

Kurs: E1/2-A



Zeit: Do. 7./8. Std.

Kursprofile 2019/2020

Vorbereitungskurs für den Sport-Abikurs (Sport als P4, P5) – 2-stündig (Praxis u. Theorie)

1. Inhaltsfeld „Spielen“: In verschiedenen Sportspielen (mit Schwerpunkt Handball & Fußball) taktische und technische Elemente erlernen, erweitern und anwenden.

2. Inhaltsfeld „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“: Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer in leichtathletischen Disziplinen als Grundlagen sportlichen Handelns verstehen und optimieren

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Kooperieren & Leisten & Körperwahrnehmung

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Grundlagen des Bewegungslernens & Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel & Grundlagen sportlichen Trainings

Zu 1: Durch das Erlernen und Vertiefen grundlegender Techniken soll in den Sportarten Handball & Fußball 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. Situationsbezogenes Anwenden der sportartspezifischen Techniken soll in diesem Zusammenhang geschult und trainiert werden.

Zu 2: In diesem Bereich sollen die konditionellen Fähigkeiten kennengelernt und verbessert werden. Dementsprechend werden wir leichtathletische Übungs- und Spielformen im Bereich Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit durchführen sowie technische Elemente im Laufen/Springen/Werfen schulen.

Bewertung:

Im Praxisteil der Sportspiele erfolgt eine Überprüfung der sportartspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in Form von Technikparcours und spielgemäße Anwendung in variierenden Spielsituationen im Handball und Fußball.

Im Bereich der Fitness erfolgt jeweils ein kurzer sportpraktischer Test, der die jeweilige konditionelle Eigenschaft abprüft. Konkret sind hier Cooper-Test und ein Dreikampf in Laufen/Springen/Werfen zu absolvieren.

Als theoretische Leistung werden von euch kurze Präsentationen zu erstellen sein.

Ebenfalls zur Bewertung herangezogen werden Mitarbeit, Engagement und Verbesserung der persönlichen Leistung im Verlauf des Kurses.

Kurs: E1/2-B



Zeit: Di. 9./10. Std.

Kursprofile 2019/2020

1. Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

(Jogging, Aqua-Jogging, Inline-Skating, Stabilisierung/Zirkeltraining, Cross Fit, Tabata, Pilates, Yoga u.a. Trendsportarten)

2. Spielen in verschiedenen Sportspielen (mit Schwerpunkt Floorball & Basketball)

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Leistung, Soziale Interaktion, Gesundheit & Körperwahrnehmung

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Grundlagen des Bewegungslernens, Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel & Grundlagen sportlichen Trainings

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: 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 sowie Überprüfung der Kraft und Körperspannung in Form eines Kraftzirkels.
2. Im Praxisteil der Sportspiele erfolgt eine Überprüfung der sportartspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in Form von Technikparcours und spielgemäße Anwendung in variierenden Spielsituationen im Floorball und Basketball.

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: E1/2-C



Zeit: Mo. 7./8. Std.

Kursprofile 2019/2020

1. Inhaltsfeld „Spielen“: Volleyball miteinander und gegeneinander spielend lernen
2. Inhaltsfeld „Spielen“: Floorball (Unihockey) — Erweiterung des Bewegungsrepertoires innerhalb der Einführung des Sportspiels „Floorball“, um das Miteinander- und Gegeneinander- spielen zu ermöglichen
3. Inhaltsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Unter Einbezug folgender pädagogischer Perspektiven: Soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Leisten & Wagen

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Grundlagen des Bewegungslernens, Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel & Grundlagen sportlichen Trainings

Zu 1: Am Beispiel des Rückschlagspiels Volleyball vertiefen und erweitern wir die sportartspezifischen Techniken und die taktischen Elemente. Ziel ist die sichere und situationsbezogene Anwendung der Techniken unter Berücksichtigung des Regelwerks.

Zu 2: Floorball, wie Unihockey nun offiziell genannt wird, ist eine energiegeladene, rasante und mitreißende Teamsportarten. Durch schnelle Ball- und Richtungswechsel entsteht ein dynamisches Sportspiel. Der Sport wurde in den 70er Jahren in Schweden erfunden und ist dort, sowie in Finnland und der Schweiz mittlerweile Volkssport Nummer Eins. Es ist eine Mischung aus Eis- und Hallenhockey, jedoch wenig körperbetont und leicht zu erlernen. Um ein erfolgreiches Abschlussturnier verwirklichen zu können, wollen wir in Abstimmung mit euren Kompetenzen die grundlegenden technischen und taktischen Anforderungen sowie Regelkenntnisse langsam und richtig erlernen. Wir lernen die konditionellen Anforderungen der Sportart Floorball kennen und erarbeiten mit Blick auf die individuellen Kompetenzen geeignete Verfahren und Trainingsmethoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

Zu 3: Durch den Wald zu laufen und das Tier mit dem Speer zu erlegen, gehört zu den elementarsten Erfahrungen des Menschen in der Evolution. Den eigenen Körper in Rotation zu versetzen, kopfüber an der Stange zu hängen und Sprünge auf Trampolinen zu vollführen, bringt schon kleine Kinder zum Jauchzen! Leichtathletische und turnerische Bewegungen bergen also jede Menge Glückserfahrungen, wenn man die Vorurteile ihnen gegenüber abgebaut hat. Auf spielerische Art und Weise und mit vielen Elementen aus dem Kinder- und Jugendbereich sollen sowohl beim Laufen und Werfen als auch beim Springen die persönliche Leistung verbessert und bewusst auch Wagnissituationen erlebt werden.

Bewertung:

Im Volleyball & Floorball erfolgt jeweils eine praktische Überprüfung zu den erlernten Techniken sowie im Bereich Spiel. Als Ersatz für die schriftliche Leistung im ersten Halbjahr werdet ihr viel in Gruppen arbeiten und eigene Unterrichtsabschnitte als „Experten“ selbstständig gestalten und praktisch erproben. Für den dritten Teil erfolgt die Leistungsüberprüfung in einem leichtathletischen Dreikampf. Die Theorienote wird über Partnerreferate zu den jeweiligen Stundeninhalten geleistet! In beiden Halbjahren fließen ebenfalls die kontinuierliche Mitarbeit, das Engagement und die individuelle Leistungsverbesserung im Kursverlauf mit in die Bewertung ein.

Kurs: E1/2-D



Zeit: Mo. 7./8. Std.

Kursprofile 2019/2020

1. Inhaltsfeld „Spielen“: Rückschlagspiel Badminton
2. Inhaltsfeld „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“: Bodyweighthtraining
3. Inhaltsfeld „Bewegungen gestalten“: Tanzen

Unter Einbezug folgender pädagogischer Perspektiven: Soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Leisten und Gesundheit

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel, Grundlagen sportlichen Trainings, Grundlagen des Bewegungslernens

Zu 1: Ausgehend von den in der 8. Klasse gelegten technischen Grundlagen sollen diese vertieft und verfeinert werden, um einen möglichst hohen Spielfluss zu ermöglichen. Daraus soll dann die Technikanwendung abgeleitet werden, um spieltaktische Vorteilssituationen zu erlangen und in der Konkurrenz zu bestehen. Letztlich soll durch die Einnahme verschiedener Perspektiven die Körper- und Bewegungswahrnehmung geschult werden, Kooperation ausgebaut und die eigene Leistung verbessert werden.

Zu 2: Bodyweighthtraining ist ein neuer Begriff für das Trainieren ausschließlich mit dem Körpergewicht. Es wird darum gehen, Übungen auszuprobieren und das Ausführungsniveau zu maximieren, um die eigene Gesundheit zu schützen. Außerdem gilt es Chancen und Risiken für den eigenen Körper durch ein explizites Krafttraining zu erarbeiten. Letztlich gilt es in diesem Themengebiet das Mittel zwischen keinem Training und extremen Belastungen zu finden, um das lebenslange Trainieren zu ermöglichen. Ergänzt wird das Krafttraining im Sinne des Gesundheitsgedanken durch ein ausgewogenes Ausdauertraining um den Fitnesszustand langfristig auf ein höheres Level zu bewegen.

Zu 3: Mit Bewegungen eine Geschichte zu erzählen, ist eine der größten Herausforderungen im Bereich der Bewegungsgestaltung. In kleinen Gruppen soll dies gemeinsam von der ersten Idee bis hin zur fertigen Choreographie zu einem vereinbarten Thema erarbeitet werden. Neben neu zu erlernenden Bewegungen gilt es das Storyboard nicht aus den Augen zu verlieren und die Geschichte weiter zu erzählen.

Bewertung:

Im Rückschlagspiel Badminton erfolgt die Überprüfung durch eine Technik- und Spielüberprüfung. Beim Bodyweighthtraining erfolgt die Überprüfung anhand eines Pre- und Posttests. Die Leistungserhebung im Bereich der Bewegungsgestaltung erfolgt anhand einer Präsentation der Choreographie.

Als theoretische Leistung werden kurze Präsentationen zu den spezifischen Anforderungen, Trainings-, Gestaltungs- und Bewertungsmöglichkeiten der verschiedenen Inhaltsfelder zu erstellen sein.

Die kontinuierliche Mitarbeit, das Engagement und die individuelle Leistungsverbesserung fließen ebenfalls mit in die Bewertung ein.

Kurs: E1/2-E



Zeit: Mi. 7./8. Std.

Kursprofile 2019/2020

1. Inhaltsfeld „Spielen“: In verschiedenen Sportspielen (mit Schwerpunkt Basketball & Fußball) taktische und technische Elemente erlernen und anwenden. (eventuell Wasserball)
2. Inhaltsfeld „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“: Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer in leichtathletischen Disziplinen als Grundlagen sportlichen Handelns verstehen und optimieren

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Kooperieren & Leisten & Körperwahrnehmung

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Grundlagen des Bewegungslernens & Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel & Grundlagen sportlichen Trainings

Zu 1: Durch das Erlernen grundlegender Techniken soll in den Sportarten Basketball & Fußball 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. Situationsbezogenes Anwenden der sportartspezifischen Techniken soll in diesem Zusammenhang geschult und trainiert werden.

Zu 2: In diesem Bereich sollen die konditionellen Fähigkeiten kennengelernt und verbessert werden. Dementsprechend werden wir leichtathletische Übungs- und Spielformen im Bereich Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit durchführen.

Bewertung:

Im Praxisteil Fußball und Basketball erfolgt jeweils eine Überprüfung der sportartspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Im Bereich der Fitness erfolgt jeweils ein kurzer sportpraktischer Test, der die jeweilige konditionelle Eigenschaft abprüft.

Als theoretische Leistung werden von euch kurze Präsentationen zu erstellen sein.

Ebenfalls zur Bewertung herangezogen werden Mitarbeit, Engagement und Verbesserung der persönlichen Leistung im Verlauf des Kurses.

Kurs: E1/2-F



Zeit: Mi. 9./10. Std.

Kursprofile 2019/2020

1. Inhaltsfeld „Spielen“:
 - a. Rückschlagspiel Badminton
 - b. Endzonen-Spiel Flag-Football

2. Inhaltsfeld „Bewegen an und mit Geräten“:
 - a. Toprope-Klettern und Bouldern¹
 - b. Gruppenakrobatik

Unter Einbezug folgender pädagogischer Perspektiven: Soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung, Wagnis

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Grundlagen des Bewegungslernens, Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel, Grundlagen sportlichen Trainings

Zu 1: Im Inhaltsfeld „Spielen“ werden am Beispiel des Endzonen-Spiels „Flag-Football“ sowie des Ein-Kontakt-Rückschlagspiels „Badminton“ die Kenntnisse über sportspielspezifische Aktivierungsmöglichkeiten sowie die Besonderheiten des Regelwerks, der Spielgeräte und des Spielfeldes erweitert. Neben der Förderung des Fair-Play-Gedankens und Teamgeistes steht das Kennenlernen technischer und taktischer Elemente des jeweiligen Sportspiels im Zentrum. Ziel ist es, die erfahrenen Handlungsmöglichkeiten im Spiel zu erkennen, situationsadäquat anzuwenden und anschließend zu beurteilen.

Zu 2: Durch das Klettern im Toprope sowie das Bouldern werden neue Bewegungserfahrungen ermöglicht, die neben der Erprobung kletterspezifischer Griffarten sowie einer optimalen Fußsetzung auch Erfahrungen im Bereich der koordinativ-konditionellen Belastungen des Kletterns umfassen. Im Bereich der Gruppenakrobatik stehen das Erlernen und Erproben akrobatischer Übungen sowie die damit einhergehende Schulung der Körperwahrnehmung und koordinativen Fähigkeiten im Vordergrund. Darüber hinaus spielen Wagnis und Vertrauen eine herausragende Rolle – hierbei soll durch das Einlassen auf Wagnisse sowohl das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten als auch das gegenseitige Vertrauen durch die Partnersicherung gestärkt werden.

Bewertung:

Die kontinuierliche Mitarbeit und die individuelle Leistungsverbesserung fließen in die Bewertung aller Inhaltsfelder ein. Zudem werden kurze Präsentationen zu den verschiedenen Inhaltsfeldern zu erstellen sein.

Im Rückschlagspiel Badminton erfolgt die Bewertung anhand einer Technik- und Spielüberprüfung. Im Endzonen-Spiel Flag-Football wird in Gruppen die Erstellung eines *Playbooks* sowie die Demonstration einzelner Spielzüge im Spiel bewertet.

Im Klettern werden die Beherrschung der Partnersicherung und die Technikdemonstration im Toprope geprüft.

Im Bereich der Gruppenakrobatik erfolgt die Leistungsüberprüfung durch die Präsentation einer selbst gestalteten Gruppen-Kür zu einem gewählten Thema.

¹ Da wir mindestens einmal ein Kletter- und Boulderzentrum besuchen möchten, sind hier Eintrittspreise in Höhe von ca. 15 Euro pro Person einzukalkulieren.

Kurs: E1/2-G



Zeit: Do. 7./8. Std.

Kursprofile 2019/2020

1. **Inhaltsfeld „Bewegen an und mit Geräten“: Le Parkour und Freerunning – urbane Bewegungskünste erlernen und erleben**
2. **Bewegungsfeld „Spielen“: Trendsportarten in der Schule!? Das Spiel mit der Scheibe – Ultimate Frisbee als Teamspiel entwickeln und kooperativ erleben.**

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Wagnis & Körperwahrnehmung & Leisten & Kooperation

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Grundlagen des Bewegungslernens & Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel & Grundlagen sportlichen Trainings

Zu 1: Anfang der 90er Jahre entwickelte sich in Frankreich ein Trend, der mittlerweile auch in Deutschland angekommen ist: Le Parkour und Freerunning. Zwei junge Sportarten, die durch ihre Attraktivität immer mehr Anhänger finden, die in ihrer Freizeit Hindernisse mit einer großen Leichtigkeit und Eleganz überwinden. Dabei scheint es egal zu sein, wie hoch und weit die Sprünge über Mauern, Zäune und Klippen gehen, wie hoch die Wände sind, die der Traceur (Sportler) erklimmt oder wie tief der Abgrund, den der Sportler überwinden muss. Alle diese Fähigkeiten wollen wir uns gemeinsam Schritt für Schritt und den eigenen Kompetenzen entsprechend aneignen. Beginnend mit den Landungen und Sprüngen (Vaults) werden wir uns auch mit dem Wallrun und dem Gate move beschäftigen, um in der Folge in der Lage zu sein, sämtliche Hindernisse in der Halle oder auch dem Umfeld der Schule zu überwinden.

Zu 2: Der Sport entwickelt sich immer weiter und macht auch vor der Schule nicht halt. Nicht mehr nur die großen Sportspiele wie Handball, Basketball und Fußball bestimmen den Schulalltag, sondern verstärkt treten Sportarten wie Ultimate Frisbee in den Blickpunkt. Aufbauend auf den Vorkenntnissen aus den großen Ballspielen sollen nicht nur erste Erfahrungen mit dieser Trendsportart gemacht werden, sondern auch einfache taktische Konzeptionen im Spiel und Wettkampf angewendet werden.

Bewertung:

Im Praxisteil Le Parkour und Freerunning erfolgt eine Überprüfung der sportartspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten anhand eines frei gestaltbaren Parkourruns als Einzel- bzw. Partnerrun. Im Praxisteil der Trendsportart Ultimate Frisbee erfolgt eine Überprüfung der sportartspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten anhand einer Technik-, Taktik- und Spielüberprüfung.

Als theoretische Leistung werden von euch kurze Präsentationen und Videoclips/Tutorials im Bereich Le Parkour und Freerunning zu erstellen sein.

Ebenfalls zur Bewertung herangezogen werden Mitarbeit, Engagement und Verbesserung der persönlichen Leistung im Verlauf des Kurses.