

Kursbeschreibung Fitness

(im Ergänzungsfach Sport)

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A

Thema des Kurses: Fitness

Erfahrungs- und Lernfeld: Erfahrungs- und lernfeldübergreifende Vorhaben

Leitidee: Verbesserung der individuellen Fitness und Erarbeiten grundlegender Merkmale von Fitness und Fitnessprogrammen. Unter dem Begriff Fitness werden die aerobe Leistungsfähigkeit, Kraftfähigkeiten, eine funktionale Beweglichkeit, die Fähigkeit der Bewegungskoordination sowie eine gesunde Lebensführung verstanden. Diese Fähigkeiten können in unterschiedlichen Erfahrungs- und Lernfeldern thematisiert werden.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen demonstrieren. (SaK 1)
- über motorische Fähigkeiten verfügen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen. (SaK 3)
- kriterienbezogene Bewegungen gestalten. (SaK 4)
- den produktiven Umgang mit Formen der Bewegung präsentieren. (SaK 5)
- die im Sportunterricht möglichen Erfahrungen und Erlebnisse reflektieren. (SaK 11)
- systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien arbeiten und die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten anwenden. (MeK 1)
- Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen beherrschen: Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und –sicherung. (MeK 2)
- Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse beurteilen und diese zweckmäßig anwenden. (MeK 3)
- Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat anwenden und gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen geben. (MeK 5)
- Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungsdimensionen planen, organisieren und gestalten. (MeK 6)
- Unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse anerkennen. (SoK 1)
- Selbständig im Lern- und Übungsprozess helfen und sichern. (SoK 4)
- Über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten verfügen. (SeK 2)
- körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig einschätzen und adäquate Verhaltensweisen zeigen und bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung steuern (z.B. SuS erproben und beurteilen Fitnesstests als Diagnoseinstrument; legen realistische Ziele fest, absolvieren ein kontinuierliches Training und gestalten dieses entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten). (SeK 3, 6)

Inhalte und Aufbau:

- Erfassen der Fitness von Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern anhand unterschiedlicher Fitnesstests.
- selbstständiges und angeleitetes Erarbeiten von Übungen (z.B. ohne und mit Gerät) zur Entwicklung von komplexeren Übungsprogrammen und Trainingseinheiten
- Erproben von kommerziellen Fitnessangeboten
- Selbstständige Gestaltung von Teilen einer Unterrichtssequenz unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte

Kursbeschreibung Fitness

(im Ergänzungsfach Sport)

- Organisation von Trainings-/ Übungssituationen und Entwicklung von zielgerichteten Übungsformen
- Beurteilung sportartspezifischer Gefahren und Verhaltensregeln
- Zur Umsetzung der der bereits genannten Kompetenzen werden die sportpraktischen Inhaltsbereiche „Krafttraining/Circuit-Training“, „Aerobic“, „Zumba“ oder „Tae Bo“ herangezogen

Leistungsbewertung:

- Mitarbeit im Unterricht
 - Aufwärmphasen
 - Unterrichtsgespräche
 - Organisation von Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen
 - Präsentationen (im Unterrichtsgeschehen)
- Gruppenarbeit zur Unterrichtsvorbereitung
- Leistungsentwicklung

Besondere Unterrichtsmaterialien:

- Hallenschuhe
- Funktionelle Sportbekleidung

Kursbeschreibung Leichtathletik

(im Ergänzungsfach Sport)

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A

Thema des Kurses: Leichtathletik

Erfahrungs- und Lernfeld: Laufen, Springen, Werfen

Leitidee: Aufbauend auf den Bewegungserfahrungen der Sekundarstufe I sollen Vertiefungen der Bewegungsausführungen im Laufen, Werfen und Springen erfolgen. Das Erlernen und Vertiefen der Bewegungsausführungen wird über die analytisch-synthetische Methode mithilfe unterschiedlicher Medien und verschiedenen Trainingsmethoden stattfinden und durch gegenseitiges korrigieren gefestigt. Im Ausdauerbereich sollen eigene körperliche Grenzen erfahren werden, die ein adäquates Handeln erfordern. Methoden der Leistungssteigerung sollen erarbeitet und reflektiert werden.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) in Kleingruppen trainieren (SoK 2/2)
- grundlegende Fertigkeiten und leichtathletische Techniken mithilfe von Bewegungsreihen erschließen (MeK 2)
- Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlagen für selbständiges Arbeiten anwenden (MeK 3)
- Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituation z.B. durch die Anleitung der Erwärmung organisieren (SoK 3)
- leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien analysieren und korrigieren (MeK 5)
- unterschiedliche Voraussetzungen z.B. in Bezug auf Leistung reflektieren und diese adäquat berücksichtigen (SeK 4)
- ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper die eigenen Bewegungsmöglichkeiten verfeinern (SeK 2)
- sich realistische Ziele setzen und diese systematisch und kontinuierlich verfolgen (SeK 5)

Inhalte und Aufbau:

- eine Sprintstrecke in maximalem Tempo bewältigen (Flach- oder Hürdensprint)
- verschiedene Distanzen im Bereich der Mittelstrecke bewältigen
- leichtathletische Weit- und Hochsprungformen bzw. Wurf- und Stoßformen im Hinblick auf ihre Funktionalität erproben und vergleichen (MeK 2)
- einen Mehrkampf bestehend aus Laufen, Springen und Stoßen/Werfen in einer wettkampfnahen Situation absolvieren

Leistungsbewertung:

- Mitarbeit im Unterricht
 - Aufwärmphasen
 - Unterrichtsgespräche
 - Organisation von Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen
 - Präsentationen (im Unterrichtsgeschehen)
- Leichtathletischer 3- oder 4-Kampf; die Bewertung ist an die offiziellen EPA-Vorgaben angelehnt (- 10%)
- Leistungsentwicklung in den thematisierten Disziplinen

Besondere Unterrichtsmaterialien:

- evtl. Spikes
- Videoanalyse

besondere Hinweise: keine

Kursbeschreibung Rollen und Gleiten

(im Ergänzungsfach Sport)

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A

Thema des Kurses: Rollen und Gleiten

Erfahrungs- und Lernfeld: Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

Leitidee: Aufbauend auf den Bewegungserfahrungen der Sekundarstufe I (Eislaufen, Inlineskating, Radfahren, evtl. Ski, Snowboard) sollen Vertiefungen der Bewegungsausführungen erfolgen und neue Bewegungserfahrungen (z.B. Waveboard) gesammelt werden.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- Basistechniken im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät demonstrieren und diese in spezifischen Situationen adäquat einsetzen.
- eine Strecke unter Wettkampfbedingungen (z. B. Zeitminimierung oder Streckenbewältigung) absolvieren und sicher einen Parcours auf der Grundlage der Basisfähigkeiten (Kurven fahren, Bremsen, kontrollierte Fahrt, ausweichen) bewältigen.
- die Eigenschaften des Geräts innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen erproben.
- ausgewählte motorische Fähigkeiten (z. B. Ausdauer, Schnelligkeit oder Koordination) zur Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit trainieren.
- grundlegende Materialkenntnisse für einen funktionsgerechten Umgang mit der Ausrüstung einsetzen.
- in Verantwortung für sich selbst, für die Partnerin/den Partner und andere handeln (SoK 2/1, 2/2).
- sportartspezifische Gefahren reflektieren und Verhaltensregeln sowie Sicherheitsmaßnahmen beherrschen (SoK 3, SeK 5).
- sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur verhalten (SeK 1).
- Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten anwenden (MeK 5).
- Bewegungen anhand vorgegebener Kriterien analysieren und gezielte Bewegungskorrekturen vornehmen (MeK 5).
- Aufgabenlösungen nach funktionalen bzw. gestalterischen Gesichtspunkten bewerten (MeK 2, 4).
- ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten verfeinern, z. B. durch Bewältigung herausfordernder Aufgaben und Situationen oder Naturerlebnisse (SeK 2).
- Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben reflektieren (SeK 1).
- körperliche Reaktionen auf Belastung richtig einschätzen und sich realistische Ziele setzen (SeK 1, 3).
- unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse reflektieren und diese adäquat in der Gestaltung und Organisation von Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen berücksichtigen (SoK 1).

Inhalte und Aufbau:

Je nach räumlichen, zeitlichen, personellen und wettertechnischen Gegebenheiten werden mindestens zwei der Geräte Rad, Inliner, Schlittschuhe, Waveboard schwerpunktmäßig behandelt.

- eine Strecke möglichst schnell bewältigen und die Ausdauer verbessern (Rad)
- Basistechniken erlernen, verbessern und demonstrieren (Inliner, Schlittschuhe, Waveboard)
- Parcours bewältigen (Inliner, Schlittschuhe, Waveboard)
- Kür nach bestimmten Bewertungskriterien entwickeln und präsentieren (Inliner, Schlittschuh)

Leistungsbewertung:

- Mitarbeit im Unterricht (**1/3**)
 - Gestaltung einer Aufwärmphase in Kleingruppen
 - Unterrichtsgespräche
 - Organisation und Präsentation von Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen (im Unterrichtsgeschehen)
- Bewältigung einer Strecke auf Zeit, Bewältigung eines Parcours, Demonstration der Basistechniken oder Präsentation einer Kür je nach ausgewähltem Gerät (es sollten zwei Prüfungen mit unterschiedlichen Geräten durchgeführt werden) (**2/3**)

Besondere Unterrichtsmaterialien:

- *ein verkehrssicheres Fahrrad (kein Rennrad), Inliner, ein Helm und Knie-, Handgelenk- und Ellenbogenschützer sind zwingende Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs und von den Schülern mitzubringen.*

besondere Hinweise: keine

Kursbeschreibung Tanz

(im Ergänzungsfach Sport)

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A

Thema des Kurses: Aerobic und Tanz

Erfahrungs- und Lernfeld: Gymnastische, tänzerische und rhythmische Bewegungsgestaltung

Leitidee: Aufbauend auf den Bewegungserfahrungen der Sekundarstufe I sollen die Schüler neue Schrittfolgen erlernen, ihre Bewegungsausführung verbessern, ihre Bewegungen der Musik anpassen und ihre Ausdrucksfähigkeit verbessern. Ferner sollen sie ihre Fähigkeiten im selbstständigen Entwickeln einer Choreographie ausbauen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- eine eigene Choreographie zu einer unter einem bestimmten Aspekt gewählten Musik gestalten (Mek6)
- dabei Lösungsstrategien zur Problemstellung durch Erproben, Experimentieren, Ergebnisanalyse und –sicherung erarbeiten(Mek2).
- bei der Entwicklung der Choreographie die unterschiedlichen Voraussetzungen der Schüler berücksichtigen (Sok1).
- im Rahmen dieser Gruppenarbeit ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit entwickeln (SoK2/2).
- ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet steuern (Bewegungen der Musik anpassen und „Austanzen“)(Sek1)
- ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person verbessern mit Hilfe von Videoaufnahmen (Sek2).
- eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen entwickeln (Sek4).
- die eigene sportliche und körperliche Entwicklung steuern durch Übungen zur Kräftigung (v.a. der Rumpfmuskulatur) und Steigerung der Beweglichkeit (Sek6).

Inhalte und Aufbau:

- Musikalische Grundlagen und rhythmisches Bewegen (Gehen, Laufen, Hüpfen).
- Trainings- und Übungsformen zu Schritten, Isolationen, Sprüngen, Drehungen und Bodenelementen.
- Erlernen einer Aerobicsequenz zur Steigerung der aeroben Ausdauer
- Selbstständiges Gestalten und Präsentieren einer kurzen Aerobicsequenz in Kleingruppen.
- Wahrnehmung und gegebenenfalls Verbesserung der Körperhaltung und Körperspannung.
- Gestalten und Präsentieren einer Choreographie zu einer 2,5 – 3 minütige Musik in Kleingruppen

Leistungsbewertung:

- Mitarbeit im Unterricht (1/3)
 - Unterrichtsgespräche
 - Beteiligung bei Übungsphasen sowie gestalterischen Aufgaben
- Präsentation der Aerobicfolge (sowohl vorgegebener als auch selbst gestalteter Teil)
- Präsentation der Choreographie in Kleingruppen (Gruppennote für Choreographie, Einzelnote für Ausführung)(Präsentationen zusammen 2/3).

Besondere Unterrichtsmaterialien:

- evtl. Objekte für Choreographie (z.B. Hut o.ä.)
- Videoanalyse

besondere Hinweise: keine

Kursbeschreibung Akrobatik/Turnen

(im Ergänzungsfach Sport)

Fach: Sport

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: Turn- und Bewegungskünste

Thema des Kurses: Akrobatik/Turnen

Erfahrungs- und Lernfeld: A

Leitidee: Die Schülerinnen und Schüler entwickeln selbständig eine akrobatische Partnerkür, welche in eine Geschichte mit passender Musik und ggf. der Verwendung von Requisiten eingebettet wird. Aufbauend auf den Bewegungserfahrungen der Sekundarstufe I sollen des Weiteren Vertiefungen der Bewegungsausführungen an verschiedenen Turngeräten erfolgen. Sie erproben, je nach Gerät, Bewegungsformen und –verbindungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Sie wählen für sich angemessene Geräte aus und erlernen Übungsteile bzw. Übungsverbindungen, welche sie kontinuierlich in der Ausführung verbessern, um sie anschließend zu demonstrieren.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- entwickeln und präsentieren Kürübungen, an mit den Kursmitgliedern vereinbarten verschiedenen Geräten, unter Berücksichtigung ästhetischer und funktionaler Kriterien.
- benennen und beschreiben Bewegungsstrukturen.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, durch Erprobung vielfältiger turnspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen.
- wählen für sich angemessene Übungsteile bzw. Übungsverbindungen aus und verbessern die Ausführung systematisch und kontinuierlich.
- werten Bild- und Filmmaterial aus, um eine Bewegungsvorstellung zu entwickeln.
- analysieren Übungselemente und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- organisieren Übungssituationen und Präsentationen selbstständig.
- reflektieren sportartspezifische Gefahren und beherrschen Verhaltensregeln sowie Sicherheitsmaßnahmen.
- beherrschen die entsprechende Fachsprache.

Inhalte:

- aus den 6 Strukturgruppen (Bankstände, Oberschenkelstände, Waageformen, Schulterstände, Kopf- und Handstandformen, Stände auf den Schultern) eine Partnerkür entwickeln
- Gruppenpyramiden unter ästhetischen und funktionalen Aspekten gestalten
- Übungsfolgen an - je nach Absprache mit dem Kurs – mehreren Geräten (z.B. Barren, Reck, Stufenbarren, Schwebebalken, Boden) erlernen
- Je nach Gerät: verbinden und präsentieren unterschiedlicher Bewegungsfertigkeiten (z.B. Stützen, Rollen, Stände, Sprünge, Drehungen, Auf-, Um- und Unterschwünge, Kippbewegungen)
- Ausgewählte Fachmethoden des Bewegungslehrens und Trainierens
- Helfen und Sichern
- Beobachten und Korrigieren

Leistungsbewertung:

- Mitarbeit im Unterricht
 - Selbst- und Fremdrelexion
 - Präsentationen im Unterrichtsgeschehen
 - situationsadäquates Helfen und Sichern
 - selbständiges Gestalten von Übungssituationen
- Akrobatische Partnerkür auf der Grundlage der sechs Strukturgruppen; die Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsstufen und Ausführungskriterien
- Mehrteilige Kür an vorher mit dem Kurs festgelegten Geräten; die Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsstufen und Ausführungskriterien
- Leistungsentwicklung in den thematischen Schwerpunkten

Gymnasium Bruchhausen-Vilsen

Kursbeschreibung Akrobatik/Turnen

(im Ergänzungsfach Sport)

Unterrichtsmaterial:

- Rutschfeste Socken
- Musik
- evtl. Videoanalyse

Bemerkungen: keine