



Kursthema: Fitness

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: