

<p>Fach: Kursart: Bewegungsgruppe: Bewegungsfeld: Kursthema: Kursleiter/in:</p>	<p>Sport Ergänzungsfach A (Individualsportarten) Laufen, Springen, Werfen Allgemeines Fitnessstraining n.n.</p>
<p><u>Leitidee:</u></p> <p>Unter dem Begriff Fitness werden die körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitsfähigkeiten, eine funktionale Beweglichkeit und die Fähigkeit der Bewegungskoordination verstanden. Diese Fähigkeiten können in unterschiedlichen Bewegungsfeldern entwickelt werden.</p> <p>Die SuS lernen anhand diverser Fitnessstests ihre eigenen körperlichen Grenzen hinsichtlich Kondition, Kraft und Koordination kennen. Darauf aufbauend werden Möglichkeiten entwickelt, die eigene Leistungsfähigkeit auszubauen. Hierfür werden die Kenntnisse von anatomischen und biologischen Grundprozessen der Sportphysiologie erarbeitet. Darüber hinaus wird eine gesunde Lebensführung u.a. eine entsprechende Ernährung thematisiert.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u>Die SuS ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich. • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten. • benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode. 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitnessstests • Leistungsfortschritt im Rahmen der individuellen Entwicklung • Gestaltung und Durchführung einer Unterrichtssequenz (z.B. praktische Trainingseinheit o. Erwärmung) • Allgemeine "mündliche" Mitarbeit und Beteiligung im Sportkurs 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <p>Sportkleidung</p>	
<p><u>Bemerkungen:</u></p> <p>Eine regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt.</p>	

Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursthema: Kursleiter/in:	Sport Spielen – Rückschlagspiele B Wettkampfspiel Badminton n.n.
--	---

Leitidee:

Die SuS entwickeln ausgehend von der Spielidee des „Rückschlagspiels“ ihre technisch-taktischen und koordinativen Fähigkeiten sowie konditionellen Fähigkeiten anhand spielnaher Übungen sowie in Wettkampfspielen im Einzel, Doppel und Mixed. Dabei erarbeiten, erproben und analysieren sie Spielverläufe und situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen auch in Hinblick auf individuelle Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken und Taktiken werden spielnah geübt, um die Spielfähigkeit zu verbessern.

Kompetenzerwerb: Die SuS ...

- demonstrieren Basisfertigkeiten (z.B. Vor -und Rückhandschläge bei den verschiedenen Schlagtechniken) und grundlegende taktische Verhaltensweisen (z.B. Einhalten der taktischen Mitte)
- gestalten, initiieren und regulieren Spielprozesse im Rahmen der vorgegebenen Spielidee mit dem Ziel des Punkt- und Spielgewinns
- entwickeln individual- und mannschaftstaktische Maßnahmen zur Bewältigung von Angriffs- und Abwehrsituationen
- reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen für eine adäquate Aufgaben- und Rollenverteilung im Spiel- und Übungsprozess
- spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Spielpartner

Leistungsbewertung:

- Demonstration von Schlagtechniken (Clear, Drop, Aufgaben, ...)
- Bewältigung von Komplexübungen
- Situations- und regeladäquate Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel
- Rangliste
- Mitarbeit im Sportkurs

Unterrichtsmaterial:

- Schläger
- Badmintonbälle

Bemerkungen:

Fach: Kursart: Bewegungsgruppe: Bewegungsfeld: Kursthema: Kursleiter/in:	Sport Ergänzungsfach B (Mannschaftssportart) Spielen - Zielschussspiel Basketball n.n.
<p><u>Leitidee:</u></p> <p>Die SuS entwickeln ausgehend von der Spielidee des „Zielschussspiels“ ihre konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit), sowie die technisch- taktischen und koordinativen Fähigkeiten anhand der Spielvarianten „Basketball“ und „Streetball“. Dabei erarbeiten, erproben und analysieren sie Spielverläufe und situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen auch in Hinblick auf individuelle Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken und Taktiken werden spielnah geübt, um die Spielfähigkeit in den genannten Zielschussspielen zu verbessern.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die SuS ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • trainieren sportmotorische Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Sportspiels. • erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten (z.B. Fangen und Passen, Korbwürfe) im gewählten Sportspiel. • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen selbstständig zu planen und zu gestalten. • planen, organisieren und gestalten Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Zielvorgaben. • erarbeiten, erproben und bewältigen einfache taktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (z.B. Fintieren, Überzahlsituationen). • analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten. • spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspieler. • erkennen Stärken an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere. 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration von Pass-, Fang- und Wurftechniken sowie gruppentaktischer Verhaltensweisen (Abstreifen, Give and Go, Pick and Roll,...) • Bewältigung von Komplexübungen • Situations- und regeladäquate Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel • Übernahme von Unterrichtssequenzen (z.B. Erwärmung, Technikvermittlung,...) • Mitarbeit im Sportkurs 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p>	
<p><u>Bemerkungen:</u></p>	

Fach: Kursart: Bewegungsgruppe: Bewegungsfeld: Kursthema: Kursleiter/in:	Sport Ergänzungsfach A (Individualsportart) Gymnastisches und tänzerisches Bewegen Fitness-Tanz n.n.
<u>Leitidee:</u> Der Kurs hat die Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten zum Ziel. Schwerpunktmäßig sollen diese über tänzerische Elemente (Step-Aerobic, Rope-Skipping usw.) trainiert werden. Darüber hinaus können auch andere Formen des Fitnessstrainings thematisiert werden.	
<u>Kompetenzerwerb:</u> Die SuS ... <ul style="list-style-type: none"> • wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre allgemein konditionellen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) und koordinativen Fähigkeiten und damit die gymnastisch-tänzerischen Möglichkeiten zu verbessern. • erproben verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness. • entwickeln verschiedene Formen des Fitnessstrainings und leiten diese an. • gestalten und präsentieren Fitnesschoreographien (Step-Aerobic, Rope-Skipping, Zumba....) • wenden grundlegende Maßnahmen zur Gestaltung einer kriteriengeleiteten Aufwärmphase und Trainingseinheit an. • geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen, sowie situationsadäquat Feedback. • reflektierten fitnessorientiertes Sporttreiben an ausgewählten sportpraktischen Inhaltsbereichen (Laufen, Krafttraining/Circuit-Training, (Step)-Aerobic, Rope-Skipping, Funktionsgymnastik). 	
<u>Leistungsbewertung:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Sportkurs • Kurzreferat über ein fitnessrelevantes Thema • Gestaltung und Durchführung einer praktischen Trainingseinheit + Handout • Gestaltung einer Fitnesschoreographie (Step-Aerobic, Rope-Skipping, Zumba....) mit schriftlicher Analyse 	
<u>Unterrichtsmaterial:</u> Wenn vorhanden: Gymnastikmatte	
<u>Bemerkungen:</u>	

Fach:	Sport
Kursart:	Ergänzungsfach
Bewegungsgruppe:	B
Bewegungsfeld:	Spielen
Kursthema:	Fußball
Kursleiter/in:	n.n.
<u>Leitidee:</u>	
<p>Die SuS entwickeln ausgehend von der Spielidee des „Zielschussspiels Fußball“ ihre technisch-taktischen und koordinativen Fertigkeiten sowie ihre konditionellen Fähigkeiten. Dabei erarbeiten, erproben und analysieren sie Spielverläufe und situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen auch in Hinblick auf individuelle Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken und Taktiken werden spielnah geübt, um die Spielfähigkeit zu verbessern.</p>	
<u>Kompetenzerwerb:</u>	
<p>Die SuS ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspiels • erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten • planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen • verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen • wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere 	
<u>Leitungsbewertung:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration von Individualtechniken • Bewältigung von Komplexübungen • situations- und regeladäquate Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel • Gestaltung von Unterrichtssequenzen (z.B. Erwärmung, Techniktraining, o.ä.) • Mitarbeit und Beteiligung im Sportkurs 	
<u>Unterrichtsmaterial:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • geeignete Fußballschuhe für die Halle und den Rasenplatz 	
<u>Bemerkungen:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Eine regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt 	

Fach:	Sport
Kursart:	Ergänzungsfach
Bewegungsgruppe:	A (Individualsportart)
Bewegungsfeld:	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen
Kursthema:	Rhythmische Gymnastik und Tanz
Kursleiter/in:	n.n.

Leitidee:

Die SuS verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, in dem sie z.B. unterschiedliche Rhythmen, Tanzstile und Ausdrucksmöglichkeiten erproben. Dabei wenden sie grundlegende gymnastische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten an.

Körperliche und motorische Voraussetzungen sollen verbessert und gezielt für tänzerische Gestaltungsprozesse genutzt werden. Die Wahrung der ästhetischen Einheit von Musik, Rhythmus und Bewegung stehen im Sinne der Präsentationen von Choreografien im Mittelpunkt.

Kompetenzerwerb:

Die SuS ...

- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz oder Gymnastik, mit oder ohne Handgerät/Material
- demonstrieren vorgegebene Technikkombinationen und setzen elementare gymnastische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Erproben unterschiedlicher Rhythmen, Tanzstile und Ausdrucksmöglichkeiten sowie verschiedener Raumlagen.
- reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten
- nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer/tänzerischer Bewegungen an.
- wenden Fachsprache an
- gestalten und präsentieren eine tänzerische oder gymnastische Choreografie nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken) oder als Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit mit oder ohne Handgerät/Material.

Leitungsbewertung:

- Demonstration von gymnastisch-tänzerischen Basis- und Kombinationstechniken
- Gestaltung von Unterrichtssequenzen (z.B. Erwärmung, Techniktraining, o.ä.)
- Gestaltung und Präsentation einer eigenen Choreographie / Kür im Bereich Tanz / rhythmische Gymnastik mit Handgerät
- Mitarbeit und Beteiligung im Sportkurs

Unterrichtsmaterial:

- zusätzlich zu normalen Turnschuhen : Antirutschsocken oder dünne „Turnschlappchen“

Bemerkungen:

- Freude am Bewegen zu Musik und Präsentieren sind wichtig ☐

Kursauschreibung „Handball“

Fach	Sport Bewegungsfeld
	Spielen
Bewegungsfeldgruppe	B - Mannschaftssportarten
Kursthema	„Handball - ein Wettkampfspiel“
Kursleiter	n.n.

Leitidee

Das Bewegungsfeld „Spielen“ fördert die Entwicklung der allgemeinen und spielformbezogenen Spielfähigkeit und Auseinandersetzung mit variablen Spielsituationen.

Im Zuge dieser allgemeinen Idee des Bewegungsfeldes entwickeln die SuS ihre technischen und koordinativen Fertigkeiten sowie konditionellen Fähigkeiten mithilfe des Spiels „Handball“. Dabei erarbeiten, erproben und demonstrieren sie sportspielspezifische Grundfertigkeiten spielnah. Hinzu kommt die Entwicklung, Erprobung sowie Bewältigung einfacher individual- gruppen- und mannschaftstaktischer Maßnahmen im Angriffs- und Abwehrsituationen, welche im Rahmen der sprachsensiblen Förderung auch zu reflektieren sind.

Kompetenzerwerb: Die SuS...

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren sportspielspezifische Fertigkeiten des Handballs (Passen und Fangen, Schlagwurf, Sprungwurf)
- Analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen
- Verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen
- Planen, organisieren und gestalten Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen
- Gestalten Spielprozesse in der Zielform des 6 gg. 6

Leistungsbewertung:

- Demonstration der Basisfertigkeiten des Handballs (Passen, Fangen sowie Sprungwurf und Schlagwurf)
- Bewältigung einer Komplexübung bestehend aus den Basisfertigkeiten sowie spielspezifischen Handlungen
- Situations- und regeladäquate Anwendungen von Techniken und Taktiken im Spiel
- Entwicklung von gruppentaktischen Maßnahmen im Angriffs- sowie Abwehrspiel
- Allgemeine „mündliche“ Mitarbeit im Sportkurs

Unterrichtsmaterial

- Videos
- Bewegungsbildfolgen

Bemerkungen

Eine regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt.

Fach: Kursart: Bewegungsgruppe: Bewegungsfeld: Kursthema: Kursleiter/in:	Sport Ergänzungsfach B (Mannschaftssportart) Spielen - Zielschussspiel Hockey n.n.
<p><u>Leitidee:</u></p> <p>Die SuS entwickeln ausgehend von der Spielidee des „Zielschussspiels Hockey“ ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten in Bezug auf Technik und Taktik des Spiels. Dabei erarbeiten, erproben und analysieren sie Spielverläufe und situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen, auch in Hinblick auf individuelle Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken und Taktiken werden spielnah geübt, um die Spielfähigkeit zu verbessern.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die SuS ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • trainieren sportmotorische Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Sportspiels. • erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten (z.B. Ballführung, Ballabgabe und-annahmen, Torschuss, Bandenspiel) im gewählten Sportspiel. • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen selbstständig zu planen und zu gestalten. • planen, organisieren und gestalten Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Zielvorgaben. • erarbeiten, erproben und bewältigen einfache taktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (z.B. Umspielen, Überzahlsituationen, Angriffs- und Verteidigungsspiel,...). • analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten. • spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspieler. • erkennen Stärken an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere. 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der technischen Grundfertigkeiten in Komplexübungen. • Demonstration von taktischen Maßnahmen in vereinfachten Spielsituationen (z.B. Überzahlspiel mit reduzierter Spieleranzahl) • Spielfähigkeit im Zielspiel: Situations- und regeladäquate Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel. • Gestaltung und Durchführung eines hockeyspezifischen Aufwärmprogramms/ einer Unterrichtssequenz (z.B. Einführung einer Technik oder Taktik). • ggf. Kurzreferate zu Unterrichtsthemen (z.B. ausgewählte Regeln, Bandenspiel,...) • Mitarbeit im Sportkurs 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p>	
<p><u>Bemerkungen:</u></p>	

Fach: Kursart: Bewegungsgruppe: Bewegungsfeld: Kursthema: Kursleiter/in:	Sport Ergänzungsfach A (Individualsportart) Kämpfen Judo n.n.
<p><u>Leitidee:</u></p> <p>Die SuS verfeinern die Wahrnehmung des eigenen Körpers und dessen Bewegungsmöglichkeiten durch die Bewältigung von Kampfsituationen und dem Umgang mit Sieg und Niederlage. Dabei wenden sie grundlegende Techniken aus dem Bereich des Judos situationsadäquat an, kontrollieren ihre Kräfte und gehen verantwortungs- und respektvoll mit dem Partner um.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die SuS ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • trainieren grundlegende sportmotorische Fähigkeiten zur Bewältigung von Kampfsituationen. • setzen ihre sportmotorischen Fähigkeiten zur Bewältigung komplexe Kampfsituationen ein. • erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundtechniken (z.B. Haltegriffe und Befreiungstechniken, Gehen und Bewegen auf der Matte, Wurf- und Falltechniken,...) und bewältigen Handlungsabläufe durch Verbindung der Grundtechniken (Eröffnungen, einfache Kombinationen). • wenden Grundtechniken in Kampfsituationen (komplexeren Situationen) adäquat an und setzen ihre Kräfte kontrolliert ein. • analysieren Bewegungsabläufe, erkennen Bewegungsprobleme, erarbeiten Lösungsstrategien und reflektieren die vorgeschlagenen Lösungswege. • geben Bewegungskorrekturen • wenden sportartspezifische Fachtermini an • gestalten, initiieren und regulieren Übungsprozesse und Wettkämpfe • kämpfen und verhalten sich fair, wenden Verhaltensregeln an und halten Kampfrituale ein 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration von Techniken sowie von Technikverknüpfungen im Stand und am Boden in einfachen und komplexen Bewegungssituationen • situations- und regeladäquates Verhalten in Übungs- und Wettkampfsituationen • Bewegungsanalysen von Techniken und Bewegungshandlungen (als Referat oder auch in schriftlicher Form) • Mitarbeit im Sportkurs 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <p>Lange Hose sowie Sweatshirt mit langen Ärmeln (ideal, aber nicht unbedingt notwendig, wäre ein Judoanzug).</p> <p>Tape / Pflaster zum Abkleben von nichtabnehmbaren Schmuck.</p>	
<p><u>Bemerkungen:</u></p> <p>Aus der Sportart selbst ergibt sich die Notwendigkeit von Körperkontakt. Lange Fingernägel sind nicht gestattet!</p>	

Kursauschreibung „Lacrosse“

Fach	Sport Bewegungsfeld
	Spielen
Bewegungsfeldgruppe	B - Mannschaftssportarten
Kursthema	„Lacrosse - das schnellste Spiel auf zwei Beinen“
Kursleiter	n.n.

Leitidee

Das Bewegungsfeld „Spielen“ fördert die Entwicklung der allgemeinen und spielformbezogenen Spielfähigkeit und Auseinandersetzung mit variablen Spielsituationen.

Im Zuge dieser allgemeinen Idee des Bewegungsfeldes entwickeln die SuS ihre technischen und koordinativen Fertigkeiten sowie konditionellen Fähigkeiten mithilfe des Spiels „Lacrosse“. Dabei erarbeiten, erproben und demonstrieren sie sportspielspezifische Grundfertigkeiten spielnah. Hinzu kommt die Entwicklung, Erprobung sowie Bewältigung einfacher individual- gruppen- und mannschaftstaktischer Maßnahmen im Angriffs- und Abwehrsituationen, welche im Rahmen der sprachsensiblen Förderung auch zu reflektieren sind.

Kompetenzerwerb: Die SuS...

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren sportspielspezifische Fertigkeiten des Lacrosse (Passen und Fangen, Face-Off, Dodges usw.)
- Analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen
- Verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen
- Planen, organisieren und gestalten Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen
- Gestalten Spielprozesse in der Zielform des 9 gg. 9 auf dem Großfeld / 5 gg. 5 auf dem Kleinfeld

Leistungsbewertung:

- Demonstration der Basisfertigkeiten des Lacrosse (Passen, Fangen sowie Dodges)
- Bewältigung einer Komplexübung bestehend aus den Basisfertigkeiten sowie spielspezifischen Handlungen
- Situations- und regeladäquate Anwendungen von Techniken und Taktiken im Spiel
- Entwicklung von gruppentaktischen Maßnahmen im Angriffs- sowie Abwehrspiel
- Allgemeine „mündliche“ Mitarbeit im Sportkurs

Unterrichtsmaterial

- Lacrosseschläger
- Tennisbälle

Bemerkungen

Eine regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt.

Kursauschreibung „Le Parcours“

Fach	Sport
Bewegungsfeld	Turnen und Bewegungskünste
Bewegungsfeldgruppe	A - Individualsportarten
Kursthema	„Le Parcours - eine moderne Form des traditionellen Turnens“
Kursleiter	n.n.

Leitidee

Das Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“ beinhaltet die Durchführung eines erfindungsreichen und gestalterischen Umgangs mit der Bewegung unter Berücksichtigung der turnerischen Basisfertigkeiten (Rollen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren usw.). Im Zuge dieser Zielsetzung ist die Leitidee dieses Kurses darin zu sehen, dass die SuS gemäß ihrer Erfahrungen Wagnisse im nicht-normierten Turnen des Le Parcours eingehen. Dabei gilt es, außergewöhnliche Bewegungserlebnisse in Kombination mit einem verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen zu schulen sowie die eigene Leistungsfähigkeit zu reflektieren und zu steigern. Im Zuge dessen gilt es, verschiedene Bewegungssituationen zu ermöglichen um daran Möglichkeiten der schnellen und sicheren Überwindung eines Hindernisses zu erproben, anzuwenden und zu reflektieren.

Kompetenzerwerb: Die SuS...

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren spezifische Fertigkeiten des Le Parcours (diverse Vaults, den Tic-Tac, Elemente des Freerunning) bei gleichzeitiger Berücksichtigung und Anwendung verschiedener Hilfestellungen
- Analysieren verschiedene Bewegungen unter turnerischen Aspekten sowie unter Zuhilfenahme von Fachsprache
- Geben nach vorgegeben Kriterien Bewegungskorrekturen
- Bauen Geräte, Gerätesicherungen sowie verschiedene Bewegungsarrangements sachgerecht auf
- Reflektieren den verantwortungsbewussten Umgang mit diversen, persönlichen Wagnissituationen, um im Bezug auf ihr eigenes Körpergefühl sowie ihrer eigenen Wahrnehmungsfähigkeit zu verfeinern

Leistungsbewertung:

- Demonstrieren eine Abfolge aus turnerischen Bewegungselementen am Rahmen einer Gestaltungsidee eines eigenen Parcours mit einem Partner / einer Gruppe
- Analysieren einer Bewegungsfolge unter Berücksichtigung vorgegebener Kriterien
- Leistungsfortschritt im Rahmen der individuellen Entwicklung im Le Parcours
- Allgemeine „mündliche“ Mitarbeit im Sportkurs

Unterrichtsmaterial

- Videos
- Bewegungsbildfolgen

Bemerkungen

Eine regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt.

<p>Fach: Kursart: Bewegungsgruppe: Bewegungsfeld: Kursthema: Kursleiter/in:</p>	<p>Sport Ergänzungsfach A (Individualsportarten) Laufen, Springen, Werfen Leichtathletik n.n.</p>
<p><u>Leitidee:</u></p> <p>Die SuS trainieren ihre leichtathletischen Fertigkeiten und erweitern sie in den Bereichen Laufen, Springen, Werfen auf unterschiedlichen Strecken (Kurz, Mittel- und ggf. Langstrecke, Hürdenlauf) in den Wurfdisziplinen sowie im Hoch- und Weitsprung. Unter dem Gesichtspunkt des gemeinsamen Sporttreibens soll auch der Staffellauf erlernt und verbessert werden. Freudvolle Herzbergläufe ergänzen die Aufenthalte auf unserer Anlage. Durch stetiges Üben sollen individuelle Leistungsverbesserung der sportmotorischen Fähigkeiten angestrebt werden, sowie die Verbesserung der Techniken in den Disziplinen. Darüber hinaus werden einzelne Techniken auch mit Hilfe von Videoanalysen unter biomechanischen Gesichtspunkten analysiert und sollen der Bewegungskorrektur dienen.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Disziplinen an. • trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin. • setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. • erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität. • kennen und wenden Trainingsmethoden hinsichtlich ihrer Eignung für die geplante Leistungsverbesserung an. • analysieren Bewegungsabläufe. • wenden Lehr-/Lernmethoden an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstrationen von Techniken in verschiedenen Disziplinen • Tests nach Werten der Tabelle, auch als Mehrkampf • Cooper-Test • Gestaltung und Durchführung einer Unterrichtssequenz (z.B. praktische Trainingseinheit, Technikvermittlung, Erwärmung) • ggf. schriftliche Bewegungsanalysen • Beteiligung im Sportkurs 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <p>Adäquate LA –Bekleidung für drinnen und draußen, ggf. Sonnenschutz Falls vorhanden oder ausgeliehen: spezielle Laufschuhe</p>	
<p><u>Bemerkungen:</u></p>	

Kursauschreibung „Ski- und Snowboardfahren in alpinen Bereichen“

Fach	Sport
Bewegungsfeld	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
Bewegungsfeldgruppe	A - Individualsportarten
Kursthema	Ski- und Snowboardfahren in alpinen Bereichen
Kursleiter	n.n.

Leitidee

Das Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“ umfasst Bewegungenformen, mit denen spezifische Körper- und Bewegungserfahrungen verbunden sind, die insbesondere auf dem Element Schnee für besondere Erfahrungen sorgen. Durch die Fokussierung eines Natur- und Erlebnissports erfordert das Gleiten auf dem Schnee eine besondere Fokussierung des Erhalts der Balance auf Skiern oder dem Snowboard, um sich maßgeblich den verschiedenen Erlebnissen aus Natur, Geschwindigkeits- und Bewegungserfahrung hingeben zu können. Diese Auseinandersetzung mit dem Element Schnee sowie der Gleiterfahrung sorgt gleichzeitig für eine Betrachtung der individuellen Wagniserfahrungen und damit auch der Reflexion des individuellen Scheiterns sowie den Gefahren beim Verlust des Gleichgewichts. Somit gilt es, dass den SuS nicht nur die wesentlichen Bewegungsfertigkeiten des Ski- oder Snowboardfahrens geschult werden, sondern insbesondere auch der Umgang mit einer verantwortungsvollen Selbsteinschätzung reflektiert werden muss und damit ebenfalls Gegenstand dieses Kurses ist.

Kompetenzerwerb: Die SuS...

- Wenden Grundtechniken (Ski: Carven, Bremsen, Kurven fahren / Snowboard: Kanten, Carven, Kurven fahren auf der Back- und der Front-Side) und Fachsprache (Aufbau der Skier bzw. des Snowboards, allgemeine Pisten- sowie Bergkunde) im Umgang mit den Skiern bzw. dem Snowboard an und bewältigen ausgewählte Strecken situativ
- Reflektieren sportmotorische Fähigkeiten und Erfahrungen mit den einzelnen Sportgeräten (Skier bzw. Snowboard)
- Setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf die individuelle körperliche Belastbarkeit und die individuellen Bewegungsfertigkeiten
- Analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien und reflektieren ihr eigenes Bewegungshandeln im Rahmen einer sprachsensiblen Ausbildung
- Wenden Sicherheitsregeln situationsadäquat an
- Handeln für sich und andere präventiv, indem sie berg- und pistenspezifische Gefahren antizipieren, die Regeln des Schneesports beachten und respektvoll gegenüber Natur agieren

Leistungsbewertung:

- Demonstrieren von Fahrtechniken sowie einer Gruppenchoreographie
- Leistungsfortschritt sowie Übungsmotivation im Verlauf der Ausbildung
- Situationsadäquates und verantwortungsvolles Verhalten auf der Piste

Unterrichtsmaterial

- Eigene Ski und Skischuhe sowie das eigene Snowboard und Snowboardschuhe können mitgenommen werden
- Für die Ausbildung ist eine alpine Ausrüstung (Skijacke, Skihose, Handschuhe) notwendig
- Während der gesamten Zeit besteht auf der Piste **Helmpflicht**

Bemerkungen

Die Anmeldung zur Ski- und Snowboardexkursion ist bei Wahl des Kurses **verpflichtend**.

Fach: Kursart: Bewegungsgruppe: Bewegungsfeld: Kursthema: Kursleiter/in:	Sport Ergänzungsfach B (Mannschaftssportart) Spielen - Rückschlagspiele Tischtennis n.n.
<p><u>Leitidee:</u></p> <p>Die SuS entwickeln ihre konditionellen Fähigkeiten und koordinativen Fertigkeiten in Hinblick auf das Sportspiel Tischtennis. Dabei erkennen sie grundlegende Techniken des modernen, d.h. offensiven, Tischtennisspiels und wenden diese in komplexen Übungsformen sowie in Wettkampfsituationen situationsadäquat an. Die SuS sind des Weiteren in der Lage, das eigene sowie das fremde Bewegungshandeln aufgrund ihrer bewegungstheoretischen Kenntnisse zu analysieren, zu beschreiben und zu regulieren.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die SuS ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Sportspiels. • erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel (z.B. VH- und RH-Konter, VH-Topsin, Über- und Unterschnitte, Aufschläge, Block,...) • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Spielprozesse im Einzel und Doppel zu gestalten, zu initiieren und zu regulieren. • analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten. • reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen für eine adäquate Aufgaben- und Rollenverteilung im Spiel- und Übungsprozess • erwerben Kenntnisse über Material und Ausrüstung sowie über physikalische Grundlagen des Sportspiels. 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration einzelner Techniken sowie von Komplexübungen • Sichere Kenntnisse in Bezug auf die Spielregeln im Einzel und Doppel • Situations- und regeladäquate Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel • Ligaspielsystem • Mitarbeit im Sportkurs 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p>	
<p><u>Bemerkungen:</u></p>	

Fach: Kursart: Bewegungsgruppe: Bewegungsfeld: Kursthema: Kursleiter/in:	Sport Ergänzungsfach B Spielen - Rückschlagspiele Wettkampfspiel Volleyball n.n.
---	--

Leitidee:

Die SuS entwickeln ausgehend von der Spielidee des „Rückschlagspiels“ ihre technisch-taktischen und koordinativen Fertigkeiten sowie ihre konditionellen Fähigkeiten anhand des Volleyballs. Dabei erarbeiten, erproben und analysieren sie Spielverläufe und situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen auch in Hinblick auf individuelle Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken und Taktiken werden spielnah geübt, um die Spielfähigkeit des genannten Spiels zu verbessern.

Kompetenzerwerb: Die SuS ...

- demonstrieren Basisfertigkeiten (z.B. oberes und unteres Zuspiel) und grundlegende taktische Verhaltensweisen,
- gestalten, initiieren und regulieren Spielprozesse im Rahmen der vorgegebenen Spielidee mit dem Ziel des Spiels 6:6,
- entwickeln individual-, mannschafts- und gruppentaktische Maßnahmen zur Bewältigung von Angriffs- und Abwehrsituationen,
- reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen für eine adäquate Aufgaben- und Rollenverteilung im Spiel- und Übungsprozess,
- Gestaltung von Unterrichtssequenzen (z.B. Erwärmung, Techniktraining, o.a.)
- spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspieler.

Leistungsbewertung:

- Demonstration des oberen und unteren Zuspiels
- Bewältigung von Komplexübungen
- Situations- und regeladäquate Anwendungen von Techniken und Taktiken im Spiel
- Gestaltung von Unterrichtssequenzen (z.B. Erwärmung, Techniktraining, o.a.)
- Mitarbeit und Beteiligung im Sportkurs

Unterrichtsmaterial:

- Verpflichtend sind Hallensportschuhe mit heller, abriebfester Sohle.

Bemerkungen:

Die Kompetenzen aus den vier Kompetenzbereichen (Inhaltskompetenz, Methodenkompetenz, Sozialkompetenz, Selbstkompetenz) sind bei der Unterrichtsplanung verbindlich zu berücksichtigen (vgl. KC Sport für das Gymnasium – gymnasiale Oberstufe von 2018) und werden bei der Leistungsbewertung berücksichtigt.

Die Kursausschreibungen werden auf dieser Basis konkretisiert.

1 Prozessbezogene Kompetenzen

1.1 Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und Ergebnissicherung,
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen,
- wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese.

1.2 Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere,
- übernehmen Verantwortung für sich und andere (z. B. helfen und sichern selbstständig) im Lern und Übungsprozess,
- wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an.

1.3 Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten,
- setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen sowie Risiken beim Sport und zeigen adäquate Verhaltensweisen,
- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet.

2 Inhaltsbezogene Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen,
- demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit,
- verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen,
- gestalten kriterienbezogen rhythmische, tänzerisch-gymnastische oder spielerische Bewegungen,
- präsentieren den kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung und des Spiels,
- wenden Fachsprache an,
- formulieren und überprüfen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis,
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien,
- wenden Erklärungsmodelle und Testverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen ihre Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder -aufgaben,
- verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart, wie z. B. Beitrag von Bewegung, Sport und Spiel zur gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung, Problematik von leistungssteigernden Mitteln u. a. beim Doping, Aspekte der ästhetisch-gestalterischen Auseinandersetzung mit verschiedenen Lebenswelten, Notwendigkeit des umweltbewussten Handelns, Leistungen und Probleme des organisierten Sports, Reflexion der Wechselwirkungen zwischen Sport auf der einen und Politik, Medien und Wirtschaft auf der anderen Seite, Reflexion der persönlichen Motive des Sporttreibens,
- reflektieren die Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht,
- besitzen die Fähigkeit zu vernetztem, fachübergreifendem Denken und zu selbstständigem Lernen, begründetem Urteilen und Handeln.