



Thema	Fit and Dance (Semester 12.1) (Tanzen und Fitnessstraining nach Musik)
Bewegungsfeld	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen (A)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/ Inhalte/ Aufbau)

Leitideen/ Zielsetzungen

Durch tänzerisches Bewegen trainieren die Schülerinnen und Schüler die aerobe Ausdauer. Ausgehend von ihren individuellen Vorerfahrungen erproben und üben sie dabei Techniken aus verschiedenen Tanzbereichen. Darauf aufbauend gestalten und präsentieren sie in Kleingruppen eigene Choreografien.

Inhalte

- **Erlernen und Üben von Techniken aus verschiedenen Tanzbereichen (z.B. Jazzdance, Modern / Latin Dance, Klassischer Tanz)**
- **Experimentieren und Improvisieren mit verschiedenen Rhythmen und Techniken**
- **Präsentieren von vorgegebenen und selbst in Kleingruppen erarbeiteten Schrittfolgen bzw. Choreografien**
- **Trainieren der allgemeinen Fitness (auch mit Hilfe von Geräten wie z.B. Stepp-Brett, Pezziball, Theraband)**
- **Ggf. Gestalten und Anleiten einer Erwärmungs- oder Trainingssequenz**

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt)

Die Schülerinnen und Schüler...

...**trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz oder Gymnastik, mit oder ohne Handgerät / Material.**

...**verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch Erproben unterschiedlicher Rhythmen, Tanzstile und Ausdrucksmöglichkeiten sowie verschiedener Raumlagen.**

...setzen elementare gymnastische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um.

...reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten.

...nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastisch / tänzerischer Bewegungen an.

...**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.**

...**wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten und somit ihre tänzerischen / gymnastischen Möglichkeiten gezielt zu verbessern.**

Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen

Entwickeln und Präsentieren von kurzen Schrittfolgen bis hin zu einer längeren in Kleingruppen gestalteten Choreografie nach z.T. gemeinsam erarbeiteten Bewertungskriterien

Prozessbezogene Kompetenzen

Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen, bei der Musikauswahl, der Choreografieanpassung, der Reflexion von Lernprozessen sowie bei gegenseitigen Bewegungskorrekturen

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Sportbekleidung, Sportschuhe
- Wenn vorhanden, zusätzlich Gymnastik- oder Ballettschuhe mit Ledersohle

