

Kurs: E1/2-C



Zeit: Mo. 7./8. Std.

## Kursprofile 2024/2025

1. Inhaltsfeld „Spielen“: Wettkämpfen und kooperieren in sportlichen (Hand)-Spielen
2. Inhaltsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

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

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

zu 1: Die Hände als universal einsetzbares Werkzeug des Menschen lassen eine Fülle von Spielmöglichkeiten im Sport zu. Von den klassischen Sportspielen Handball, Basketball und Volleyball bis hin zu New Games wie Ultimate Frisbee oder Flag-Football reichen hier die Möglichkeiten. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung erfolgt dabei in Absprache mit den Kursteilnehmern.

Neben den technischen und taktischen Grundfertigkeiten in den traditionellen Spielen soll insbesondere bei den "Kleineren Spielen" durch Veränderung / Erweiterung der Spielideen ein kreativer Umgang ermöglicht werden!

zu 2: Durch den Wald zu laufen und das Tier mit dem Speer zu erlegen, gehört zu den elementarsten Erfahrungen des Menschen in der Evolution.

Leichtathletische 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 Bewegungserfahrungen gesammelt und die persönliche Leistung verbessert werden.

### **Bewertung:**

Die Leistungsüberprüfung erfolgt für den ersten Teil durch eine Technik - und Spielüberprüfung in den traditionellen Sportarten bzw. durch das erfolgreiche Mitspielen in den kreativen Spielen. Für den zweiten Teil erfolgt die Leistungsüberprüfung in einem leichtathletischen Dreikampf. Die Theorienote wird über Partnerreferate zu den jeweiligen Stundeninhalten geleistet!

Persönlicher Lernfortschritt, Engagement und Mitarbeit machen in beiden Halbjahren einen Teil der Leistungsnote aus!

Kurs: E1/2-D



Zeit: Mo. 7./8. Std.

## Kursprofile 2024/2025

- 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 sowie Discgolf 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 fester Bestandteil in Deutschland 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. Im weiteren Verlauf des Schuljahres wollen wir uns dann dem Trend des Discgolfens zuwenden. Hier könnt ihr eure Fähigkeiten an der Frisbeescheibe weiter vertiefen, indem ihr euch darin übt, vorgegebene beziehungsweise selbst gestaltete Frisbeeparcours mit einer geringen Anzahl von Würfeln zu meistern.

### **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 Trendsportarten Ultimate Frisbee und Discgolf 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.

Kurs: E1/2-E



Zeit: Di. 7./8. Std.

## Kursprofile 2024/2025

### **1. Den Körper trainieren, die Fitness verbessern**

**(Jogging, Aqua-Jogging, Step-Aerobic, Stabilisierung/Zirkeltraining, Pilates, Yoga u.a. Trendsportarten)**

### **2. Bewegungen gymnastisch/tänzerisch und turnerisch gestalten**

**3. Spielen: Bälle (zurück)schlagen in Sportarten wie (Beach-)Volleyball, Tennis, Roundnet, Tischtennis o.ä.**

**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: 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. Diese werden auch in Bezug zum zweiten Baustein, dem Tanzen gesetzt und können in Choreos berücksichtigt werden. Verschiedene Formen der Entspannung runden das Training ab.

Zu 2: Die Verbesserung der turnerisch und rhythmisch orientierten Körper- und Bewegungsschulung steht im Vordergrund. Inbegriffen ist das Üben, Variieren, Kombinieren und Gestalten gymnastischer als auch turnerischer Grundformen unter Verwendung von Musik und Einbeziehung von Partner- und Gruppenarbeit.

Zu 3: Aufbauend auf den Vorkenntnissen aus 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.

### **Bewertung:**

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

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.

Kurs: E1/2-F



Zeit: Di. 9./10. Std.

## Kursprofile 2024/2025

**1. Inhaltsfeld „Spielen“: In verschiedenen Sportspielen (mit Schwerpunkt Volleyball & Ultimate Frisbee) taktische und technische Elemente erlernen und anwenden. (eventuell Wasserball)**

**2. Inhaltsfeld „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“: Der Schwerpunkt liegt hier bei Rope Skipping und Fitness tests.**

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

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

Zu 1: Durch das Erlernen grundlegender Techniken soll in den Sportarten Volleyball & 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: Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Fähigkeiten zur eigenständigen Verbesserung und Einschätzung von konditionellen Fähigkeiten (Schwerpunkt: Kraft und Ausdauer). Es sollen weiterhin verschiedene Sprungvarianten im Rope Skipping erlernt werden und diese dann in einer Kür mit Musik präsentiert werden. Im Ausdauerbereich soll erlernt werden welche Auswirkungen ein Ausdauertraining auf die Gesundheit hat. Die Gesundheit soll gefördert und ein Gesundheitsbewusstsein entwickelt werden.

### **Bewertung:**

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

Zu 2. Überprüfung durch eine Gruppen- sowie Einzelkür im Rope Skipping. Denkbar sind auch Fitness tests zur Überprüfung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit, dies hängt aber vom zeitlichen Verlauf der Fitnessreihe ab.

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