



Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition)

Verena Maras

[Download now](#)

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition)

Verena Maras

Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) Verena Maras
Examensarbeit aus dem Jahr 2004 im Fachbereich Sport - Sportpädagogik, Didaktik, Note: 1, ,
Veranstaltung: Zweites Staatsexamen, Sprache: Deutsch, Abstract: Aerobic ist heute durch ganz unterschiedliche Ausprägungsformen gekennzeichnet, die sich aber im Wesentlichen nur durch unterschiedliche Geräte, Trainingsschwerpunkte, Figurtrends und Einflüsse aus anderen Sportarten und Musikrichtungen unterscheiden. Die besondere Rolle von Aerobic in der Fitnesswelt ist unumstritten. Aber auch im Schulsport stellt Aerobic eine enorme Bereicherung dar, weil Jugendliche durch die Musik, ein positives Gruppenerlebnis und Freude an der eigenen Bewegung animiert und motiviert werden können. Mit der vorliegenden Arbeit möchte ich zeigen, dass es sowohl möglich als auch sinnvoll ist den anhaltenden Trend Aerobic in den Sportunterricht der Schulen zu holen und mit bekannten Handgeräten der rhythmischen Sportgymnastik zu verbinden. Durch die Verknüpfung von rhythmisch-tänzerischer Gymnastik (mit Handgeräten) mit der funktionellen Aerobic sollen die Schülerinnen animiert werden ihre Bewegungen in Einklang mit dem Handgerät und der Musik zu bringen. Darin sehe ich eine Chance, die aus der Mode geratenen klassischen Handgeräte für die Schülerinnen wieder attraktiv zu machen und auch gleichzeitig den kreativen Gestaltungsaspekt sowie die gesundheitsförderliche Fitnesskomponente mit einzubeziehen. Über die Fitness- und Gesundheitsperspektive lässt sich für die Heranwachsenden eine Sinnggebung erfahren, die eine intrinsische Motivation bewirken und sie zu lebenslangem Sport treiben animieren kann. Des Weiteren bietet die Einheit Aerobic mit Handgeräten die Möglichkeit die Kooperationsfähigkeit sowie die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen der Schülerinnen zu fördern. Zusammenfassend lassen sich die zentralen Fragestellungen der Arbeit folgendermaßen formulieren: Wie schafft man erfahrungsoffene Lehr-Lernsituationen mit dem Ziel die Selbstständigkeit, die Kooperation und das Selbstvertrauen der Schülerinnen zu fördern? Und wie wird man dem hohen Maß an Selbstständigkeit und Sozialkompetenz der Lerngruppe bei gleichzeitiger Heterogenität der Leistungsvoraussetzungen gerecht? Wie lässt sich eine sinnvolle und effektive Verzahnung von Theorie und Praxis erreichen, die über die Vermittlung spezifischer Kenntnisse die Schülerinnen zur Handlungskompetenz befähigt und zugleich den Aspekt der Bewegungsaktivität berücksichtigt?

 [Download Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der ...pdf](#)

 [Read Online Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in de ...pdf](#)

Download and Read Free Online Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) Verena Maras

From reader reviews:

Georgia Lopez:

Why don't make it to be your habit? Right now, try to prepare your time to do the important behave, like looking for your favorite publication and reading a reserve. Beside you can solve your trouble; you can add your knowledge by the reserve entitled Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition). Try to stumble through book Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) as your friend. It means that it can to get your friend when you sense alone and beside those of course make you smarter than before. Yeah, it is very fortunated for you. The book makes you a lot more confidence because you can know every little thing by the book. So , we should make new experience as well as knowledge with this book.

Linda Doyle:

The e-book untitled Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) is the reserve that recommended to you to learn. You can see the quality of the e-book content that will be shown to an individual. The language that publisher use to explained their ideas are easily to understand. The copy writer was did a lot of exploration when write the book, so the information that they share to you is absolutely accurate. You also will get the e-book of Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) from the publisher to make you far more enjoy free time.

Carlos Mendoza:

Are you kind of active person, only have 10 or perhaps 15 minute in your moment to upgrading your mind proficiency or thinking skill actually analytical thinking? Then you are having problem with the book when compared with can satisfy your short space of time to read it because all this time you only find guide that need more time to be examine. Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) can be your answer mainly because it can be read by a person who have those short time problems.

Cynthia Kipp:

Reading a book being new life style in this season; every people loves to study a book. When you go through a book you can get a wide range of benefit. When you read ebooks, you can improve your knowledge, because book has a lot of information into it. The information that you will get depend on what types of book that you have read. If you would like get information about your study, you can read education books, but if you want to entertain yourself you are able to a fiction books, these kinds of us novel, comics, and soon. The Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) provide you with new experience in studying a book.

**Download and Read Online Aerobic mit Handgeräten:
Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) Verena
Maras #OXSEC639AYB**

Read Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) by Verena Maras for online ebook

Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) by Verena Maras Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) by Verena Maras books to read online.

Online Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) by Verena Maras ebook PDF download

Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) by Verena Maras Doc

Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) by Verena Maras Mobipocket

Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) by Verena Maras EPub