahrungen und ein „Gesundheitsunterricht“ stehen.



# Kurzer Überblick zum Sportunterricht

Die Schülerinnen und Schüler werden in einer Klasse zusammengefasst und in dieser Jahrgangsstufe koedukativ unterrichtet.

Der **zweistündige Basissportunterricht**, in welchem auch die Leistungsabnahmen stattfinden, richtet sich nach dem derzeit gültigen Lehrplan.

Im **zweistündigen Differenzierten** Sportunterricht sollen die in den Sportarten des Basissportunterrichts erworbenen sportmotorischen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen vertieft und durch neue Sportarten und fitnessorientierte Inhalte erweitert werden.

Z.B. Gesundheitsorientierte Fitness, Badminton, Tischtennis, Parcours, Geräte-turnen, Gesunde Ernährung, ...



## Fitte 5te SCHNELL-CHECK



Wer eignet sich für die Fitte 5te?

Du musst kein Profisportler sein, solltest aber schon ausreichende Bewegungserfahrungen, ein gewisses Maß an Ausdauer und Freude an jeglicher sportlichen Betätigung mitbringen.

Ich...	ja	nein
> ...bewege mich gerne		
> ...habe Spaß an verschiedenen Sportarten		
> ...spiele gerne in Mannschaften		
> ...lerne gerne neue Sportarten kennen		
> ...möchte theoretische Hintergründe zu Sportarten und gesundheitlichen Aspekten kennen lernen		
> ...bin fair, hilfsbereit und tolerant		
<b>=&gt; Bei zweimal nein, solltest Du deine Entscheidung überdenken!</b>		