



Struensee Gemeinschaftsschule Satrup

SCHULVERBAND MITTELANGELN – ZUKUNFTSSCHULE.SH

WPU II (9/10 - 2-stündig) - Schuljahr 2017/18

Thema

Fitness-Lifestyle

Mit sechs einfachen Gewohnheiten von der Couch-Potato zum Fitness-Vorbild.

Beschreibung

a) Theorie:

- Wie schaffe ich Gewohnheiten?
- Wie ernähre ich mich gesund?
- Wie befeue ich meine Fettverbrennung?

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 Fitnessstagebuch.

b) Mündliche Leistungen: Du kannst die gelernte Theorie mit eigenen Worten wiedergeben.

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