



# Struensee Gemeinschaftsschule Satrup

SCHULVERBAND MITTELANGELN – ZUKUNFTSSCHULE.SH

## WPU II (9/10 - 2-stündig für ein Schuljahr) - Schuljahr 2018/19

### Thema

## Fitness-Lifestyle

Mit einfachen Gewohnheiten zum Fitness-Vorbild.

Fitness isn't  
a seasonal  
hobby.  
Fitness is a  
lifestyle.

PHAL

### Beschreibung

a) Theorie:

- Was bedeutet Fitness und Trainingslehre?
- Wie schaffe ich Gewohnheiten?
- Wie ernähre ich mich gesund?
- Wie funktioniert der Stoffwechsel des Menschen?

b) Praxis (Schwerpunkt):

- Wir schaffen Gewohnheiten!
- Wir bereiten gesundes Essen zu.
- Wir bauen mit Körpergewichtsübungen Muskulatur auf

### Bewertungskriterien

a) Praktische Leistungen: Du führst ein eigenes Fitnesstagebuch.

b) Mündliche Leistungen: Du kannst die gelernte Theorie mit eigenen Worten wiedergeben und berichtest aus deinem Alltag.

c) Schriftliche Leistungen: Wir schreiben eine Arbeit zu dem Thema Ernährung, Training und Stoffwechsel.