

Kurs 4

Q1 – Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Q2 - Spielen (Schwerpunkt Rückschlagsportarten)

Q1 – Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Thema: Sammeln von vielfältigen Bewegungs- und Körpererfahrungen, Anspannung/Entspannung, Einblicke in die derzeitige Fitnessbewegung

Inhaltlicher Kern: Erprobung von verschiedenen Fitnesstrainingsmethoden (z.B. Freeletics, Crossfit, Gerätetraining); Steigerung der Fitness durch Gestaltung von Trainingsplänen im Hinblick auf spezifische Muskelgruppen; Exkursion ins Fitnessstudio (mit zusätzlichen Kosten verbunden); theoretische Hintergründe zur Arbeitsweise der Muskulatur, Trainingsplanung und Anatomie; Ernährungsplanung

Pädagogische Perspektiven: Leistung, Körperwahrnehmung und Gesundheit

Anforderungen: verschiedene Fitnessstests, Klausur, 3000m-Lauf

Q2 – Spielen (Schwerpunkt Tischtennis)

Thema: Bewegungserlebnisse und Bewegungserfahrungen in verschiedenen Rückschlagsportarten (Tischtennis, Spikeball und Squash) erlangen

Inhaltlicher Kern: Tischtennis – Wiederholung der Grundelemente (Schlagtechniken, Angabe) sowie Einführung von Spielregeln und gruppen- und individualtaktischen Elementen zur Verbesserung des Spielflusses; Exkursionen in die Squashhalle und kennenlernen der Trendsportart Spikeball.

Pädagogische Perspektive: Leistung und Kooperation

Anforderungen: Tischtennis – Demonstration der Angabe, Komplexübung, Spielfähigkeit, 3000m-Lauf, Klausur