

Kursbeschreibung 12
Schuljahr 2023/2024
1. Halbjahr



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

Thema des Kurses:	Fitness/Koordination (Rope Skipping)
Bewegungsfeld	Fitness
Bewegungsfeldgruppe	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kurstag/Zeit:	Dienstag (7. u. 8. Std.), 1. Halbjahr
Ort der Sportveranstaltung:	Daily Fitness

Informationen zur Kursorganisation:

Der Kurs wird im Fitnessstudio Daily Fitness (Plathnerstraße 5b; 30175 Hannover) stattfinden. Die Kursschwerpunkte werden vertiefend an der Sportart **Rope Skipping** (Seilspringen) vermittelt und erworben.

Die Schülerinnen und Schüler erwerben bzw. erweitern Ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten durch das Seilspringen und Erstellen eine Choreografie im Rope Skipping.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erweitern Ihre Handlungsfähigkeit in der Planung und Durchführung des selbstständigen Aufwärmens
- erlernen und vertiefen verschiedene Sprünge in unterschiedlichen Geschwindigkeiten
- erlernen und vertiefen Sprungvarianten im Langseil
- erweitern Ihre konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit)
- erweitern Ihre konditionellen Fähigkeiten
- führen Fitnessprogramme mit und ohne Seil durch
- geben gezielte Bewegungskorrekturen
- lösen in Bewegungssituationen auftretende Konflikte und helfen sich selbstverantwortlich in Lern- und Übungsprozessen
- erwerben grundlegende trainingswissenschaftliche Kenntnisse,
- planen, organisieren und gestalten eine Choreografie im Rope Skipping
- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet.
- übernehmen Verantwortung für sich und andere (z. B. helfen und sichern selbstständig) im Lern- und Übungsprozess,
- wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese.

Leistungsbewertung:

65 % sportpraktische Anteile: 35 % Kraft- Fitnessstest, 30 % Leistungssteigerung

35 % Mitarbeit im Unterricht: 10 % schriftlicher Test, 10 % Schülerteilleistung (Erwärmung, Referat o. ä.), 15 % Verhalten (aktive Teilnahme/Lernfortschritt/Regeleinhaltung)