

Kursausschreibungen Sport (12)

Leichtathletik- Technik und Training ausgewählter Disziplinen		12	1. Hj.
Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich:	Laufen, Werfen, Springen A		
<p><u>Leitidee:</u> Auseinandersetzung mit funktionalen Aspekten bei der Bewegungsausführung unterschiedlicher Disziplinen. Außerdem steht das Kennenlernen und Anwenden von biomechanischen Prinzipien beim Werfen und Springen im Vordergrund.</p>			
<p><u>Inhalte / Zielperspektiven:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung eines leichtathletischen Mehrkampfes • Es werden viele verschiedene leichtathletische Disziplinen thematisiert (Hürdenlauf, Sprint, Mittel- und Langstreckenläufe, Speerwurf, Kugelstoßen, Schleuderball, Hochsprung, Weitsprung,...) • Eine qualitative Auseinandersetzung wird im Sinne einer Technikoptimierung geschehen, sodass bessere Zeiten, Höhen, Weiten (Quantität) erreicht werden können. • Ein sporttheoretischer Schwerpunkt wird die Bewegungsanalyse ausgewählter leichtathletischer Disziplinen sein. • Kennenlernen des Stabhochsprungs 			
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u> Es ist auch darauf zu achten, angemessene Sportkleidung mitzubringen, da der Kurs zum Großteil auf dem Sportplatz stattfinden wird.</p>			
<p><u>Bemerkungen:</u> Es ist geplant einen Mehrkampf durchzuführen.</p>			

Rugby und artverwandte Spiele		12	2. Hj.
Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich:	Spielen B		
<p><u>Leitidee:</u> Spielfähigkeit im Rugby erlangen und die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen entsprechend der Spielidee sinnvoll im Spiel einbringen können. Dabei wird sich über artverwandte Spiele (Ultimate Frisbee/ Flag Football) dem Zielspiel genähert.</p>			
<p><u>Inhalte / Zielperspektiven:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung ausgewählter Individualtechniken (Freilaufen und Anbieten, Passen und Fangen in der Bewegung, Kicks und Tackling) • Entwicklung von individual- und gruppentaktischen Maßnahmen im Angriffsspiel • Reduzierte Übungs- und Spielformen, z. B. 2:2, 3:3,...und Überzahlsituationen • Schulung des Abwehrverhaltens (individuell und im Verbund) • Aufgabenverteilung innerhalb der Mannschaft (Positionen) • Analyse von Spielsituationen anhand von Gütekriterien und Reflektion von Handlungsalternativen • Verbesserung des Entscheidungsverhaltens • Regelkunde unterschiedlicher Sportspiele 			
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u> Angemessenes Schuhwerk (Hallen- und Stollenschuhe) ist erforderlich.</p>			
<p><u>Bemerkungen:</u> Der kooperative Spielgedanke steht im Vordergrund, es wird sich ausgehend von <i>no-contact</i> Sportarten dem Zielspiel sukzessiv genähert.</p>			

Gymnastik – Von der Improvisation zur Gestaltung		12	1. Hj.
Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich:	Gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung A		
<u>Leitidee:</u> Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der kreativen Gestaltung gymnastischer Bewegungsformen mit und ohne Handgerät. Dabei sollen vor allem gymnastische Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten allein und in Gruppen erprobt und erweitert werden.			
<u>Inhalte / Zielperspektiven:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Gestalten von Bewegungsrhythmen mit und ohne Gerät (Übereinstimmung von Musik und Bewegung) • Erweiterung des gymnastischen Bewegungs- und Ausdrucksrepertoires (Handhabung der Geräte Ball, Band, Seil, Reifen und Steigerung des individuellen Ausdrucksvermögens) • aktuelle Trends aus dem Funktions- bzw. Fitnessbereich (z. B. Aerobic) erproben und reflektieren • Gestaltungsprinzipien für Einzel- und Gruppengestaltungen erarbeiten • Einzel- und Gruppechoreographien mit und ohne Vorgaben (Pflicht und Kür) bilden hauptsächlich die Bewertungsgrundlage 			
<u>Unterrichtsmaterial:</u> Gymnastikschuhe sind erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich.			
<u>Bemerkungen:</u>			

Basketball – Von der Individualsituation zur Gruppentaktik		12	2. Hj.
Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich:	Spielen B		
<u>Leitidee:</u> Dem spielgemäßen Konzept folgend steht die sukzessive Entwicklung des Zielspiels 5:5 im Mittelpunkt. Die Erarbeitung und Reflexion individual- und gruppentaktischer Maßnahmen sowohl in Angriffs- als auch in Verteidigungssituationen stehen dabei im Mittelpunkt.			
<u>Inhalte / Zielperspektiven:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung ausgewählter Techniken (Dribbling, Passspiel, Positionswurf, Korbleger) • Entwicklung von individual- und gruppentaktischen Maßnahmen in Angriffs- und Verteidigungssituationen • Reduzierte Übungs- und Spielformen, z. B. 3:3 auf einen Korb • Regelkenntnisse und Ausübung von Schiedsrichtertätigkeit • Analyse von Spielsituationen anhand von Gütekriterien und Reflexion von Handlungsalternativen • Verbesserung des Entscheidungsverhaltens 			
<u>Unterrichtsmaterial:</u> Angemessenes Schuhwerk (Hallenschuhe) ist erforderlich.			
<u>Bemerkungen:</u> Der Besuch eines Bundesligabasketballspiels ist geplant.			

Judo – der sanfte Weg des Kämpfens		12	1. Hj.
Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich:	Kämpfen A		
<u>Leitidee:</u> Nachdem Erlernen von Grundtechniken des Judos steht die Entwicklung eines Demonstrationenkampfes unter Berücksichtigung erarbeiteter Kriterien im Mittelpunkt.			
<u>Inhalte / Zielperspektiven:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung und Verbesserung ausgewählter Techniken (Wurf-, Fall-, Stand-, Bodentechniken) • Anwendung grundlegender Techniken im Kampf • Entwicklung eines Demonstrationenkampfes mit passiven Gegner (Uke) • Entwicklung verschiedener Qualitätskriterien für die Demonstration (z.B. Bewegungsausführung, Fluss, Schwierigkeit etc.) • Schulung grundlegender motorischer Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) • Analyse und Reflexion von Techniken und Kampfhandlungen an ausgewählten Kriterien 			
<u>Unterrichtsmaterial:</u> Angemessenes Kleidung zum Kämpfen, d.h. lange Sachen, die kaputt gehen können.			
<u>Bemerkungen:</u> Vorerfahrungen im Bereich Kämpfen sind nicht unbedingt erforderlich.			

Fußball: Entwicklung gruppentaktischer Maßnahmen		12	2. Hj.
Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich:	Spielen B		
<u>Leitidee:</u> Ausgehend von einem problemorientierten Ansatz folgt die sukzessive Entwicklung des Zielspiels. Neben der Erarbeitung technischer Grundfertigkeiten, bildet die Erarbeitung und Reflexion taktischer Maßnahmen sowohl in Angriffs- als auch Abwehrsituationen den Schwerpunkt der Auseinandersetzungen.			
<u>Inhalte / Zielperspektiven:</u> <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Schusstechniken (Innen- und Außenseitenstoß, Spansschuss) entwickeln und erproben • Schulung des Angriffs- und Verteidigungsverhaltens in reduzierten Übungs- und Spielformen, z.B. 5:5 und Überzahlsituationen • die Analyse von Spielprozessen und Erarbeitung von Handlungsalternativen • Aufgabenverteilung innerhalb der Mannschaft (Positionen) • Taktische Angriffs- und Verteidigungsvarianten • trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspiels. 			
<u>Unterrichtsmaterial:</u> Wetterfeste Kleidung, Hallen- und Stollenschuhe			
<u>Bemerkungen:</u> Dieser Kurs findet überwiegend auf dem Sportplatz statt.			