



<b>Thema</b>	<b>Fitness und Gesundheit – kräftiger, schneller, beweglicher, koordinativer, ausdauernder mit Theorie und Praxis</b>
<b>KC-Inhaltsfelder</b>	<b>Körper trainieren (IF 8) und Bewegen mit und an Geräten (IF 2)</b>
<b>Zeitraum</b>	1. Schulhalbjahr
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbesserung der individuellen motorischen Grundeigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer). Vermittlung von theoretischem Wissen über Muskelaufbau, Kraftzuwachs, Muskelwachstum etc.</li> </ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Durchführung von Tests zur Überprüfung der körperlichen Fitness</li> <li>➤ Körperliche Fitnessindikatoren kennenlernen und messen (inkl. Exkurs „Ernährung“)</li> <li>➤ Trainingsmethoden kennenlernen und anwenden</li> <li>➤ Übungen/Spiele zur Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit</li> <li>➤ Belastungs- und Entspannungsmethoden kennenlernen und anwenden</li> </ul>
<b>Bewertung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft bei der Durchführung des Unterrichts</li> <li>➤ Mitarbeit bei Auf- und Abbau</li> <li>➤ Mitarbeit an Unterrichtsgesprächen</li> <li>➤ Überprüfung der disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Fitnessstests</li> </ul>