


Thema: Aerobic		Schulcurriculum
Bewegungsfeldgruppe: A	Kursart.: Ergänzungsfach	Jahrgang: 12/1
<u>Leitidee:</u> Einblick in die Fitnesswelt am Beispiel des Aerobic. Erlernen von Aerobicritten und Choreografien in der Gruppe nach moderner Musik.		
<u>Angestrebter Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler... <ol style="list-style-type: none"> 1. wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten und somit ihre tänzerischen/ gymnastischen Möglichkeiten gezielt zu verbessern. 2. setzen elementare gymnastische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um 3. trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz oder Gymnastik, mit oder ohne Handgerät/Material. 4. <i>verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch</i> 5. Erproben unterschiedlicher Rhythmen und Ausdrucksmöglichkeiten sowie verschiedener Raumlagen. 6. gestalten und präsentieren eine tänzerische oder gymnastische Choreografie nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken) oder als Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit mit oder ohne Handgerät/Material. 7. <i>reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten.</i> 8. nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer / tänzerischer Bewegungen an. 9. <i>planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements und ubungssequenzen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.</i> 10. <i>übernehmen Verantwortung für sich und andere (z. B. helfen und sichern selbstständig) im Lern und ubungsprozess.</i> 		
<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der Low- und Highimpact-Schritte, Anwendung der verschiedenen Schrittkombinationen (1., 2., 3.) • Aufgaben des Instructors (7.,8.,9.,10.) • Aufbau von Gruppenchoreografien (5.,6.) • Anwendung der Schritte auf den Steppern (Einblick in die Step-Aerobic) (1.,2.,3.) 		
<u>Leistungsbewertung:</u> Grundlagen der Leistungsbewertung: Die Bewertung konzentriert sich auf folgende inhaltsbezogene und prozessbezogene Kompetenzen, die die sportliche Handlungskompetenz (Sachebene) im Wesentlichen ausmacht. Pädagogisch angemessene Berücksichtigung findet dann der Leistungsstand der Gruppe (Sozialnorm) und der individuelle Lernausgangsstand bzw. Lernfortschritt des Einzelnen (Individualnorm), so dass es zu Abweichungen von der eigentlichen Sachnote kommen kann. Die Leistungsbewertung berücksichtigt: <ul style="list-style-type: none"> • sportpraktische Anteile im Rahmen der Sachkompetenzen: Vorführung der Instructoranteile, Aerobicchoreografien, Stepschritte • die Mitarbeit im Unterricht, insbesondere den Erwerb und die Verfügbarkeit der jeweiligen prozessbezogenen Kompetenzen; unter anderem eine aerobicspezifische Stundenerwarmung mit einem Partner 		
<u>Unterrichtsmaterial:</u> <ul style="list-style-type: none"> • stabile und funktionale Hallenschuhe 		
<u>Besondere Hinweise:</u>		