

Kurs: Q1-4-C



Zeit: Mo. 9./10. Std.

Kursprofile 2024/2025

1. **Bewegungsfeld „Spielen“: „American Football“, „Baseball“ und „Basketball“ – Die drei großen Spiele der Amerikaner!**
2. **Bewegungsfeld „Spielen“: Von „Takeshis Castle“ bis zu „Super Mario Land“ - Ein Spiel erfinden und entwickeln.**
3. **Bewegungsfeld „Spielen“: Tischtennis – Das Spiel mit dem kleinen Ball**
4. **Bewegungsfeld „Fitness“: Fitnesstrends entwickeln und erproben.**

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Soziale Interaktion & Leisten & 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 Fitness erhalten und steigern, Etwas wagen und riskieren

Zu 1: Let`s go America and play, play, play!

Im Verlauf des Kurses wollen wir uns gemeinsam den drei größten Sportarten der Amerikaner widmen und diese selbst im Original bzw. in schulgerechten Formen (Flag-Football) ausprobieren. Dabei werden wir gemeinsam den Ansatz verfolgen, möglichst schnell über kleine Spiel- und Trainingsformen zu den Spielen zu gelangen, welche uns die Amerikaner in den Ligen der NFL, MLB, und NBA vorleben. Neben der Schulung des Spielverständnisses soll auch eine erste Einführung in die taktischen Elemente und Konzeptionen der Spiele stattfinden.

Zu 2: Spielen! Spielen! Spielen! Schon in der frühesten Kindheit entwickelt der Mensch einen außergewöhnlichen Spieltrieb und schafft sich Erfahrungssituationen, in denen er spielerisch und mit Spaß seinen Erfahrungsraum erkundet. Genau das wollen wir in dieser Einheit des Kursprofils auch erleben. In Kleingruppen sollen verschiedene Spiele erfunden, entwickelt und letztendlich natürlich erprobt werden. Nach einer kurzen Phase der Einführung wird der Schwerpunkt der Reihe darin liegen, dass einzelne Gruppen Spiele erfinden und diese nachher mit dem Team erproben und daraufhin weiterentwickeln.

Zu 3: Es ist eines der spannendsten Rückschlagspiele und man kann es sehr schnell erlernen: Tischtennis. Ausgehend von den grundlegenden Techniken werden wir auch hier den Ansatz verfolgen, dass man Spielen nur durch spielen lernt.

Zu 4: Fitness und Gesundheit nehmen einen immer wichtiger werdenden Teil in unserem Leben ein. Wir wollen daher aktuelle Fitnesstrends aufgreifen und diese gemeinsam erproben. Die Bandbreite geht dabei von Tabata über HIT bis hin zu Step-Aerobic.

Bewertung:

Im Praxisteil der amerikanischen Sportarten (Flag-Football, Baseball & Basketball) erfolgt eine Überprüfung der sportartspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten anhand einer Technik-, Taktik- und Spielüberprüfung, selbiges erfolgt in der Sportart Tischtennis. Zusätzlich werdet ihr im Verlauf des Schuljahres ein „Playbook“ zu den amerikanischen Sportspielen (Taktikbuch, welches Spielzüge für verschiedene Spielsituationen enthält) erstellen, welches als ein Ersatz für die Klausur dient! In der Fitnessseinheit gilt es, eine Sportstunde zu einem

Fitnesssthema theoretisch auszuarbeiten und mit dem Kurs praktisch zu erproben, auch diese gilt als Klausurersatz.

Im Bereich der Spielentwicklung wird nicht nur die motorische Leistung bewertet, sondern auch die theoretische Ausarbeitung des in der Kleingruppe entwickelten Spiels (Die Ausarbeitung zählt als Klausurersatz!).

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

Kurs: Q1-4-D



Zeit: Mo. 9./10. Std.

Kursprofile 2024/2025

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

Unter Einbezug folgender pädagogischer Perspektiven: Leistung, soziale Interaktion, Körperwahrnehmung & Gesundheit

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln, , Mit- und gegeneinander spielen, Sportliche Handlungssituationen gestalten, Bewegungen verstehen, Fitness erhalten und steigern, gesund ernähren – Leistung bringen, Sport treiben - Verletzungen vermeiden

- Zu 1: In den Zielschussspielen Basketball und Handball/Fußball sowie in den Rückschlagspielen Badminton und Volleyball 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 und verschiedene neue Fitnesstrends kennenlernen. Die Gesundheit soll gefördert und ein Gesundheitsbewusstsein entwickelt werden.

Bewertung:

Im Praxisteil Basketball, Handball/Fußball, Volleyball 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 bzw. taktischen Spielsituation 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-E



Zeit: Mi. 9./10. Std.

Kursprofile 2024/2025

1. Inhaltsfeld „Spielen“: Wettkämpfen und kooperieren in den klassischen Sportspielen
2. Inhaltsfeld „Den Körper trainieren – die Fitness verbessern“

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Gesundheit & Leisten & Körperwahrnehmung

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

zu 1: THE BIG THREE: Basketball, Fußball, Handball. Jeweils ein Halbjahr lang werden wir uns einer dieser Sportarten widmen. Genug Zeit also, um sowohl Fortgeschrittene als auch Anfänger zu fordern und zu fördern. Während der Handballeinheit werden wir immer wieder einmal die August Storch – Halle nutzen, um das Spiel in seiner vollen Pracht ausüben zu können. Ebenso wird der Besuch einer Beachhandball - Anlage angestrebt.

zu 2: Es sollen verschiedene Fitnesstrends vorgestellt und ausgeführt werden. Die Bandbreite reicht dabei von Wohlfühldisziplinen (z.B. Pilates, Softyoga, Tai-Chi) bis hin zu konditionell anspruchsvollen Inhalten (z.B. HIT-Training, Tabata, Crossfit). Ziel ist die Verbesserung des eigenen Körpergefühls und die Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Bewertung:

Die Leistungsfeststellung erfolgt in den Sportspielen durch eine Technik - und Spielüberprüfung. Partnerreferate zu den Sportarten ergänzen die Note.

Im Bereich der Fitness wird das Partnerreferat zu den Inhalten als Grundlage der Benotung herangezogen. Verschiedene Fitnesstests ergänzen die Note.

Persönlicher Lernfortschritt, Engagement und Mitarbeit (kognitiv und praktisch) machen in allen Halbjahren einen guten Teil der Note aus!

Kurs: Q1-4-F



Zeit: Fr. 9./10. Std.

Kursprofile 2024/2025

- 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“: Eine Präsentation 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. Diese Gruppenchoreographie kann ein Tanz, eine gymnastische Kür oder eine Rope-Skipping-Kür sein.

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 Spilsportarten 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 Spilsportarten erfolgt die schriftliche Darstellung einer Technik in kompakter Form. Im Bereich Tanz/Gymnastik/Rope-Skipping wird die schriftliche Darstellung der selbst entwickelten Kür als Bewertungsgrundlage herangezogen.

Kurs: Q1-4-G



Zeit: Fr. 9./10. Std.

Kursprofile 2024/2025

1. Bewegungsfeld „Spielen“: Badminton – Das schnelle Spiel mit dem Federball
2. Bewegungsfeld „Spielen“: Volleyball – Das Teamspiel am Netz
3. Bewegungsfeld „Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten“: Step-Aerobic – Power und Rhythmus auf dem Step-Brett
4. Bewegungsfeld „Fitness“: Fitnesstrends entwickeln und erproben

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Leisten, Gesundheit, 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 optimieren; Q3 Gesund ernähren – Leistung bringen, Bewegungen verstehen; Sportliche Handlungssituationen gestalten; Q4 Fitness erhalten und gesund bleiben, Fitness erhalten und steigern

Zu 1: Badminton ist ein dynamischer Sport, der deine Reflexe und Kondition herausfordert. Du lernst die Grundtechniken und Taktiken dieses Spiels kennen. Durch Einzel- und Doppelspiele verbessern wir sowohl deine individuellen taktischen Fähigkeiten als auch die Teamarbeit.

Zu 2: Volleyball ist ein spannender Mannschaftssport, bei dem Teamarbeit im Vordergrund steht. Du wirst die grundlegenden Techniken und Strategien des Spiels erlernen. Durch Übungsspiele und Wettkämpfe verbessern wir deine Fähigkeiten im Angriff und in der Verteidigung. Im Zentrum des Unterrichts stehen dabei das Erlernen und Vertiefen der beiden Grundtechniken: Pritschen und Baggern. Außerdem entwickeln wir eine sinnvolle Progression von Spielreihen und legen die Grundlagen **elementarer taktischer Konzepte im Spiel 3 gegen 3**.

Zu 3: Step-Aerobic kombiniert Fitness mit Musik und Tanz. In diesem Bewegungsfeld wirst du gemeinsam mit deiner Kleingruppe aufregende Choreographien entwickeln und durchführen. Dabei fördern wir nicht nur deine Kondition und Koordination, sondern auch dein Rhythmusgefühl und deine Kreativität. Keine Sorge, du brauchst keine tänzerischen Vorerfahrungen – natürlich ist Rhythmusgefühl von Vorteil! ☺ Durch die intensiven Bewegungsabläufe auf dem Step-Brett wird gleichzeitig deine aerobe Fitness trainiert, auch wenn der Schwerpunkt auf der Unterrichtseinheit auf der tänzerischen Gestaltung liegt.

Zu 4: Fitness: In diesem Bereich dreht sich alles um die neuesten Fitnesstrends und die Methoden der Trainingssteuerung. Im ersten Teil wirst du verschiedene Trainingsmethoden kennenlernen, die speziell darauf ausgerichtet sind, den gesundheitsorientierten Trainingsprozess zu optimieren und zu unterstützen. Dabei stehen nicht nur das Erleben und Ausprobieren im Vordergrund, sondern auch das Verständnis für die Hintergründe und Effekte dieser Methoden. Von HIIT (High-Intensity Interval Training) bis hin zu Tabata – wir decken alles ab, was aktuell in der Fitnesswelt angesagt ist.

Bewertung:

Im Praxisteil der beiden **Sportspiele** werden sowohl im Badminton als auch im Volleyball grundlegende technische und taktische Elemente überprüft. Im **Badminton** müssen die Schüler eine Schlagkombination vorführen, die Techniken wie Aufschlag, Clear, Drop und Smash umfasst. Zusätzlich wird das taktische Verständnis im Doppelspiel überprüft, wobei die korrekte Aufstellung, Laufwege und Angriffskombinationen im Fokus stehen. Im **Volleyball** stehen die technischen Grundfertigkeiten Pritschen und Baggern im Vordergrund. Das taktische Spielverständnis wird im Spiel 3 gegen 3 überprüft, wobei die taktische Aufstellung, Angriffs- und Abwehrstrategien sowie die Teamarbeit bewertet werden.

Zusätzlich zur praktischen Prüfung leiten die Kursteilnehmer in Kleingruppen spezifische Einheiten mit unterschiedlichen spieltechnischen und -taktischen Schwerpunkten. Dazu erstellen sie eine schriftliche Ausarbeitung, die als Klausurersatzleistung dient. Diese umfasst die Planung, Durchführung und Reflexion der angeleiteten Einheit.

Während der **Step-Aerobic**-Einheit steht die Erstellung einer Gruppenchoreographie im Mittelpunkt. Bewertet werden die gestalterischen Elemente und deren Umsetzung. Ein wichtiger Bestandteil ist auch, dass die Teilnehmer einen Teil ihrer Choreographie den anderen Schülern als "Trainer" vermitteln. Dieser didaktische Aspekt wird als Theoriekomponente neben der schriftlichen Dokumentation des Choreografieprozess in Form einer Projektmappe ergänzt (letztere dient als Klausurersatzleistung!).

Im Bereich „**Fitness**“ geht es darum, eine Fitnessseinheit theoretisch auszuarbeiten und mit dem Kurs durchzuführen. Diese theoretische Ausarbeitung gilt auch hier als Klausurersatzleistung! Ebenfalls zur Bewertung herangezogen werden Mitarbeit, Engagement, Kooperation und insbesondere beim Thema Fitness, die Bereitschaft, seine eigenen Grenzen kennenzulernen und auszureizen. Auch die eigene Progression soll angemessene Berücksichtigung finden.