**601**

|  |  |
| --- | --- |
| Name des Wahlfaches | Fit durch‘s Schuljahr |
| Kursleitung | Constanze Eich |
| Angebot für Jahrgangsstufen | 5 – 7 |
| Teilnehmerbegrenzung | 20 |
| Stundenumfang  | 1 Std. wöchentlich |
| Material, Kosten, weitere Anmerkungen | Wetterfeste Sportkleidung für das Freie, LaufschuheTraining weitgehend im Freien (bei schlechtem Wetter in der Pausenhalle) |
| Besonderheiten:z. B. Exkursionen, Studientage, Wettkämpfe, Auftritte etc. | -- |

**Inhalt und Ziele des Wahlfaches:**

Inhalte:

* spielerisches Lauf- und Krafttraining
* Koordinationsschulung
* Bewegungsspiele
* für Einsteiger und Fortgeschrittene
* Projekt „Wie lebe ich gesund?“

Ziele:

* Bewegung an der frischen Luft – auch im Winter
* Förderung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten
* Stillung des Bewegungsdrangs
* Stärkung des Selbst- und Körperbewusstseins
* Schaffung einer Basis für ein gesundes Leben
* Ausgleich zum vielen Sitzen im Schulalltag