

Kurs: Q1-4-A (Abikurs)



Zeit: Mi. & Do. 9.&10. St.

## Kursprofile 2018-2020

- 1. Laufen, springen, werfen - Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im leichtathletischen Mehrkampf**
- 2. Kooperieren, trainieren und wettkämpfen in dem Zielschussspielen Fußball & Handball**

zu 1: Im Rahmen des Bewegungsfeldes „Laufen, Springen, Werfen“ steht die Körpererfahrung im Bereich der verschiedenen leichtathletischen Disziplinen und die Verbesserung der individuellen Technik in den Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplinen im Vordergrund. Zudem sollen Bewegungsstrukturen bzw. biomechanische Prinzipien anhand der Leichtathletik erfahren bzw. analysiert werden. Aus bekannten und ggf. neu eingeführten Disziplinen wird ein Vierkampf zusammengestellt, wobei mindestens eine Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplin sowie eine Ausdauerleistung überprüft wird.

zu 2: Die Verbesserung der sportartspezifischen Techniken in den Zielspielen sowie die Lösung von taktischen Situationen in Angriff und Abwehr, Fachsprache und Regeln stehen im Vordergrund. Dabei sollen die sportartspezifischen Techniken situationsbezogen und angemessen in Spielsituationen (Angriff, Abwehr, Überzahl) angewendet und die Spielübersicht geschult werden.

In der Sporttheorie werden folgende Themenfelder behandelt :

- Kondition
- Struktur sportlicher Bewegungen
- Ausdauertraining
- Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstraining
- Motive sportlichen Handelns
- Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel
- Lernen sportlicher Bewegungen
- Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport
- Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel

Dabei sind die Theorieanteile eng auf die Sportpraxis (s.o.) bezogen und mit ihr verknüpft.

Bewertung:

Im Praxisteil des leichtathletischen Mehrkampfes erfolgt eine Überprüfung im Rahmen eines Vierkampfes. Dabei werden eine Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplin sowie eine Ausdauerleistung überprüft. Im Bewegungsfeld Spielen erfolgt eine Überprüfung der sportartspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten als Technik und Spielüberprüfung.

In der Sporttheorie wird pro Halbjahr eine Klausur geschrieben und die mündliche Mitarbeit sowie das Engagement im Unterricht bewertet. Die Gestaltung eines sportartspezifischen Aufwärmprogramms sowie ein Referat bzw. eine Hausarbeit pro Halbjahr werden zudem zur Beurteilung herangezogen.



Kurs: Q1-Q4-B

Zeit: Mo. 09. & 10.Stunde

## Kursprofile 2018-2020

### Sportpraxis:

1. **Inhaltsfeld „Spielen“: Wettkämpfen, trainieren und kooperieren in den Zielschusspielen Fußball und Handball sowie in dem Rückschlagspiel Badminton.**
2. **Inhaltsfeld „Laufen, Springen, Werfen“ – Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im leichtathletischen Mehrkampf**
3. **Inhaltsfeld „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“: Die Durchführung von Fitness tests soll helfen die eigene Leistungsfähigkeit zu erfahren und besser einzuschätzen.**

**Unter Einbezug folgender pädagogischer Perspektiven: Leisten & Körperwahrnehmung & Gesundheit**

**Unter Einbezug folgender Themenfelder: Q1 Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln, Fitness erhalten und steigern, Mit- und gegeneinander spielen; Q2 Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben Sportliche Handlungssituationen gestalten, Fitness erhalten und steigern; Q3 Gesund ernähren – Leistung bringen, Bewegungen verstehen, Mit- und gegeneinander spielen; Q4 Sport treiben - Verletzungen vermeiden, Fitness erhalten und gesund bleiben**

- Zu 1: In den Zielschusspielen Fußball und Handball sowie in dem Rückschlagspiel Badminton steht die Verbesserung der sportartspezifischen Techniken sowie die Lösung von taktischen Situationen im Angriff- und Abwehrverhalten im Vordergrund. Die sportartspezifischen Techniken sollen situationsbezogen angewendet werden können und Regeln und Fachsprache erlernt werden.
- Zu 2: Im Rahmen des Bewegungsfeldes ‚Laufen, Springen, Werfen‘ stehen das Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener leichtathletischer Disziplinen (Wurf, Laufdisziplinen, Sprung) und die Verbesserung der individuellen Bewegungstechniken im Vordergrund.
- Zu 3.: Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Fähigkeiten zur eigenständigen Verbesserung und Einschätzung von konditionellen Fähigkeiten (Schwerpunkt: Kraft und Ausdauer). Die Kursteilnehmer sollen erfahren, welche Auswirkungen Ausdauertraining auf die Gesundheit hat. Die Gesundheit soll gefördert und ein Gesundheitsbewusstsein entwickelt werden.

### **Bewertung:**

Im Praxisteil Fußball, Handball und Badminton erfolgt eine Überprüfung der sportartspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten als Technik- und Spielüberprüfung. Dazu kommt die selbstständige Durchführung einer Aufwärmphase oder die Vorstellung einer bestimmten Technik in den oben genannten Sportspielen mit schriftlicher Ausarbeitung.

In der Leichtathletik erfolgt die Überprüfung als Techniküberprüfung einzelner Disziplinen und im Rahmen eines Vierkampfes (Wurf-/Stoß-, Sprung-, Laufdisziplin sowie eine Ausdauerleistung).

Überprüfung der Steigerung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit: Cooper-Test, Stundenlauf

In allen Bewegungsfeldern werden das Engagement, die kontinuierliche Mitarbeit und die individuelle Leistungsverbesserung in die Bewertung mit einbezogen.

Kurs: Q1-4-C



Zeit: Mo. 11. & 12. Stunde

## Kursprofile 2018-2020

1. Bewegungsfeld „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“: CrossFit – Stärker, Schneller, Fitter - Die eigene Leistungsfähigkeit erproben und verbessern.
2. Bewegungsfeld „Bewegungen gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten“: Entwicklung einer Choreographie
3. Bewegungsfeld „Spielen“: Erwerb von Spielfähigkeit durch das Erlernen grundlegender Techniken, Taktiken und Regeln in den Sportspielen: Badminton, Volleyball und Flag Football.

**Unter Einbezug folgender pädagogischer Perspektiven: Soziale Interaktion, Gesundheit, Körperwahrnehmung, Ausdruck, Wagnis & Leistung.**

**Unter Einbezug folgender Themenfelder: Q1 Fitness erhalten und steigern, sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln, Bewegungen verstehen; Q2 Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben, sportliche Handlungssituationen gestalten, Bewegung optimieren; Q3 Mit- und gegeneinander spielen, Bewegungen verstehen, gesund ernähren - Leistung bringen; Q4 Sport treiben – Verletzungen vermeiden und den Alltag gestalten**

*Zu 1: CrossFit – Trainierende rennen, springen Seil, machen Eigengewichtsübungen, klettern Seile hoch, tragen ungewöhnliche Gegenstände und bewegen rasch große Lasten über größere Entfernungen. Ziel ist es den eigenen Körper in einem kurzen und intensiven Workout (WoD) an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit zu bringen und durch vielfältige Übungsformen eine ausgewogene Entwicklung in den Bereichen Kraft, Koordination und Kondition zu gewährleisten. Orientieren werden wir uns dabei an eurer persönlichen Fitness und uns ausgehend davon individuell stetig steigern. Neben dem Sport werden wir uns zudem mit dem Aspekt der Ernährung beschäftigen, da dieser einen großen Anteil erfolgreichen Trainings ausmacht.*

*Zu 2: In diesem Bereich steht die Bewegungsgestaltung mit Musik im Mittelpunkt. In Gruppen wird eine Choreographie zu einer selbstgewählten Musik entwickelt, einstudiert und präsentiert. Hierfür werden (Hand)geräteeinbezogen, wie sie bspw. im BallKoRobics, RopeSkipping oder Chinese Jump Rope genutzt werden.*

*Zu 3: Im Mittelpunkt stehen die oben genannten Spiele. Grundtechniken und taktische Elemente sollen möglichst spielerisch vermittelt werden. Darüber hinaus werden die Kursteilnehmer/innen zu eigenen Spielentwicklern. In Gruppen werden eigene Spiele entwickelt, von anderen Gruppen erprobt und evaluiert und anschließend gemeinsam modifiziert. Durch Regelvereinbarungen und Regeländerungen ergeben sich interessante und abwechslungsreiche neue Spiele, die Kooperation & Teamgeist fordern und fördern.*

### **Bewertung:**

*Im Praxisteil zu Flag Football erfolgt keine gesonderte Bewertung in Form einer Demonstrations- oder Spielprüfung, da es sich nur um eine Kurzreihe handelt.*

*Beim CrossFit werden wir zur theoretischen Leistungsüberprüfung einen Kurztest schreiben, welcher trainings- und bewegungswissenschaftliche Aspekte enthalten wird. Zudem sollen im Praxisteil von euch mitgebrachte Trainingselemente demonstriert und in unser Training integriert werden.*

*Der Schulsport ist ein eigenständiges Lern- und Erfahrungsfeld. Um aktivierende Unterrichtssequenzen zu bieten, werden wir immer wieder in Teams oder Gruppen arbeiten. In Absprache und mit Hilfe der Lehrkraft, werdet ihr als „Experten“ bestimmte Unterrichtssequenzen (u.a. zum Thema Volleyball) selbständig gestalten und diese gemeinsam mit dem Kurs durchführen. Neben der praktischen Durchführung dient die schriftliche themenbezogene Ausarbeitung als Klausurersatz.*

*Im Bereich des rhythmischen und tänzerischen Gestaltens wird die Erarbeitung und Demonstration einer Choreographie bewertet. Im Bewegungsfeld Spielen findet eine Überprüfung der sportartspezifischen*

*Fähigkeiten und Fertigkeiten (inkl. Regelkunde) statt. Ebenfalls zur Bewertung herangezogen werden  
Mitarbeit, Engagement, Kooperation und Verbesserung der persönlichen Leistung im Verlauf des Kurses.*



Kurs: Q1-4-D

Zeit: Mi. 09. & 10. Stunde

## Kursprofile 2018-2020

**1. Den Körper trainieren, die Fitness verbessern**  
(Jogging, Aqua-Jogging, Inline-Skating, Stabilisierung/Zirkeltraining, Cross Fit, Pilates, Yoga u.a. Trendsportarten)

**2. Bewegen im Wasser**

**3. Spielen: In verschiedenen Sportspielen (mit Schwerpunkt Floorball & Basketball)**

**Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Leistung, Gesundheit & Körperwahrnehmung**

**Unter Einbezug folgender Themenfelder: Q1 Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln, Fitness erhalten und steigern, Bewegungen verstehen; Q2 Sportliche Handlungssituationen gestalten, Bewegungen optimieren, Bewegungen gestalten und präsentieren; Q3 Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln, Leistungen messen und bewerten, Bewegungen verstehen; Q4 Sport treiben - Verletzungen vermeiden, Etwas wagen und riskieren, Fitness erhalten und gesund bleiben**

Zu 1: Es werden in den benannten Sportarten sowohl Herz-Kreislauf-Trainings durchgeführt als auch Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination verbessert. Hierzu gehört auch ein gewisses Maß an theoretischem Wissen zu Ausdauerleistungsfähigkeit und Gesundheits bewusster Ernährung. Weiterhin werden die Bewegungsabläufe zur Ausführung der jeweiligen Sportarten erlernt oder erweitert. Zur Verbesserung der Koordination und Körperspannung sind weitere sogenannte Trendsportarten, wie Slaklining, Cross-Fit oder Zumba möglich. Je nach Interesse des Kurses können in diesem Zusammenhang auch Exkursionen in Fitnessstudio oder Hochseilgarten durchgeführt werden. Verschiedene Formen der Entspannung runden das Training ab.

Zu 2: Das Medium Wasser bietet Lernenden die Möglichkeit zu einzigartigen Bewegungserlebnissen und Vielfältigen Bewegungserfahrungen wie z. B. Schweben, Gleiten, Sinken, Tauchen, Ins-Wasser-Springen. Dabei erfahren sie auch die Bedeutung von Wasserwiderstand und Auftrieb. Ausdauerschwimmen, Streckentauchen, Baderegeln und wenigstens 3 der 4 Lagen (Brust, Kraul und Rückenschwimmen) sowie Starts und Wenden sollen erlernt und beherrscht werden. Wasserspringen und Rettungsschwimmen erfordern eine verantwortungsvolle Selbsteinschätzung und die Bewältigung von Risikosituationen. Spiele wie z.B. Wasserball und z. B. Wassergymnastik sollen das Ganze auflockern.

Zu 3: Durch das Erlernen grundlegender Techniken soll in den Sportarten Floorball und Basketball die Spielfähigkeit erlangt und erweitert werden. Es werden, neben der Analyse von Bewegungsabläufen und Spielsituationen, einzel-, gruppen- und mannschaftstaktische Elemente zur Bewältigung von komplexen Spielsituationen im Vordergrund stehen. Erweitern und Erproben von individuellen sportartübergreifenden sowie sportspielspezifischen Techniken sowie das darauf aufbauende situationsbezogene Anwenden der sportartspezifischen Techniken soll in diesem Zusammenhang geschult und trainiert werden.

### **Bewertung:**

1. Überprüfung der Steigerung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit: Cooper-Test + Stundenlauf
2. Überprüfung der Kraft und Körperspannung in Form eines Kraftzirkels
3. Überprüfung zweier Schwimmstile auf 50m und 100m auf Zeit sowie eines Stils als Techniküberprüfung

Weiterhin wird die mündliche Mitarbeit sowie das Engagement im Unterricht bewertet. Die Gestaltung **eines Referats (Theorie und Praxis)** pro Halbjahr werden zudem zur Beurteilung herangezogen.

Kurs: Q1-4-E



Zeit: Fr. 9. & 10. Stunde

## Kursprofile 2018-2020

- 1. Inhaltsfeld „Spielen“: Wettkämpfen und kooperieren in verschiedenen Sportarten (Schwerpunkt: Volleyball und Badminton).**
- 2. Inhaltsfeld „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“: Erfahren, verstehen und einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit durch trainieren und testen der Fitness. Kennenlernen von verschiedenen Fitnesstrends.**
- 3. Inhaltsfeld „Bewegung rhythmisch und tänzerisch gestalten“: Einen Tanz entwickeln.**
- 4. Inhaltsfeld „Spielen“: Wettkämpfen und kooperieren in Endzonenspielen (Schwerpunkt: Ultimate Frisbee)**

**Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Leisten, Gesundheit, Körpererfahrung, Soziale Interaktion & Ausdruck.**

**Unter Einbezug folgender Themenfelder: Q1: Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln, Fitness erhalten und steigern, Mit- und gegeneinander spielen; Q2: Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben, Sportliche Handlungssituationen gestalten, Bewegungen gestalten und präsentieren; Q3: Gesund ernähren - Leistung bringen, Bewegungen verstehen, sportliche Handlungssituationen gestalten; Q4: Sport treiben – Verletzungen vermeiden, Sport treiben – den Alltag gestalten.**

Zu 1.: Durch das Erlernen grundlegender Techniken im Volleyball und Badminton soll die Spielfähigkeit erlangt und erweitert werden. Situationsbezogenes Anwenden der sportartspezifischen Techniken soll im Verlauf der Unterrichtseinheit geschult und trainiert werden.

Zu 2.: Das Kennenlernen und Verbessern der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten unter der Fragestellung der Einflussnahme auf die sportliche Leistungsfähigkeit ist ein zentraler Aspekt der Einheit. Kennenlernen, Durchführen und kritisches Auseinandersetzen mit verschiedenen Fitnesstests steht am Beginn der Reihe. Verschiedene Fitnesstrends sollen dann von der Gruppe vorgestellt, kennengelernt und erprobt werden.

Zu 3.: Nach einer kurzen Einführung soll die Gestaltung von Bewegungen zu Musik im Mittelpunkt stehen. Zu einer frei gewählten Musik soll in Gruppen eine Choreographie entwickelt, einstudiert und präsentiert werden.

Zu 4.: Durch das Erlernen grundlegender Techniken im Ultimate Frisbee soll die Spielfähigkeit erlangt und erweitert werden. Situationsbezogenes Anwenden der sportartspezifischen Techniken soll im Verlauf der Unterrichtseinheit geschult und trainiert werden.

Bewertung: Die Bewertungskriterien beinhalten in den Spielsportarten eine praktische Technik- und Spielprüfung. Im Bereich des Tanzens wird die Erarbeitung und Präsentation einer eigenen Gruppenchoreographie bewertet. Im Bereich Fitness wird die individuelle Fitness durch geeignete Übungsformen überprüft. In allen Bereichen zählen weitere Aspekte, wie kooperatives Verhalten im Unterricht, Mitarbeit, Engagement und Lernfortschritt der persönlichen Leistung.

Der theoretische Anteil ergibt sich aus der kognitiven Mitarbeit im Unterricht sowie der Planung, Vorbereitung und Durchführung eines Referates im Bereich Fitnesstrends mit der Übernahme und Gestaltung eines Übungsprozesses. Im Bereich der Spielsportarten erfolgt die schriftliche Darstellung einer Technik in kompakter Form. Im Bereich Tanz wird die schriftliche Darstellung des selbst entwickelten Tanzes als Bewertungsgrundlage herangezogen.

Kurs: Q1-4-F



Zeit: Fr. 9. & 10. Stunde

## Kursprofile 2018-2020

1. Bewegungsfeld „**Den Körper trainieren, die Fitness verbessern**“: *Fitnesstrends ausprobieren, fitter werden, Trends bewerten und neue Räume und Geräte für den Sport erschließen.*
1. Bewegungsfeld „**Bewegen an und mit Geräten**“: *Le Parkour und Freerunning– Parkoursport in der Schule.*
2. Bewegungsfeld „**Spielen**“: *Verschiedene Sportspiele (Auswahl: Volleyball, Ultimate Frisbee, Floorball, Kinball, Quadditsch) mit dem Ziel Techniken zu verbessern und die Spiele zu analysieren, um eigene kleine Bewegungsspiele zu entwickeln.*

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: **Körperwahrnehmung, Gesundheit, Wagnis, Kooperation.**

Unter Einbezug folgender Themenfelder:

**Q1** Fitness erhalten und steigern, sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln, Bewegungen verstehen;

**Q2** Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben, Bewegungen optimieren, Sportliche Handlungssituationen gestalten;

**Q3** Mit- und gegeneinander spielen, Gesund ernähren – Leistung bringen; Bewegungen verstehen

**Q4** Sport treiben – Verletzungen vermeiden und den Alltag gestalten;

Zu 1: **Outdoor-Training, Bodyweighttraining, Boot Camp, HIIT** - bieten auf vielfältige Weise ein umfangreiches funktionales Training und effektives Workout, welches Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Diese Fitnesstrends formieren sich in vielen Städten Europas und es werden jährlich mehr. Diese Trends bieten eine höchst individuelles Training und sind zugleich maximal sozial, denn die Aktivität in einer Gruppe steht im Vordergrund. Verschiedene Fitnesstrends werden kennengelernt, durchgeführt und kritisch bewertet. Ausgehend von eurem aktuellen Fitnessstand entwickelt ihr in kleinen Gruppen ein Workout, welches ihr über ein Jahr eurem Leistungsstand immer wieder anpassen werdet.

Zu 2: **Parkour**- In dieser „Kunst der effizienten Fortbewegung“ bestimmt der Parkourläufer seinen eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum. Es wird versucht, die von Architektur und Kultur vorgegebenen Wege zu durchbrechen. Dabei überwinden die Parkourläufer blitzschnell und akrobatisch scheinbar mühelos alle Hindernisse. Diesen Fähigkeiten wollen wir uns gemeinsam Schritt für Schritt nähern und unter der Berücksichtigung der eigenen Kompetenzen erarbeiten. Beginnend mit den Parkour - Grundbewegungen (Landing Basics und Vaults) werden wir uns auch mit dem Wallrun und weiteren Bewegungen beschäftigen, um abschließend einen eigenen Parkour in der Halle überwinden zu können.

Zu 3: **Spiele** bringen unterschiedliche Voraussetzungen und Ziele mit, die auch an die Athleten unterschiedliche Anforderungen stellen. Im Spielen sollen die unterschiedlichen Anforderungen erfahren und anschließend analysiert werden. Davon ausgehend sollen verschiedene Schwerpunkte identifiziert werden, welche anschließend in Zusammenstellungen von kleinen Spielen in den Fokus genommen und mit Blick auf die großen Sportspiele trainiert werden. Der Erfolg solcher spielerischer Trainings wird dann in einem großen Spiel (verm. Volleyball) überprüft.



## **Bewertung:**

*Zu 1: Überprüfung der Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit: Fitnesstest zu Beginn und am Ende der Reihe, ein persönliches Fitnesstagebuch führen und ein Referat vortragen und ein Workout mit den Kursteilnehmer/Innen durchführen.*

*Zu 2: Einen im Kurs gemeinsam entwickelten Parkour überwinden. Bewertete Faktoren sind die gemessene Zeit und die Kreativität der Sprünge. Gestaltung einer Aufwärmphase in Kleingruppen.*

*Zu 3: In Kleingruppen eine Spielmappe entwerfen, präsentieren und umsetzen der eigenen Spiele, welche in einen theoretischen Rahmen gebettet sind (z.B. beanspruchte Muskelgruppen, koordinative und konditionellen Fähigkeiten, Transfereffekte, Variationsmöglichkeiten). Zusätzlich kann die Spielfähigkeit im großen Spiel in die Bewertung mit einbezogen werden.*

*Es wird erwartet, dass sich alle Schülerinnen und Schüler aktiv an der Unterrichtsgestaltung beteiligen (Disziplin, Motivation und Engagement). Innerhalb der Themenvorgaben sind Schwerpunktsetzungen, die im Kurs festgelegt werden, möglich. Einzelne Stundenteile können/sollen von Schülerinnen und Schülern selbstständig durchgeführt werden.*