

Kursprüfung

Fitness

15-13 Punkte

nahezu alle Bewegungshandlungen gelingen, die Aufgabe wird maßgeblich gestaltet

12-10 Punkte

die erfolgreichen Bewegungshandlungen überwiegen in hohem Maße, die Aufgabe wird gestaltet

9-7 Punkte

erfolgreiche Bewegungshandlungen überwiegen, die Aufgabe gelingt

erfolgreiche und nicht erfolgreiche Bewegungshandlungen halten sich die Waage, die Aufgabe gelingt nur im Ansatz

die nicht erfolgreichen Bewegungshandlungen überwiegen, die Umsetzung der Aufgabe ist kaum zu erkennen

nahezu alle Bewegungshandlungen misslingen, die Aufgabe wird verweigert

6-4 Punkte

3-1 Punkte

0 Punkte

Bewertung:

Diese drei Teilbereiche werden benotet:

1

SEELAUF

Gesundheitsorientiert:

Wettkampforientiert:

2

KOORDINATION

Schwierigkeitsgrad der Übung / Passung:

Bewegungsfluss / Erfolg:

Erläuterung
Druckbedingung:

3

BEEP-TEST

Ergebnis am Anfang des Halbjahres:

Ergebnis am Ende des Halbjahres:



dynamische
Kraftausdauer:

Anzahl an
Wiederholungen /
technische
Ausführung



statische
Kraftausdauer:

Haltezeit / technische
Ausführung



Präsentation der
Übungen:

Verständlichkeit /
Bewegungs-
demonstration /
Funktionalität der
Übungen

Soft Skills: individueller Lernfortschritt und Einsatzbereitschaft

Prüfungsaufgabe (Oktober):

Wählt eine zwei von vier Stationen aus (Niveau 1-4).

Anforderungsbereich 1

Führt die Übung gemeinsam durch. Ihr habt vier Versuche.

Anforderungsbereich 2-3

Ordnet die Übung und eure Variation einer Druckbedingung zu.

Anforderungsbereich 2

Prüfungsaufgabe (Januar):

Wählt eine Muskelgruppe (Arme, Rumpf, Beine) aus.

Anforderungsbereich 1

Führt die Übung mit der Lerngruppe durch. Erläutert mögliche Fehler. Demonstriert die korrekte Übung.

Anforderungsbereich 2

Ordnet die Übung in ein vorhandenes Zirkeltraining ein und begründet eure Wahl.

Anforderungsbereich 2-3