

...

Warum Rope-Skipping?

Anhand vieler Untersuchungen wurde festgestellt, dass Seilspringen im Bereich Gesundheit eine grosse positive Wirkung bewirkt. Diese Aufgabe ist demnach ein präventiver Startschuss in eine gesunde Zukunft. → Knochen stärken! (Vorbeugung Osteoporose)

Was wird verlangt?

- Am Ende des Trainingsprozesses wird eine Präsentation des koordinativen Lernprojekts (Rope Skipping) gezeigt.
- Verpflichtend ist das Führen eines ordentlich bearbeiteten E-Portfolios von Mahara bis zum Präsentationstag. Hierzu wird ein separater Auftrag abgegeben.
- Die Einzel- und Paarsprünge werden selber gefilmt (mov-, mpeg- oder avi-Filme nicht grösser als 50 MB bevorzugt) und als View freigestaltet.

Alle drei Bereiche des Leistungsnachweises müssen am Präsentationstag vorliegen, ansonsten wird der Leistungsnachweis als „ungenügend“ bewertet.

...