



| | |
|------------------|---|
| Thema | Athletische Fitness – kräftiger, schneller, beweglicher, koordinativer, ausdauernder |
| Zeitraum | 2. Schulhalbjahr |
| Ziel | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Verbesserung der individuellen motorischen Grundeigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer) |
| Inhalt | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Durchführung von Tests zur Überprüfung der körperlichen Fitness ➤ Körperliche Fitnessindikatoren kennenlernen und messen (inkl. Exkurs „Gesunde Ernährung“) ➤ Trainingsmethoden kennenlernen und anwenden ➤ Übungen zur Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit ➤ Belastungs- und Entspannungsmethoden kennenlernen und anwenden |
| Bewertung | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft bei der Durchführung des Unterrichts ➤ Mitarbeit bei Auf- und Abbau ➤ Mitarbeit an Unterrichtsgesprächen ➤ Überprüfung der disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Fitnessstests |