



**Kursthema:**  
Fitness

**13. Jahrgang**

**A**

**Erfahrungs- und Lernfeld:**

Fitness

**Kursleiter/in:**

Soetbeer

**Schulhalbjahr:**

2

**Kursinhalte:**

Der Kurs setzt sich aus zwei unterschiedlichen Bereichen zusammen. Im ersten Teil sollen die Schüler\*innen 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:**