Sich fit halten (6-8 Wochen) Klassenstufe 5

Kompetenzen Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf den Grundlagen ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten	**Thema und Inhalte**
Kenntnisse: Schülerinnen und Schüler… …können die Bedeutung von Beweglichkeit erfassen. **Fähigkeiten:** …können ausdauernd laufen. …können ein Kraftausdauertraining durchhalten. …können Intervalle zur Schnelligkeitsschulung ausführen. **Fertigkeiten:** …können ein individuelles Lauftempo bestimmen. … können Kräftigungsübungen korrekt ausführen. …können Bewegungstechniken richtig anwenden. **Einstellungen:** …können körperliche Phänomene wie Schwitzen etc. aushalten. …können Anstrengungsbereitschaft zeigen. …können Erschöpfung und Ermüdung überwinden. …können die eigene Fitness außerhalb der Schule verbessern. …können ein Beweglichkeitstraining ernsthaft durchführen.	• Sinn und Zweck von Erwärmung und Cool down • Umkehrläufe • Zeitschätzläufe • Peep-Test • <u>optional</u>: 2000-m-Lauf (Training für den Cross-Lauf) Lauf Wanderweg (Spielplatz, Radsredderhalle, … 1Runde = 600m) • <u>verbindlich</u>: 800- und 1000-m-Läufe • Würfellauf, Memorylauf, Kartenlauf, … • Staffelläufe • Orientierungslauf • Kraft-Ausdauer-Circuit • Ropeskipping (Sprünge mit dem Partner zusammen synchron gestalten) • • AOK-Lauf: eines der drei Abzeichen anstreben. •

Sich fit halten (6-8 Wochen) Klassenstufe 5

Sich fit halten (6-8 Wochen) Klassenstufe 5