

Kurs 4

- Q1 – Spielen (Schwerpunkt Fußball)**
Q2 – Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Q3 – Spielen (Schwerpunkt Fußball)

Thema: Ausprägung der Spielfähigkeit im Fußball, Verständnis und Einhaltung des Regelwerks, Automatisierung von Techniken sowie Angriffs- und Verteidigungstaktiken

Inhaltlicher Kern: Grundlegende Spielideen vom Fußball sowie Wiederholung und Vertiefung von sportartspezifischen Techniken (Dribbling, Passen, Annahme, Schießen); Individual- und Mannschaftstaktiken

Pädagogische Perspektive: soziale Interaktion, Leistung

Anforderungen: Demonstration ausgewählter Techniken und Überprüfung der Spielfähigkeit im Fußball, 3000m-Lauf, Klausur

Q4 – 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 und ggf. in eine Crossfit-Schmiede (mit zusätzlichen Kosten verbunden); theoretische Hintergründe zur Arbeitsweise der Muskulatur, Trainingsplanung, Anatomie & Ernährung

Pädagogische Perspektiven: Körperwahrnehmung und Gesundheit

Anforderungen: verschiedene Fitnesstests, Klausur, 3000m-Lauf