



Thema	Fitness und Gesundheit – kräftiger, schneller, beweglicher, koordinativer, ausdauernder mit Theorie und Praxis
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/Spiele 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