

Kursprofile 2025-2027

1. **Inhaltsfeld „Spielen“: Erwerb von Spielfähigkeit durch das Erlernen grundlegender Techniken, Taktiken und Regeln in den Sportspielen: Badminton, Volleyball und Ultimate Frisbee.**
2. **Inhaltsfeld „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“: Die Vorstellung und Durchführung von Fitnesstrends soll die eigene Fitness und die Gesundheit verbessern und Fitnesstests sollen helfen die eigene Leistung besser einzuschätzen.**
3. **Inhaltsfeld „Laufen, Springen, Werfen“: Die Leistung steigern anhand einzelner leichtathletischer Disziplinen.**

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

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Kondition, Lernen von sportlichen Bewegungen und Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstrainings.

Zu 1: Im Bereich „Spielen“ sollen die Grundtechniken und gruppentaktischen Elemente möglichst spielerisch vermittelt werden.

Zu 2: Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Fähigkeiten zur eigenständigen Verbesserung und Einschätzung von konditionellen Fähigkeiten (Schwerpunkt: Kraft und Ausdauer). Hierzu soll durch einzelne Fitnesstrends aufgezeigt werden, wie man die eigene Fitness verbessern kann. Die Gesundheit soll gefördert und ein Gesundheitsbewusstsein entwickelt werden. Durch gezielte Kräftigungsübungen wird Haltungsschäden entgegengewirkt. Das Trainieren der Ausdauerfähigkeit ist auch im Schwimmbad denkbar, falls die organisatorischen Gegebenheiten es zulassen.

Zu 3: In der Leichtathletik sollen verschiedene Wurf/-Stoß-, Sprung- und Laufdisziplinen durchgeführt werden.

Bewertung:

Zu 1. Überprüfung der Spielfähigkeit und der technischen Fähigkeiten in den einzelnen Sportspielen.

Zu 2. In Referaten werden die einzelnen Fitnesstrends in Theorie und Praxis vorgestellt. Überprüfung der Steigerung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit bzw. der Fitness durch den Cooper-Test und/oder den Obersberger-Fitnesstest. Durchführung von Kraftzirkeln und anderer Fitnessübungen und Fitnesstrends.

Zu 3. In der Leichtathletik wird neben der Techniküberprüfung ein Dreikampf (Wurf/Stoß-, Sprung- und Laufdisziplin) durchgeführt.

Weiterhin wird die mündliche Mitarbeit sowie das Engagement im Unterricht bewertet. Die Gestaltung **eines Referats** wird zudem zur Beurteilung herangezogen.

Kursprofile 2025-2027

1. Bewegungen gymnastisch und tänzerisch gestalten

2. Spielen: Bälle werfen und (zurück)schlagen in Sportarten wie (Beach-)Volleyball, Basketball, Badminton, Tischtennis o.ä.

3. Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

(Trendsportarten, wie Pilates, Yoga usw., aber auch, (Aqua-)Jogging, Step-Aerobic, Zirkeltraining)

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

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln, Fitness erhalten und steigern, Bewegungen verstehen; Sportliche Handlungssituationen gestalten, Bewegungen optimieren, Bewegungen gestalten und präsentieren

Zu 1: Die Verbesserung der tänzerischen und rhythmischen Bewegungsschulung steht im Vordergrund. Inbegriffen ist das Üben, Variieren, Kombinieren und Gestalten gymnastischer als auch tänzerischer Grundformen unter Verwendung von Musik und Einbeziehung von Partner- und Gruppenarbeit.

Zu 2: Aufbauend auf den Vorkenntnissen aus dem Basketball und den Rückschlagsportarten der Mittelstufe sollen nicht nur erste Erfahrungen mit diversen Sportarten der Rückschlagspiele gemacht werden, sondern auch einfache taktische Konzeptionen im Spiel und Wettkampf angewendet werden. Egal ob Beachvolleyball, Tischtennis oder Indiaka - es geht darum, die eigene Technik weiter zu entwickeln und sich aktiv in verschiedenen Spielformen und Situationen mit anderen zu duellieren.

Zu 3: 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 gesundheitsbewusster Ernährung.

Bewertung:

1. Entwicklung einer Gruppen-Choreografie im Tanz + individuellen turnerisch-gymnastischen Elementen 2. Technik- und Spielüberprüfung in Rückschlagsportarten und dem Basketball 3. Überprüfung der Steigerung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit: 3000m, Cooper-Test + Überprüfung der Kraft und Körperspannung in Form eines Kraftzirkels

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

Kursprofile 2025-2027

- 1. Inhaltsfeld „Spielen“: Wettkämpfen und kooperieren in den klassischen Sportspielen**
- 2. Inhaltsfeld „Den Körper trainieren – die Fitness verbessern“**
- 3. Inhaltsfeld „Bewegen an und mit Geräten“**

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Gesundheit & Leisten & Körperwahrnehmung & etwas wagen und verantworten

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

zu 1: Sportspiele: Basketball, Fußball und Handball werden im Mittelpunkt der Spieleinheiten stehen. Dabei sollen die individuelle Technik, die Kooperation in Kleingruppen und das Zielspiel entwickelt werden

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

zu 3: Turnerische Bewegungen wie springen, schaukeln, stützen, rollen gehören zur Grundausrüstung der menschlichen Motorik. Bodenturnen und Sprünge am Minitrampolin werden den Schwerpunkt dieser Einheit ausmachen.

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. Beim Turnen wird eine Bodenturnkür verlangt.

Persönlicher Lernfortschritt, Engagement und Mitarbeit machen in allen Halbjahren einen guten Teil der Note aus.

Kursprofile 2025-2027

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 Sportsportarten 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 Sportsportarten 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.