

Stepaerobic		Jg Q2	2. Hj.
Erfahrungs- und Lernfeld:	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen		
Lernfeldbereich:	A		
Kurslehrer/in:	Harwardt		
<p>Kernideen: Am Beispiel bekannter und neu erlernter Stepaerobic-Elemente lernt ihr Methoden des Bewegungslernens kennen und wendet diese selbständig an. Während des Kurses entstehen immer neue und erweiterte Choreographien, in denen diese Elemente angewendet, in der Gruppe abgestimmt und mit Hilfe gestalterischer Mittel im Sinne eigener Bewegungsideen verändert werden.</p>			
<p><u>Inhaltliche Schwerpunkte der Praxisphase:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ setzen elementare gymnastische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um ➤ demonstrieren Basis- und Kombinationstechniken ➤ gestalten nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken) eine Choreographie in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit. ➤ vervollkommen und erweitern ihre gymnastisch / tänzerischen Fertigkeiten ➤ wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten und somit ihre tänzerischen/ gymnastischen Möglichkeiten gezielt zu verbessern. ➤ bewerten ihre motorischen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil der zu bewältigenden gymnastisch / tänzerischen Aufgaben. ➤ nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer/ tänzerischer Bewegungen an. ➤ erweitern und systematisieren ihre Kenntnisse aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung. ➤ analysieren und bewerten gymnastische / tänzerische Bewegungen im Hinblick auf deren Bewegungs- und Gestaltungsqualität. ➤ reflektieren unterschiedliche körperliche und motorische Voraussetzungen und nutzen diese gezielt für Gestaltungsprozesse. ➤ präsentieren ihre Gestaltungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit. 			
<p><u>Leistungsbewertung :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gestaltung einer Vorbereitungsphase ➤ Demonstration stepaerobicspezifischer Techniken ➤ Gestaltung von Übungssituationen ➤ Mitarbeit im Unterricht ➤ Präsentation von Choreographien in Einzel-, Partner oder Gruppenarbeit 			
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ normale Sportkleidung ➤ Turnschuhe (oder Fitnessschuhe) 			
<p><u>Bemerkungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ bitte Handtuch zum Workout auf der Matte mitbringen 			