



**Kursthema:**

Fitness

<b>A</b>	<b>Erfahrungs- und Lernfeld (BGT):</b> Fitness Individualsport
	<b>Schulhalbjahr:</b> 2

<b>K2</b>	<b>Lernfelder FOS:</b> Ausdruck und Wahrnehmung Gesundheit und Leistung
	<b>Kursleiter:</b> Soetbeer

**Kursinhalte:**

Der Kurs setzt sich aus zwei unterschiedlichen Bereichen zusammen. Im ersten Teil sollen die Schülerinnen und Schüler ihre motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination) verbessern und sich mit den Grundlagen der Trainingslehre theoretisch und praktisch auseinandersetzen. Hierzu planen Sie ein Konditions- und Krafttraining und führen dieses mit dem Ski- und Snowboardkurs durch. Im zweiten Teil des Kurses erstellen Sie in Partner (Rope Skipping) und Gruppenarbeit (Step-Aerobic) jeweils eine Choreographie, tragen diese vor und bewerten sie nach selbst erstellten Kriterien.

**Beurteilungskriterien:**

Die Gesamtnote setzt sich aus den sportpraktischen Leistungen im Rahmen der Choreographien (40%) und der Durchführung des Kraft- und Ausdauertrainings (40%), sowie der theoretischen Ausarbeitung des Trainingsprogramms zusammen. Die Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen (20 %, z.B. allgemeines/spezielles Aufwärmen, Kurzreferate zu Trainingsmethoden) geht ebenfalls in die Bewertung ein.

**Besonderheiten:**

Keine

