

Kursbeschreibung 12.1
Schuljahr 2020/2021
1. Halbjahr



Alice-Salomon-Schule
 Berufsbildende Schulen für Gesundheit und Soziales
 der Region Hannover

Thema des Kurses:	Step-Aerobic
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	„Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“
Kursart:	Ergänzungsfach
Kurstag/Zeit:	Dienstags (7./8. Std)
Ort der Veranstaltung:	Glückgefühl GmbH und Co KG, Fitness für Frauen, Gabelsbergerstr. 16, 30163 Hannover (List)
Beginn:	1. Termin wird Anfang des neuen Schuljahres am Schwarzen Brett aufgehängt

Leitidee: Die Schülerinnen und Schüler entwickeln und präsentieren verschiedene (Teil-)Choreografien und verbessern ihr rhythmisches Bewegungsgefühl.

Voraussetzung zur Belegung des Kurses:

Rhythmusgefühl und Spaß an der Bewegung zur Musik sind unabdingbar. Die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit Trainingsprinzipien in Bezug auf körperliche Fitness und deren Bedeutung für die eigene Gesundheit sollte gegeben sein.

Inhalte:

Der Kurs beinhaltet:

- Erlernen der Grundschrte zur Step-Aerobic
- Takt- und Rhythmusgefühl mit Hilfe der korrekten Zählweise zu passender Musik
- Erarbeitung gemeinsamer (Teil-)Choreographien in Gruppen
- Durchführung einer Trainingseinheit (z.B. Cool down)
- Theoretische Grundlagen der Step-Aerobic

Inhaltsbezogener Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren Basistechniken (Grundschrte) mit dem Steppgerät.
- setzen koordinative Fähigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um.
- nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung von Step-Aerobic-Bewegungen an.
- gestalten und präsentieren eine Step-Aerobic-Choreographie nach Vorgaben (z. B. Thema, Musik, Technik) in Gruppenarbeit mit dem Stepper

Prozessbezogener Kompetenzerwerb:

- reflektieren und akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen und wenden Konfliktlösungsstrategien situations- und gruppenadäquat an.
- unterstützen und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitschülerinnen und Mitschülern im Lernprozess und bei Geräteaufbauten.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf ihre eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Erproben verschiedener Rhythmen und Raumlagen.
- analysieren und bewerten Step-Aerobic-Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.

Leistungsbewertung:

2/3 sportmotorische Anteile: Choreographische Schrittfolgen, exakte Bewegungsausführung, Demonstration von Stundenanteilen, Ausdrucksfähigkeit

1/3 Mitarbeit im Unterricht: Fachbezogene theoretische Leistungen, ggf. Kurzreferate, Theorietest, Fehlzeiten, motivierte und aktive Teilnahme