



Thema	Fitness Mix
Zeitraum	1. Schulhalbjahr
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verbesserung von individuellen motorischen Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination)
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yoga, Pilates und Aerobic → Trainingsmethoden kennenlernen und anwenden ➤ Körperliche Fitnessindikatoren kennenlernen und messen ➤ Kennenlernen von Entspannungsmethoden ➤ Theoretische Themen: Grundlagen der Anatomie des Bewegungsapparates, Grundlagen der Trainingslehre, Grundbegriffe der Musiklehre (geeignete Musikauswahl)
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft bei der Durchführung der Trainingsmethoden ➤ Mitarbeit bei Auf- und Abbau ➤ Mündliche Mitarbeit an Unterrichtsgesprächen ➤ Pünktlichkeit