

Buchtipp: Fitness und Motorik kompetenzorientiert unterrichten

Der Band beschäftigt sich anhand einer theoretischen Einführung sowie direkt umsetzbaren Unterrichtsstunden mit der individuellen Förderung von Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Wie fit sind die Schüler und wie können sie ihre Fitness verbessern? Auf diese und andere Fragen gibt der Band Antworten. Er will den Schülern Anregungen geben, sich mit dem Thema intensiver zu beschäftigen und dem Lehrer Möglichkeiten aufzeigen, wie gesundheitsorientiertes Fitnessstraining im Sportunterricht konkret funktionieren kann.

Im Theorieteil werden die Grundlagen zum Themenkomplex Fitness und Gesundheit erläutert und Vorschläge zur Gestaltung eines kompetenzorientierten Sportunterrichts gemacht. Der praktische Teil stellt den neuen «Dortmunder Fitnessstest» als Diagnoseinstrument vor und enthält ein komplettes Unterrichtsvorhaben für die Sekundarstufe.

Auf der beiliegenden CD-ROM befinden sich noch weitere Materialien wie Stationskarten, Fitnesscircuits u.a. zum Selbstanpassen und Ausdrucken.

Simone Lauber, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



Buch ausleihen: Duwenbeck, Ralf et al. (2013): Fitness und Motorik kompetenzorientiert unterrichten. Donauwörth: Auer.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO