

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	B
Bewegungsfeld:	Spielen
Kursart:	Ergänzungsfach 1. Halbjahr
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Endzonenspiele

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ausgehend von einer gegebenen Spielidee (Endzone, Passen eines Spielgerätes, Raumgewinn durch Vortrag des Spielgeräts) ihr Endzonenspiel (Flag-Football bzw. Ultimate-Frisbee). Dabei analysieren sie Spielverläufe, erarbeiten und erproben situationsbedingte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsbedingt geübt, um eine allgemeine Spielfähigkeit im jeweiligen Endzonenspiel zu entwickeln.

Kompetenzerwerb:

inhaltsbezogen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren Grundfertigkeiten (z.B. Passen und Fangen) und grundlegende taktische Fähigkeiten (z.B. Durchbruch bzw. Fintieren) in ausgewählten Endzonenspielen und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.

prozessbezogen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- gestalten ihre Spielprozesse im Rahmen der vorgegebenen Spielidee (Endzone, Rückpass, Raumgewinn durch Ballvortrag), indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren.
- analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien (z.B. Nutzung von Lücken, Passdistanz, Passtiefe, Sicherung) und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen im physischen und psychischen Bereich, um daraus Konsequenzen für die Rollen- und Aufgabenverteilung herzuleiten.
- entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wett-kampfspezifischer Spielsituationen.
- spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler.

Inhalte (abhängig von Hallen- und Witterungssituation):

- Entwicklung von Endzonenspielen und wesentlichen Regeln mit Hilfe von kleinen Spielen mit verschiedenen Materialien
- Erlernen und Verbessern ausgewählter Techniken (Wurf-, Fang- und Lauf-techniken)
- Reduzierte Übungs- und Spielformen
- Erlernen und Anwenden von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen in Abwehr und Angriff
- Analyse von Spielsituationen und Technikvarianten und Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten

- richtige Einschätzung körperlicher Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport;
- kontinuierliche Schulung adäquater Verhaltensweisen.

Leistungsbewertung:

inhaltsbezogen:

- Demonstration des Passens und Fangens
- Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel
- ggf. schriftliche Leistungskontrolle (Geschichte, Regelkunde, taktische Kenntnisse)

prozessbezogen:

- Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf die Spielgestaltung, Teamentwicklung, Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit

Material:

- festes Schuhwerk für die Halle und die Außenanlage
- robuste Sportbekleidung

Bemerkungen:

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	B
Bewegungsfeld:	Spielen
Kursart:	Ergänzungsfach 2.+4. Halbjahr
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Fußball

Leitidee:

Die SuS trainieren ihre individuelle technische sowie gruppentaktische Fertigkeiten, um eine verbesserte Spielfähigkeit und Spielübersicht zu erlangen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren ihre individuellen fußballspezifischen Fähigkeiten (Ballannahme, Passen, Dribbling, Torschuss)
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.

Inhalte:

Die SuS...

- trainieren die für die allgemeine Spielfähigkeit zentralen Techniken (Ballannahme, zielgenauer Pass, Dribbling, Torschuss)
- führen allgemeine und spezielle Übungen zur Schaffung/Aufrechterhaltung allgemeiner bzw. fußballspezifischer Fitness durch
- erproben diverse Spiele und Spielformen zur Vorbereitung auf das Fußballspiel 4:4
- agieren in Unterzahlsituationen in der Abwehr ->agieren in Überzahlsituationen im Angriff
- führen Schiedsrichtertätigkeiten durch
- entwickeln nach vorgegebenen Kriterien einen Technikparcours
- demonstrieren die Grundtechniken innerhalb eines Technikparcours
- entwickeln Unterrichtsteile zu fußballspezifischen Aufwärmphasen, Techniken und Taktiken und leiten kleine Einheiten an

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Überprüfung der technischen Leistungsfähigkeit (Technikparcours)
- Überprüfung der technischen und taktischen Leistungsfähigkeit in bestimmten Spielsituationen (4:4; 1:3 ggf. 2:3)
- individueller Lernfortschritt

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Planen, Gestalten und Erörtern von Unterrichtsteilen
- Teamgeist – unterstützen bzw. integrieren Schwächere
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen
- lösen eigenständig und umsichtig Konfliktsituationen

Unterrichtsmaterial:

- Hallenschuhe – keine Laufschuhe

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	B
Bewegungsfeld:	Spielen
Kursart:	Ergänzungsfach 1. +3. Halbjahr
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Volleyball

Leitidee:

Die SuS erarbeiten und erproben spezifische Techniken und Taktiken zur Verbesserung der Spielfähigkeit im Volleyballspiel und fördern ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb volleyballspezifischer Spielsituationen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren volleyballspezifische motorische Fähigkeiten (insb. Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination).
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundfertigkeiten des Volleyballspiels.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien (z.B. Position im Feld, Körperhaltung, taktische Entscheidungen) und reflektieren Handlungsalternativen.
- beherrschen die Fachsprache und Regeln im Volleyball.
- organisieren Übungs- und Spielsituationen selbstständig unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen.
- korrigieren sich gegenseitig, unterstützen den Lernprozess ihrer MitschülerInnen und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an.

Inhalte:

Die SuS...

- erlernen und verbessern individualtechnische Handlungsfertigkeiten, z.B. oberes und unteres Zuspiel mit Varianten, Angaben von oben und unten, Angriff longline und diagonal, Einer- bzw. Zweierblock.
- entwickeln mannschaftstaktisches Verhalten in Angriff und Abwehr, z.B. Blocksicherung, Abwehr- bzw. Angriffspositionen, Angriffsschläge und Finten.
- führen Bewegungs- und Spielanalysen, ggf. auch mediengestützt, durch.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Demonstration ausgewählter volleyballspezifischer Grundfertigkeiten
- Erarbeitung, Erprobung und Bewältigung situationsangepasster taktischer Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (Niveau der Spielfähigkeit in unterschiedlichen Mannschaftsgrößen)
- sportartspezifische Fitness

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Mitarbeit im Unterricht (z.B. Bewegungs- und Spielanalyse, Entwicklung von gruppentaktischen Lösungen)

- Fair Play
- ggf. selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen (z.B. Aufwärmen, Stationstraining, Turnier)

Unterrichtsmaterial:

- Hallensportschuhe mit heller Sohle, ggf. Knieschützer

Bemerkungen:

- evtl. entstehen Kosten durch einen Besuch eines Heimspiels der SVG Lüneburg (1. Bundesliga)

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	B
Bewegungsfeld:	Spielen
Kursart:	Ergänzungsfach 1.+3. Halbjahr
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Handball

Leitidee:

Die SuS trainieren ihre individuelle technische sowie gruppentaktische Fertigkeiten, um eine verbesserte Spielfähigkeit und Spielübersicht in der Sportart Handball zu erlangen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren ihre individuellen handballspezifischen Fähigkeiten (Fangen, Passen, Prellen, Torwurf)
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.

Inhalte:

Die SuS...

- trainieren die für die allgemeine Spielfähigkeit zentralen Techniken (Passen, Fangen, Prellen, Torwurf (Sprung- und Schlagwurf))
- führen allgemeine und spezielle Übungen zur Schaffung/Aufrechterhaltung allgemeiner bzw. handballspezifischer Fitness durch
- erproben diverse Spiele und Spielformen zur Vorbereitung auf das Handballspiel 6:6
- agieren in Unterzahlsituationen in der Abwehr ->agieren in Überzahlsituationen im Angriff
- führen Schiedsrichtertätigkeiten durch
- entwickeln Unterrichtsteile zu handballspezifischen Aufwärmphasen, Techniken und Taktiken und leiten kleine Einheiten an

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Überprüfung der technischen Leistungsfähigkeit (Passen, Prellen, Fangen und Werfen)
- Überprüfung der technischen und taktischen Leistungsfähigkeit in bestimmten Spielsituationen (4:4; 1:3 ggf. 2:3)
- individueller Lernfortschritt

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Planen, Gestalten und Erörtern von Unterrichtsteilen
- Teamgeist – unterstützen bzw. integrieren Schwächere
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen
- lösen eigenständig und umsichtig Konfliktsituationen

Unterrichtsmaterial:

- Ggf. Schützer

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	B
Bewegungsfeld:	Spielen
Kursart:	Ergänzungsfach 3. Halbjahr
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	American Sports

Leitidee:

Die SuS trainieren ihre individuelle technische sowie gruppentaktische Fertigkeiten, um eine verbesserte Spielfähigkeit und Spielübersicht in den Sportarten Base/Softball und American Football zu erlangen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren ihre individuellen spielspezifischen Fähigkeiten (Fangen, Werfen und Schlagen)
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.

Inhalte:

Die SuS...

- trainieren die für die allgemeine Spielfähigkeit zentralen Techniken (Treffen des Balls mit einem Baseballschläger, zielgenaues Werfen und Fangen, Laufen von Passrouten)
- führen allgemeine und spezielle Übungen zur Schaffung/Aufrechterhaltung allgemeiner bzw. spezifischer Fitness durch
- erproben diverse Spiele und Spielformen
- schlagen den Ball in verschiedenen Flugkurven
- führen Schiedsrichtertätigkeiten durch
- demonstrieren die Grundtechniken innerhalb einer Komplexübung
- entwickeln Unterrichtsteile zu Aufwärmphasen, Techniken und Taktiken und leiten kleine Einheiten an

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Überprüfung der technischen Leistungsfähigkeit (Komplexübung)
- Überprüfung der technischen und taktischen Leistungsfähigkeit in bestimmten Spielsituationen
- individueller Lernfortschritt

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Planen, Gestalten und Erörtern von Unterrichtsteilen
- Teamgeist – unterstützen bzw. integrieren Schwächere
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen
- lösen eigenständig und umsichtig Konfliktsituationen

Unterrichtsmaterial:

- falls vorhanden eigene Baseballeusrüstung

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	B
Bewegungsfeld:	Spiele
Kursart:	Ergänzungsfach 2.,3. +4. Halbjahr
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Badminton

Leitidee:

Die SuS trainieren ihre individuelle technische sowie teamtaktische Fertigkeiten, um eine verbesserte Spielfähigkeit und Spielübersicht zu erlangen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren ihre individuellen spielspezifischen Fähigkeiten (Schlagtechniken, Orientierung im Spielfeld Doppel/Einzel)
- erarbeiten, erproben und bewältigen Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.

Inhalte:

Die SuS...

- trainieren die für die allgemeine Spielfähigkeit zentralen Techniken (Aufschlag, Clear, Drop, Smash...)
- führen allgemeine und spezielle Übungen zur Schaffung/Aufrechterhaltung allgemeiner bzw. spezifischer Fitness durch
- erproben diverse Spiele und Spielformen zur Vorbereitung auf das Badmintonspiel 1:1, 2:2
- agieren in Wettkampfsituation Defensiv/Offensiv
- führen Schlagkombinationen durch
- führen Schiedsrichtertätigkeiten durch
- entwickeln nach vorgegebenen Kriterien eine Komplexübung
- demonstrieren die Grundtechniken innerhalb einer Komplexübung
- entwickeln Unterrichtsteile zu spezifischen Aufwärmphasen, Techniken und Taktiken und leiten kleine Einheiten an

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Überprüfung der technischen Leistungsfähigkeit (Technikdemonstration, Komplexübung, Schlagkombinationen)
- Überprüfung der technischen und taktischen Leistungsfähigkeit in bestimmten Spielsituationen/Wettkampfsituationen (1:1, 1:2, 2:2)
- individueller Lernfortschritt

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Planen, Gestalten und Erörtern von Unterrichtsteilen
- Teamgeist – unterstützen bzw. integrieren Schwächere
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen
- lösen eigenständig und umsichtig Konfliktsituationen

Unterrichtsmaterial:

- eigener Badmintonschläger und Bälle

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	B
Bewegungsfeld:	Spielen
Kursart:	Ergänzungsfach 1. Halbjahr
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Basketball

Leitidee:

Die SuS erhalten einen Einblick in die historische Entwicklung des Basketballs und trainieren individuelle technische sowie gruppen- und mannschaftstaktische Fertigkeiten und Verhaltensweisen, um eine verbesserte Spielfähigkeit in der Sportart Basketball zu erlangen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- gestalten Spielprozesse im Rahmen einer vorgegebenen Idee und organisieren Trainings- und Übungssituationen
- trainieren ihre individuellen basketballspezifischen Fähigkeiten (s.u.)
- analysieren Bewegungsabläufe im Hinblick auf die Ausführungsqualität und nehmen Bewegungskorrekturen vor
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und Trainingszustand sowie auf die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten
- analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- wenden die Regeln des Basketballspiels an und übernehmen die Schiedsrichterfunktion

Inhalte:

Die SuS...

- entwickeln Unterrichtsteile zu basketballspezifischen Themen (Geschichte/Entwicklung, Aufwärmphasen, Kondition, Koordination, Techniken und Taktiken) und leiten kleine Einheiten an
- trainieren die für die allgemeine individuelle Spielfähigkeit zentralen Techniken des Basketballspiels (Korbwurf, Passen, Dribbling, Verteidigungshaltung)
- trainieren für die allgemeine gruppen- und mannschaftstaktische Spielfähigkeit zentrale Maßnahmen des Basketballspiels (Schneidebewegungen, direkte und indirekte Partnerhilfen, Anwendung von Spielzügen)
- erproben diverse Spiele und Spielformen zur Vorbereitung auf das Basketballspiel 5:5
- führen Schiedsrichtertätigkeiten durch

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Überprüfung der technischen Leistungsfähigkeit (Korbwurf, Passen, Dribbling)
- Überprüfung der taktischen Leistungsfähigkeit in bestimmten Spielsituationen (2:2, 3:3 und 5:5)

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Planen, Gestalten und Erörtern von Unterrichtsteilen
- Teamgeist – unterstützen bzw. integrieren Schwächere
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen
- lösen eigenständig und umsichtig Konfliktsituationen

Unterrichtsmaterial:

besonderes Material wird nicht benötigt

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	B
Bewegungsfeld:	Spielen
Kursart:	Ergänzungsfach 4. Halbjahr
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Hockey/Floorball

Leitidee:

Die SuS verbessern ihre allgemeine und spezielle Spielfähigkeit im Hockey und Floorball. Sie setzen sich mit der Spielidee sowie den Strukturelementen des jeweiligen Sportspiels auseinander, analysieren Spielverläufe und erarbeiten und erproben unter Berücksichtigung ihrer individuellen Fertigkeiten situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen. Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil von Hockey und Floorball
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

Inhalte:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- variable und situationsgerechte Anwendung der Basistechniken Ballführen, Passen und Schießen in Spiel- und Übungsformen
- Erarbeitung, Erprobung und Bewältigung individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Maßnahmen für Angriff und Abwehr
- Erlernen und Verbesserung hockeyspezifischer technischer Fertigkeiten (Ballführung (seitlich und vor dem Körper), Ballabgabe und -annahme) als Grundelemente des Hockeyspiels
- Erprobung und Entwicklung von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen zur Bewältigung reduzierter Angriffs- und Abwehrsituationen (Bandenspiel, Umspielen/Täuschen...) (Hockey)
- Anwendung reduzierter Übungs- und Spielformen, z. B. 1:1, 2:2 usw. und Überzahlsituationen
- selbstständige Planung und Gestaltung von Übungs- und Spielsituationen zur Aneignung und Umsetzung der jeweiligen sportartspezifischen Fertigkeiten
- Analyse von Spielsituationen nach festgelegten taktischen Kriterien
- Durchführen von Schiedsrichtertätigkeiten.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Überprüfung der technischen Leistungsfähigkeit (Ballführung, Passen, Stoppen)
- Überprüfung der technischen und taktischen Leistungsfähigkeit in bestimmten Spielsituationen (Gleich- und Überzahl)
- individueller Lernfortschritt

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Planen, Gestalten und Erörtern von Unterrichtsteilen

- Teamgeist – unterstützen bzw. integrieren Schwächere
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen
- lösen eigenständig und umsichtig Konfliktsituationen

Unterrichtsmaterial:

- ggf. Anschaffung eines Floorballballes (ca. € 2-3)

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	B
Bewegungsfeld:	Spielen
Kursart:	2. Blockunterricht April-Juli
Wochenstundenzahl:	12
Jahrgangsstufe:	Tennis
Kursthema:	THC Lüneburg
Ort:	

Leitidee: SuS ohne sowie mit Vorerfahrung trainieren gemeinsam (erste) tennisspezifische Fertigkeiten, um eine grundlegende bzw. verbesserte Spielfähigkeit und Spielübersicht zu erlangen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren ihre individuellen spielspezifischen Fähigkeiten (Schlagtechniken Vor- und Rückhand, Orientierung im Spielfeld).
- erarbeiten, erproben und bewältigen Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein angemessenes Entscheidungsverhalten.

Inhalte:

Die SuS...

- trainieren die für die allgemeine Spielfähigkeit zentralen Techniken (Vor-Rückhand, Volley, Aufschlag)
- führen allgemeine und tennisspezifische Übungen zur Schaffung/Aufrechterhaltung allgemeiner bzw. spezifischer Fitness durch
- erproben diverse Spiele und Spielformen im Kleinfeld
- führen Schlagkombinationen durch
- führen Schiedsrichtertätigkeiten durch
- entwickeln nach vorgegebenen Kriterien eine Komplexübung
- demonstrieren die Grundtechniken innerhalb einer Komplexübung
- entwickeln Unterrichtsteile zu spezifischen Aufwärmphasen, Techniken und Taktiken und leiten kleine Einheiten an

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Überprüfung der technischen Leistungsfähigkeit (Technikdemonstration, Komplexübung, Schlagkombinationen)
- Überprüfung der technischen und taktischen Leistungsfähigkeit in bestimmten Spielsituationen/Wettkampfsituationen (1:1, 1:2)
- individueller Lernfortschritt

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Planen, Gestalten und Erörtern von Unterrichtsteilen
- Teamgeist – unterstützen bzw. integrieren Schwächere
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen

Unterrichtsmaterial:

Tennisschläger und Bälle sollten selbstständig mitgebracht werden. Eine Platzgebühr in Höhe von ca. 20€ ist zu entrichten.

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema:	Sport A Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten Ergänzungsfach 2. Halbjahr 2 12 Windsurfen (Kompaktwoche)
<u>Leitidee:</u> <p>Die SuS bereiten sich gegenseitig in 2 Vortreffen vor der Kompaktwoche durch Referate und ggf. sportpraktische Techniksimulationen auf die Kompaktwoche vor. Diese findet vom 20.06.2021 bis zum 25.06.2020 in Pepelow an der Ostsee statt. Ziel des Kurses ist das Erlernen der grundlegenden Fahrtechniken, die auch im Rahmen eines Grundscheins „Windsurfen“ vom VDWS gefordert werden und zum sicheren Fahren führen sowie erweiterter Fahrtechniken bei Fortgeschrittenen. Der VDWS-Windsurfschein kann optional erworben werden.</p> <p>Wichtig: Eine Teilnahme an der Kompaktwoche ist zur Vergabe der Kursnote zwingend erforderlich.</p>	
Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs: <p>Schwimmfähigkeit: Nachweis mindestens „Jugendschwimmabzeichen Bronze“.</p> <p>Bei schwerwiegenden Vorerkrankungen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen, z.B. Diabetes, Epilepsie o.ä., muss vorab unbedingt Rücksprache mit der für den Kurs verantwortlichen Lehrkraft gehalten werden.</p>	
<u>Kompetenzerwerb:</u> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • wenden Grundtechniken und Fachsprache bezüglich der Sportart Windsurfen an und bewältigen Strecken situativ angemessen. • setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen. • setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein. • Wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert. • zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit anderen und auf die Umwelt. • analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien • wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. • verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens [...] und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens. • handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur. 	
<u>Inhalte:</u> Die SuS... <ul style="list-style-type: none"> • halten ein themengebundenes Referat oder bereiten alternativ eine Technikeinführung am Surfsimulator zur Demonstration vor (Fachsprache). • erlernen die Technik des Aufholens des Segels, des Anfahrens, des Steuerns und des Wendens (ggf. auch der Halse) sowie das Aufkreuzen gegen den Wind. • demonstrieren ihr Fahrkönnen (s.o.) im Rahmen einer Praxisprüfung mit Dreieckskurs. Diese ist auch für den Erwerb des Windsurfscheins erforderlich. • Erlernen als Fortgeschrittene weitergehende Techniken wie Beachstart, gefahrene Halse, Helikopterwende, das Fahren mit Trapez sowie weitere Manöver. • nehmen an der für den Erwerb des VDWS Surfscheins erforderlichen Theorieprüfung teil (auch dann, wenn der Schein bereits erlangt wurde). 	
<u>Leistungsbewertung:</u>	

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Erarbeitung und Präsentation eines Referates bzw. ggf. alternativ einer surfpraktischen Technikeinführung am Surfsimulator.
- Demonstration des Fahrkönnens (Technikprüfung): Segel aufholen, anfahren, steuern, wenden, ggf. weiterführende Techniken, abhängig vom Fahrkönnen (s.o.) und von den wetterbedingten Gegebenheiten.
- Demonstration des Fahrkönnens: Dreieckskurs (Kurs halten, Halbwindkurs, Amwindkurs, Vormwindkurs, Wende, ggf. Halse).
- Theorieprüfung (entsprechend der Surfscheinprüfung des VDWS).

Prozessbezogene Kompetenzen:

- übernehmen Verantwortung für sich und andere (z.B. helfen und sichern selbstständig) im Lern- und Übungsprozess (entspricht der Mitarbeit und dem Lernfortschritt in der Kompaktwoche).
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten.
- setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen sowie Risiken beim Sport und zeigen adäquate Verhaltensweisen.

Unterrichtsmaterial bzw. Kosten für die Kompaktwoche:

- ca. 300 Euro
- ggf. 25 Euro, wenn der Erwerb des Surfscheins angestrebt wird (keine Bedingung)
- Wassersportschuhe (Kosten ca. 10-20 Euro) oder alte Turnschuhe
- Sportkleidung zum Schwimmen
- Neoprenanzüge sowie das Windsurfmaterial (Board, Rigg) werden gestellt

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema:	Sport A Gymnastisches und tänzerisches Bewegen Ergänzungsfach 1.+3. Halbjahr 2 12 Tanz (mit und ohne Gerät / Material)
<u>Leitidee:</u> <p>Die SuS erarbeiten verschiedene Choreografien mit unterschiedlichen gymnastisch-tänzerischen Ausrichtungen. Nach dem Erlernen von tänzerischen Grundelementen im Rahmen verschiedener Stilrichtungen, ggf. auch mit Gerät oder Material, entwickeln die Schüler Choreografien. Diese können z.B. in Teilen vorgegeben werden oder sie werden gesamtheitlich eigenständig entwickelt. Zudem übernehmen die Schüler eine tänzerische Aufwärmung für die Gesamtgruppe.</p>	
<u>Kompetenzerwerb:</u> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz oder/und Gymnastik, mit oder ohne Handgerät/Material. • verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch Erproben unterschiedlicher Rhythmen, Tanzstile und Ausdrucksmöglichkeiten sowie verschiedener Raumlagen. • Setzen elementare gymnastische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um. • Reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten. • gestalten und präsentieren eine tänzerische oder gymnastische Choreografie nach Vorgabe (z.B. Thema, Musik, Techniken) oder als Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit mit oder ohne Handgerät/Material. 	
<u>Inhalte:</u> Die SuS... <ul style="list-style-type: none"> • übernehmen eine tänzerische/gymnastische Erwärmung zu zweit oder dritt • erlernen Basistechniken verschiedener Gymnastik-/ Tanztechniken und verschiedener Tanzstile • Erarbeiten und präsentieren Teile oder gesamtheitliche Choreografien zu vorgegebenen Themen, Musik, Stilrichtungen, Materialien oder Geräten. 	
<u>Leistungsbewertung:</u> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übernahme einer tänzerischen / gymnastischen Aufwärmung für die Gruppe • Erlernen von wesentlichen tänzerische/gymnastischen Techniken. • Erlernen von Teilen einer Choreografie und Weiterführung nach Vorgaben, anschließende Präsentation. • Entwicklung und Präsentation einer eigenen Choreografie in der Gruppe nach Vorgaben, z.B. Gerät, Material, Musik, Stilrichtung. <p>Prozessbezogene Kompetenzen (Mitarbeit im Kurs):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflektion und Akzeptanz unterschiedlicher Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. –niveaus und situations- und gruppenadäquate Anwendung von Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen. • Analyse und Bewertung gymnastischer bzw. tänzerischer Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und Vornahme einer gezielten Bewegungskorrekturen. • Anwendung von Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperations-techniken bzw. bei der Unterstützung von Lernprozessen • Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten. 	

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema:	Sport A (ausdauerorientierte) Mehrkämpfe Ergänzungsfach 1. Halbjahr 2 12 Fitness
<u>Leitidee:</u> <p>Die SuS verbessern ihre körperliche Leistungsfähigkeit im Hinblick auf einzelne Parameter (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) und trainieren diese. Sie wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an und lernen grundlegende Prinzipien der Trainingsgestaltung kennen.</p>	
<u>Kompetenzerwerb:</u> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination), um gestellte Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen zu bewältigen. • planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements und Übungseinheiten vor dem Hintergrund verschiedener Betrachtungsdimensionen. • beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptionsprozesse und wenden diese zweckmäßig an. • reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere. • steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung. • verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit sportbezogenen Themen der Gegenwart wie dem Beitrag von Bewegung, Sport und Spiel zur gesunden Lebensführung. 	
<u>Inhalte:</u> <p>Die SuS...</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen verschiedene Fitnesstests durch. • bauen ihre sportmotorischen Fähigkeiten über unterschiedliche Bewegungsfelder (Laufen, Kraftübungen, Klettern o.ä.) aus (ggf. auf). • entwickeln Aufwärmphasen/einzelne Unterrichtssequenzen und leiten diese an. • eignen sich sportwissenschaftliches Theoriewissen an und präsentieren Referate dazu. 	
<u>Leistungsbewertung:</u> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung sportmotorischer Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) • Erarbeitung und Präsentation eines Referats oder einer Unterrichtssequenz • Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Analysieren von Trainingsergebnissen • Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen sowie Mitschülern im Lernprozess 	

Unterrichtsmaterial:

- Sportkleidung zum Laufen, Klettern, Radfahren, evtl. Schwimmen
- Kleines Handtuch

Bemerkungen: es fallen ca. 20€ Kosten für den Eintritt in das Fitnessstudio sowie in die Boulderhalle an.

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema:	Sport A Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen Ergänzungsfach 1. + 3. Halbjahr 2 12 Schwimmen
<u>Leitidee</u> Die SuS sollen anhand unterschiedlicher Schwimmtechniken ihre schwimmspezifischen Fertigkeiten erweitern. Dies schließt die Analyse eigener und fremder Bewegungsausführungen ein.	
<u>Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs</u> Alle Teilnehmer müssen Schwimmen können (im Zweifelsfall Nachweis des Schwimmbzeichens „Bronze“). Im Fall von Erkrankungen (z.B. Epilepsie) und/oder Einschränkungen des Bewegungsapparates sollte vorab Rücksprache mit der für den Kurs verantwortlichen Lehrkraft gehalten werden	
<u>Kompetenzerwerb</u> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit alpinem Ski an und bewältigen Strecken situativ angemessen. • wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert. • analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien. • verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens. 	
<u>Inhalte</u> Die SuS... <ul style="list-style-type: none"> • erlernen grundlegende Fertigkeiten in mind. 3 Stilarten (Brust, Brustkraul, Rückenkraul, Delfin) incl. Wenden und Starts. • demonstrieren die Grundtechniken in einer Technik- und einer wettkampfnahen Prüfung. • schwimmen eine mindestens 600m lange Schwimmstrecke maximal schnell • erlernen Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung • nach Absprache mit den Teilnehmern können auch weitere Aspekte thematisiert werden (z.B. Strecken- und Tieftauchen, Synchronschwimmen) 	
Leistungsbewertung Inhaltsbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der Fertigkeiten (Technik- und wettkampfnaher Prüfung) • Demonstration der Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung, ggf. im Rahmen einer Komplexübung • Mitarbeit und Lernfortschritt Prozessbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> • übernehmen Verantwortung für sich und andere im Lern- und Übungsprozess. • verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten. • setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen. 	
<u>Unterrichtsmaterial bzw. Kosten</u> <ul style="list-style-type: none"> • 35 € (Gesamtkosten) • erforderliches Material (Schwimmbekleidung, ggf. Badekappe) 	

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema:	Sport A Bewegen auf gleitenden und rollenden Geräten Ergänzungsfach (2. Halbjahr) 2 (Kompaktwoche vom Februar/März 2021) 12 Ski - alpin
---	--

Leitidee

Die SuS nehmen am Kompaktkurs „Ski-alpin“ (Februar/März 2021) in Aschau (Zillertal), Österreich teil. Ziel des Kurses ist das Erlernen der grundlegenden (Beginner) und/oder erweiterter (Fortgeschrittene) Fahrtechniken (s.u.).

Wichtig: Die Teilnahme an der Kompaktwoche ist für die Bewertung zwingend erforderlich!

Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs

Bei Kenntnis von **ernsthaften Krankheiten** (z.B. Diabetes, Epilepsie) und/oder **Vorschädigungen** (z.B. Knie- oder Rückenprobleme) muss unbedingt **vorab Rücksprache** mit der für den Kurs verantwortlichen Lehrkraft gehalten werden

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit alpinem Ski an und bewältigen Strecken situativ angemessen.
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.

Inhalte Die SuS...

- erlernen die Technik des (parallelen) Kurvenfahrens (Beginner) bzw. Kurzschwungs und Carvings (Fortgeschrittene) unter variablen Bedingungen (Gelände, Wetter, Verkehrsaufkommen).
- demonstrieren ihr Fahrkönnen im Rahmen einer Technikprüfung (s.u.) auf einem Hang mittleren Gefälles.
- erlernen grundlegende Regeln im Umgang mit dem Material sowie sicherheitsrelevante Verhaltensregeln und halten diese ein (FIS-Regeln)

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Demonstration des Fahrkönnens in Abhängigkeit der individuellen Vorkenntnisse (Technikprüfung): allgemeine Fahrweise, Körperposition, Kurvenfahrt, Stopp-Schwung, zusätzlich für Fortgeschrittene: Carving
- Anpassung des Fahrkönnens an variable Umweltbedingungen: Gelände, Wetter, Verkehrsaufkommen
- Kenntnis und Einhaltung der FIS-Pistenregeln
- Mitarbeit und Lernfortschritt während der Kompaktwoche

Prozessbezogene Kompetenzen:

- übernehmen Verantwortung für sich und andere im Lern- und Übungsprozess (entspricht der Mitarbeit und dem Lernfortschritt während der Kompaktwoche).
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten.
- setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen sowie Risiken beim Sport und zeigen adäquate Verhaltensweisen.

Unterrichtsmaterial bzw. Kosten für die Kompaktwoche

- ca. 470 € (Gesamtkosten)
- erforderliches Material (Ski, Skistöcke, Skistiefel, Skihelm) kann geliehen und muss nicht angeschafft werden (die Kosten für die Ausleihe des Materials sind im Gesamtpreis bereits enthalten, s.o.)
- ggf. zusätzlich Anschaffungskosten für erforderliche Skibekleidung

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema:	Sport A übergreifend Ergänzungsfach, 4. Halbjahr 2 12 Fitness und Entspannung
<u>Leitidee:</u> Die SuS lernen verschiedene Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik sowie verschiedene Entspannungstechniken in der Theorie kennen und wenden diese praktisch an. Sie verbessern ihre körperliche Leistungsfähigkeit im Hinblick auf einzelne Parameter (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) und trainieren diese, ebenso als Kontrast dazu ihre Entspannungsfähigkeit. Beides soll einen Beitrag zu einer gesunden Lebensführung leisten.	
<u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination), um gestellte Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen zu bewältigen. • planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements und Übungseinheiten vor dem Hintergrund verschiedener Betrachtungsdimensionen. • beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptionsprozesse und wenden diese zweckmäßig an. • reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere. • steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung. • verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit sportbezogenen Themen der Gegenwart wie dem Beitrag von Bewegung, Sport und Spiel zur gesunden Lebensführung. 	
<u>Inhalte:</u> Die SuS... <ul style="list-style-type: none"> • entwickeln Unterrichtsbeiträge, in denen sie sich gegenseitig Fitness- und Fitnesstrend-sportarten vorstellen (Theorie/ Information) und leiten diese auch an. • entwickeln Unterrichtsbeiträge, in denen sie sich gegenseitig Entspannungstechniken und Übungen zur Körperwahrnehmung vorstellen (Theorie/ Information) und leiten diese auch an. • Dabei... <ul style="list-style-type: none"> ○ bauen sie ihre sportmotorischen Fähigkeiten über unterschiedliche Bewegungsfelder (Laufen, Kraftübungen, Koordination, Entspannung o.ä.) aus, ggf. auf. ○ eignen sich sportwissenschaftliches Theoriewissen an, das sie in Kurzreferaten präsentieren. 	
<u>Leistungsbewertung:</u> Inhaltsbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung und Präsentation eines Referats zu oben genannten Themen (Fitness oder Entspannung) kombiniert mit einer schülergeleiteten Unterrichtssequenz. • Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit und einer differenzierten Körperwahrnehmung. Prozessbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Analysieren von Trainings-/ Fitness-/ Entspannungsmethoden • Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen sowie Mitschülern im Lernprozess 	
<u>Unterrichtsmaterial:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Sportkleidung zum Fitnesstraining in der Halle und auch für den Außenbereich 	

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	Mehrkämpfe
Kursart:	Ergänzungsfach 2. Halbjahr
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Multisport (Duathlon, Triathlon u. Aquathlon)

Leitidee:

Die SuS führen einen oder mehrere Triathlons/Duathlons durch. Sie verbessern ihre Ausdauerfähigkeiten im Wasser auf dem Rad und im Laufen. Sie verbessern ihre technischen Fertigkeiten im Wasser und auf dem Rad und erschließen sich Kenntnisse der Trainingswissenschaft.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren ihre sportmotorische Fähigkeiten im Laufen, Schwimmen und auf dem Rad.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen.
- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und -korrekturen.
- erschließen sich Trainingsmethodische Grundlagen und wenden diese an.

Inhalte:

Die SuS...

- führen einen Triathlon/Duathlon auf Zeit durch.
- führen einen Aquathlon (Schwimmen und Laufen) durch.
- führen variierende Kopplungsübungen/-einheiten durch.
- fahren Geschicklichkeit - Parcours mit dem Rad.
- schwimmen verschiedene Distanzen in verschiedenen Schwimmstilen.
- laufen verschiedene Distanzen in verschiedenen Intensitäten.
- entwickeln Aufwärmphasen und leiten diese an.
- halten Referate zu sportwissenschaftlichen Themen (Trainingswissenschaften, Ernährung, Doping).

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Durchführung eines Triathlons/Duathlons auf Zeit.
- Erarbeitung und Präsentation eines Referats.
- Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit.

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Reflektieren von Voraussetzungen und situationsadäquates Handeln.
- Analysieren von Trainingsergebnissen.
- Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen sowie Mitschülern im Lernprozess.

Unterrichtsmaterial:

- Verkehrstüchtiges und STVO zugelassenes Fahrrad.

- Helm
- Sportkleidung zum Schwimmen, Laufen, Radfahren
- Schwimmbrille

Bemerkungen: es fallen ca. 10€ Kosten für den Eintritt ins Freibad an

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema:	Sport A Gymnastisches und tänzerisches Bewegen Ergänzungsfach 1.+3. Halbjahr 2 12 Turnen
<u>Leitidee:</u> Die SuS erarbeiten an verschiedenen Geräten und Gerätelandschaften Kürübungen und Übungsverbindungen alleine als auch mit Partner/in oder in einer Gruppe. Zudem verbessern sie ihr athletischen und technischen Vorraussetzungen. Die Schüler übernehmen Teile der Erwärmung für die Gesamtgruppe.	
<u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten • Gestalten und präsentieren eine Kürübung • Analysieren turnerische und akrobatische Bewegungen 	
<u>Inhalte:</u> Die SuS... <ul style="list-style-type: none"> • übernehmen eine turnspezifische Erwärmung zu zweit oder dritt • erlernen Basistechniken des Rollen, Schwingen, Stützen, Springen und Balancieren an verschiedenen Turngeräten und Gerätelandschaften. • Erarbeiten und präsentieren Teile oder gesamtheitliche Kürübungen an Geräten 	
<u>Leistungsbewertung:</u> Inhaltsbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> • Übernahme einer turnspezifischen Erwärmung für die Gruppe • Präsentation von mindestens zwei Kürübungen an mindestens zwei Geräten Prozessbezogene Kompetenzen (Mitarbeit im Kurs): <ul style="list-style-type: none"> • Reflektion und Akzeptanz unterschiedlicher Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. –niveaus und situations- und gruppenadäquate Anwendung von Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen. • Analyse und Bewertung turnerischer bzw. akrobatischer Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und Vornahme einer gezielten Bewegungskorrekturen. • Anwendung von Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperations-techniken bzw. bei der Unterstützung von Lernprozessen • Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten. 	

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema:	Sport A Laufen, Springen, Werfen Ergänzungsfach 1. + 4. Halbjahr 2 12 Leichtathletik
<u>Leitidee:</u> Die SuS führen Disziplinen der Leichtathletik als Wettkampf durch. Sie verbessern ihre Kraft- und Ausdauerfähigkeiten im Laufen, Springen und Werfen. Sie verbessern ihre technischen Fertigkeiten im Werfen und Springen und erschließen sich Kenntnisse der Trainingswissenschaft.	
<u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • trainieren ihre sportmotorische Fähigkeiten im Laufen, Springen und Werfen. • reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen. • wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und -korrekturen. • erschließen sich Trainingsmethodische Grundlagen und wenden diese an. 	
<u>Inhalte:</u> Die SuS... <ul style="list-style-type: none"> • führen einen leichtathletischen Mehrkampf durch. • führen Würfe/Stöße und Sprünge nach einem technischen Bewegungsleitbild durch. • Werfen und stoßen verschieden Sportgeräte. • Springen verschiedene Höhen und Weiten. • Laufen verschiedene Distanzen in verschiedenen Intensitäten. • Entwickeln spezifischen Aufwärmphasen und leiten diese an. 	
<u>Leistungsbewertung:</u> Inhaltsbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> • Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfs. • Demonstration ausgesuchter Bewegungstechnik. • Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Prozessbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> • Reflektieren von Voraussetzungen und situationsadäquates Handeln. • Analysieren von Trainingsergebnissen. • Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen sowie Mitschülern im Lernprozess. 	
<u>Unterrichtsmaterial:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Geeignete Laufschuhe 	