

Fitness in den Klassen 5 -7: Leitfaden Praxis

Inhalt:

- Vorwort
- 1. Einleitung
- 2. Praxisnahe Fitness-Testverfahren für die Schule
 - 2.1 Deutscher Motorik-Test 6-18 (DMT 6-18)
 - 2.2 Messung der motorischen Leistungsfähigkeit
 - 2.3 Darstellung ausgewählter Testübungen
 - 2.4 Testdurchführung
 - 2.5 Testaufgaben
 - 2.6 Testauswertung
- 3. Interventionsmaßnahmen im Sportunterricht
 - 3.1 Entwicklungsbesonderheiten
 - 3.2 Darstellung möglicher Unterrichtsgestaltungen
 - 3.3 Hinweise zur Planung der Unterrichtsstunden zu den verschiedenen Förderschwerpunkten
- 4. Unterrichtsbeispiele zur Förderung der motorischen Leistungsfähigkeit
 - 4.1 Interventionsmaßnahmen zur Förderung der Ausdauer
 - 4.1.1 Didaktisch-methodische Hinweise
 - 4.1.2 Unterrichtsbeispiele
 - 4.2 Interventionsmaßnahmen zur Förderung der Koordination
 - 4.2.1 Didaktisch-methodische Hinweise
 - 4.2.2 Unterrichtsbeispiele
 - 4.3 Interventionsmaßnahmen zur Förderung der Kraft und Beweglichkeit
 - 4.3.1 Didaktisch-methodische Hinweise
 - 4.3.2 Unterrichtsbeispiele
- 5. Literaturhinweise
- Anlagen