



## Kursausschreibungen für die Sportkurse in der Qualifikationsphase

Inhalt:

### Kurse aus dem Lernfeldbereich A

- Alpiner Skilauf
- Fitness
- Gymnastik / Tanz
- Leichtathletik
- Rock'n'Roll
- Rudern
- Schwimmen / Tauchen / Wasserspringen
- Turnen und Bewegungskünste

### Kurse aus dem Lernfeldbereich B

- Badminton
- Basketball
- Fußball
- Handball
- Tischtennis
- Volleyball



## Kurs: Bewegen auf gleitenden Geräten – Alpiner Skilauf (Lernfeldbereich A)

**Leitidee:** Erarbeitung theoretischer Aspekte von Skisport und Skitourismus sowie Erlernen und Verbessern von Techniken des alpinen Skilaufs

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- thematisieren und reflektieren theoretische Aspekte des alpinen Skisports und Skitourismus (z.B. Historie, Ökologie, Ausrüstung, Schnee- und Lawinenkunde, Verletzungen, FIS-Regeln)
- erarbeiten, üben und demonstrieren unterschiedliche Formen der Schwungauslösung, Schwungsteuerung und Temporegulierung im alpinen Skilauf
- entwickeln die Fähigkeit für rhythmische Formen des Skilaufens
- entwickeln u. a. durch Videoanalyse die Fähigkeit, Bewegungen unterschiedlicher Skifahrer zu beurteilen
- verhalten sich im Skigebiet verantwortungsbewusst, rücksichtsvoll und hilfsbereit
- organisieren selbstständig Übungseinheiten in Kleingruppen zur Festigung der verschiedenen Techniken und eines geländeangepassten Fahrens

### Inhalte:

- Theoretische Vorbereitung (Referate zu unterschiedlichen Themen)
- Sportpraktische Vorbereitung (z.B. Skigymnastik, Inlinerfahren)
- Erlernen klassischer Schwungtechniken und des Carvens
- Sicherheitsbewusstes und verantwortungsvolles Skifahren

### Leistungsbewertung:

- Referat
- praktische Überprüfung von Schwungtechniken
- geländeangepasstes Fahren / Variabilität beim Skilaufen
- sportartspezifische Fitness
- Mitarbeit im Unterricht
- Verhalten auf der Kursfahrt

### Material:

- Skibekleidung
- Skiausrüstung inkl. Helm (Ausleihe möglich, s.u.)

### Bemerkungen:

- Vorbereitungsblock: zweistündiger Unterricht alle 14 Tage
- Kompaktphase: 8-tägige Kursfahrt, Kosten ca. 360-390 € (inkl. Materialausleihe)



## Kurst: Fitness (Lernfeldbereich A)

**Leitidee:** Ausbau (ggf. Aufbau) der sportmotorischen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft o. ä.)

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen
- wenden Fachsprache an
- formulieren und überprüfen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien
- wenden Erklärungsmodelle und Testverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen ihre Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder –aufgaben
- verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart
- beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptionsprozesse und wenden diese zweckmäßig an
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements und Übungssequenzen unter verschiedenen Betrachtungsdimensionen
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere
- steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten
- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele
- steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung

### Inhalte:

- Ausbau (ggf. Aufbau) der sportmotorischen Fähigkeiten auf verschiedene Art und Weise (z. B. Rope Skipping, Laufen, Kraftübungen o. ä.)
- Aneignung und ggf. Präsentation fachspezifischen Theoriewissens

### Leistungsbewertung:

- Überprüfung der sportmotorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder auch Koordination)
- Mitarbeit im Unterricht
- ggf. Überprüfung des fachspezifischen Theoriewissens (z.B. in einem schriftlichen Test)
- ggf. Referat / Übernahme von Unterrichtsteilen, z. B. Erstellen eines Kraftparcours o. ä.



## Kurs: Gymnastik und Tanz (Lernfeldbereich A)

**Leitidee:** Erarbeitung und Demonstration verschiedener Gruppenchoreographien mit und ohne Handgeräte (z. B. Hip-Hop, Step, Reifen o. ä.)

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen
- verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen
- gestalten kriterienbezogen rhythmische und tänzerisch-gymnastische Bewegungen
- präsentieren den kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung
- wenden Fachsprache an
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und –sicherung
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements und Übungssequenzen
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere
- entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit
- steuern ihr Bewegunghandeln bewusst und zielgerichtet
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen

### Inhalte:

- Erlernen verschiedener gymnastischer und tänzerischer Bewegungen
- Entwicklung und Demonstration verschiedener Gruppenchoreographien
- sportartspezifische Fitness
- ggf. Muskelfunktionstest

### Leistungsbewertung:

- Präsentation verschiedener Gruppenchoreographien
- Mitarbeit im Unterricht
- ggf. Referat / Übernahme von Unterrichtsteilen, z. B. Erwärmung, Cool Down o. ä.

### Material:

- ggf. eigene Musik



## Kurs: Leichtathletik (Lernfeldbereich A)

**Leitidee:** Die Schülerinnen und Schüler analysieren, erproben und üben funktionale Ausführungen leichtathletischer Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplinen.

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, d.h. unter Beachtung eines optimalen Verhältnisses von Schrittfrequenz und Schrittlänge. Dies kann sowohl im Flach- als auch im Hürdensprint erreicht werden
- erproben und vergleichen leichtathletische Weit- oder Hochsprungformen im Hinblick auf Funktionalität
- erproben und vergleichen leichtathletische Wurf- oder Stoßformen im Hinblick auf Funktionalität
- trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistung
- wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an
- analysieren leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und berücksichtigen diese adäquat in Lern- Übungs- bzw. Wettkampfsituationen

### Inhalte:

Laufen, Springen, Werfen fassen verschiedene Disziplinen der Leichtathletik zusammen. Aus den aufgeführten Disziplinen wird im Kurs eine Auswahl thematisiert und zur abschließenden Prüfung vorbereitet.

- Springen
  - Hochsprung / Weitsprung
- Laufen
  - Sprint / Hürdensprint / Mittelstrecke
- Werfen / Stoßen
  - Kugelstoß / Speerwurf / Schleuderballwurf / Diskuswurf

### Leistungsbewertung:

Für die quantitative Leistungsbewertung werden schulinterne Bewertungslisten herangezogen.

- Leistungsbewertung einer Sprungdisziplin
- Leistungsbewertung zweier Laufdisziplinen (Sprint- und Ausdauerbereich)
- Leistungsbewertung einer Wurf- oder Stoßdisziplin
- Bewertung der technischen Ausführung einer beliebigen (vierten) Disziplin
- Mitarbeit im Unterricht



## Kurs: Tänzerisches Bewegen – Schwerpunkt Rock'n'Roll (Lernfeldbereich A)

**Leitidee:** Erarbeitung und Demonstration einer Gruppenchoreographie (Synchronfolge) unter Verwendung tänzerischer und halbakrobatischer Elemente des Rock'n'Roll

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- erlernen, üben und demonstrieren Grundlagen des Sporttanzes „Rock'n'Roll“
- entwickeln, gestalten und präsentieren kriterienbezogene Gruppenchoreografien zu einer frei wählbaren Rock'n'Roll-Musik
- werten Foto- und Videomaterial aus, um Bewegungsvorstellungen zu Rock'n'Roll-Elementen bzw. – Figuren zu entwickeln
- wenden Hilfestellung zur Unterstützung und Sicherung bei der Erarbeitung und beim Üben halbakrobatischer Elemente an
- beherrschen die Fachsprache im Rock'n'Roll (Begriffe, Namen von Elementen und Figuren u.ä.)
- trainieren ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, um ihre Gruppenchoreografie zu bewältigen
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen tänzerischen und akrobatischen Bewegungsmöglichkeiten
- organisieren Übungssituationen und Präsentationen selbstständig
- korrigieren sich gegenseitig, unterstützen den Lernprozess ihrer MitschülerInnen und passen Übungssequenzen und Präsentationen weniger leistungsstarken SchülerInnen an.

### Inhalte:

- Erlernen verschiedener Tanzschritte (d.h. nichtakrobatischer Tanzfiguren) im Rock'n'Roll
- Erlernen verschiedener halbakrobatischer Elemente im Rock'n'Roll
- Entwicklung und Demonstration von Gruppenchoreographien (Synchronfolgen)

### Leistungsbewertung:

- Beherrschung Rock'n'Roll-spezifischer Fertigkeiten im Paartanz
- Präsentation einer Gruppenchoreographie (Kriterien: technische Qualität der Ausführung, Originalität, Synchronität, Schwierigkeitsgrad)
- sportartspezifische Fitness
- Mitarbeit im Unterricht
- ggf. Referat / Übernahme von Unterrichtsteilen, z. B. Erwärmung, Cool Down o. ä.

### Material:

- ggf. eigene Musik

### Bemerkungen:

- auch im Rahmen des vorrangigen Inhalts „Erarbeitung einer Gruppenchoreografie“ ist Rock'n'Roll in erster Linie ein gemischtgeschlechtlicher Paartanz, die Kursteilnahme setzt deshalb die unbedingte Bereitschaft voraus, mit einem Partner des anderen Geschlechts auch in Körperkontakt zu treten (insbesondere bei halbakrobatischen Elementen)



## Kurs: Bewegen auf gleitenden Geräten – Rudern (Lernfeldbereich A)

**Leitidee:** Erarbeitung und Verbesserung der Technik des Skullruderns im Mannschaftsboot unter Berücksichtigung des Ausdaueraspektes

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- erlernen, üben und demonstrieren Rudertechniken im Mannschaftsboot und ggf. im Einer
- beschaffen sich systematisch ruderrelevante Information, z.B. Ruderkommandos, Bootsklassen, Schifffahrtsregeln usw.
- analysieren Bewegungsabläufe beim Rudern bezüglich ihrer Effizienz zur Erreichung eines maximalen Vortriebs
- gestalten Übungssequenzen, indem sie komplexe Bewegungsabläufe (z.B. Wenden) in Einzelkomponenten zerlegen und üben
- helfen selbstständig und verantwortungsbewusst beim Materialtransport und beim „Stegdienst“
- schätzen Risiken realistisch ein, indem sie sich bezüglich äußerer Bedingungen (Wetter, Strömung) angemessene Ziele setzen und verantwortungsbewusst auf dem Wasser agieren
- nehmen das Ruderrevier als schützenswerten Naturraum wahr und verhalten sich entsprechend

### Inhalte:

- Erlernen der Rudertechnik und der Manöver im Skullboot
- Verantwortungsvolles Ausführen von Steuermannsaufgaben
- Bootspflege und Materialtransport
- Ausdauerndes Rudern im Mannschaftsboot

### Leistungsbewertung:

- Zeitfahren im Mannschaftsboot
- Technikprüfung im Mannschaftsboot
- sportartspezifische Fitness
- Mitarbeit im Unterricht
- Theorietest

### Material:

- alte und witterungsangepasste Sportbekleidung
- ggf. (Fahrrad-)Handschuhe

### Bemerkungen:

- dreistündiger Unterricht (deshalb nur in 2/3 des Halbjahres), der Unterricht findet bei jedem Wetter statt.



## Kurs: Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen (Lernfeldbereich A)

**Leitidee:** Üben und Demonstrieren der Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens in einer wettkampfnahen Situation. Alternativ zu einer Grundtechnik können auch drei unterschiedliche Sprünge vom 1m- bzw. 3m Brett gezeigt werden.

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- üben und demonstrieren die Grundtechniken des Schwimmens (Brust/Rücken/Kraul/Delfin)
- üben und demonstrieren Starts und Wenden
- erlernen und üben unterschiedliche Sprünge vom 1m bzw. 3m- Brett.
- trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um eine mindestens 600m lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen
- wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbständiges Arbeiten an
- organisieren Trainings- Übungs- und Wettkampfsituationen
- analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor
- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch die Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsaufgaben im Medium Wasser
- erläutern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z.B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug) und wenden diese situationsadäquat an
- demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung
- beachten die Baderegeln
- erläutern den Gesundheitswert des Schwimmens und dessen Wert als Freizeitsport

### Inhalte:

- Erlernen, Üben und Verfeinern der 4 Stilarten
- Grundlagen des Wasserspringens
- Tauchen
- Üben und Verfeinern von Startsprung und Wende
- ggf. Rettungsschwimmen
- Grundlagen des Bewegungslernens und Trainierens
- ggf. Spiele, Wasserball, Wassergymnastik

### Leistungsbewertung:

- eine Stilart auf Zeit (50m)
- eine zweite Stilart auf Zeit (600m)
- eine dritte Stilart auf Technik (Startsprung, Wende, 25 m), die Bewertung erfolgt nach Ausführungskriterien
- alternativ zur dritten Stilart können auch drei unterschiedliche Sprünge gezeigt werden
- Mitarbeit im Unterricht





## Kurs: Turnen und Bewegungskünste (Lernfeldbereich A)

### Leitidee:

Erarbeitung und Präsentation einer eigenen Turnkür an zwei unterschiedlichen Geräten. Dabei können akrobatische bzw. circensische Elemente einfließen.

Üben und Demonstrieren eines Sprunges am Reutherbrett oder Minitramp.

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- entwickeln und präsentieren Kürübungen mit jeweils mindestens 4 Elementen unter Berücksichtigung ästhetischer und funktionaler Kriterien, die Kür kann allein, mit Partner(in), in der Gruppe oder auch mit Musik demonstriert werden
- erlernen Grundlagen der Partner- und Gruppenakrobatik bzw. circensischer Bewegungselemente
- üben und demonstrieren Sprünge mit Reutherbrett oder Minitramp (über Kasten/ Pferd/Sprungtisch/frei (z.B. Grundsprünge / Salti / Überschlagbewegungen)
- trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um die eigenen Kürübungen zu bewältigen
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten z.B. durch Erprobung vielfältiger turnerspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen
- wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbständiges Arbeiten an
- organisieren Übungssituationen und Präsentationen
- analysieren turnerspezifische und akrobatische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor
- werten Bild- und Filmmaterial aus, um eine Bewegungsvorstellung zu entwickeln
- wenden Helfergriffe zur Unterstützung und Sicherung von Turnenden an
- beherrschen die entsprechende Fachsprache in diesem Bereich

### Inhalte:

- Abspringen von verschiedenen Geräten (Reutherbrett/Minitramp)
- Gestaltung von Absprung- Flug- und Stützphasen und turnerisch-akrobatischen Elementen unter ästhetischen und funktionalen Aspekten
- Grundlagen des Bewegungslernens und Trainierens
- Helfen und Sichern
- Beobachten und Korrigieren

### Leistungsbewertung:

- Vierteilige Einzelkür / Synchronkür an jeweils zwei Geräten, wobei akrobatische bzw. circensische Elemente einfließen können
- Demonstration eines Sprunges
- Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsstufen und Ausführungskriterien
- sportartspezifische Fitness
- Mitarbeit im Unterricht

### Material:

- Rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe



## Kurs: Partnerrückschlagspiele – Schwerpunkt Badminton (Lernfeldbereich B)

**Leitidee:** Theoretische und praktische Erarbeitung grundlegender Schlagtechniken und Taktiken für das Badmintonspiel (Einzel und Doppel)

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten des Badmintonspiels
- bewältigen taktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen
- analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien
- trainieren motorische Fähigkeiten für das Badmintonspiel
- beherrschen die Fachsprache und Regeln im Badminton
- organisieren Übungssituationen selbstständig
- korrigieren sich gegenseitig und unterstützen den Lernprozess ihrer MitschülerInnen

### Inhalte:

- Erlernen und Trainieren verschiedener Schlagtechniken des Badmintonspiels
- Entwickeln der badmintonspezifischen Spielfähigkeit
- Bewegungs- und Spielanalyse, ggf. auch mediengestützt

### Leistungsbewertung:

- Niveau der Spielfähigkeit
- Demonstration ausgewählter Schlagtechniken
- Mitarbeit im Unterricht; z.B. Bewegungs- und Spielanalyse
- sportartspezifische Fitness
- ggf. Übernahme von Unterrichtsteilen; z.B. Aufwärmen, Stationstraining o.ä.

### Material:

- Badmintonschläger (ist mitzubringen)



## Kurs: Zielschussspiele – Schwerpunkt Basketball (Lernfeldbereich B)

**Leitidee:** Theoretische und praktische Erarbeitung grundlegender Techniken und Taktiken im Basketball

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende taktischen Fähigkeiten des Basketballspiels
- bewältigen taktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen; individual- gruppen- und mannschaftstaktisch
- analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien
- trainieren basketballspezifischer motorischer Fähigkeiten
- beherrschen die Fachsprache und Regeln im Basketball
- organisieren Übungssituationen selbstständig
- korrigieren sich gegenseitig, unterstützen den Lernprozess ihrer MitschülerInnen und passen Übungssequenzen und Präsentationen weniger leistungsstarken SchülerInnen an

### Inhalte:

- Erlernen und Trainieren verschiedener Techniken des Basketballspiels, z.B. Stand- und Sprungwurf, Korbleger (links wie rechts), Dribbling mit diversen Finten
- Entwickeln der basketballspezifischen Spielfähigkeit, z.B. individuelles und gruppentaktisches Angriffs- und Verteidigungsverhalten; Spiel auf verschiedenen Positionen
- Bewegungs- und Spielanalyse, ggf. auch mediengestützt

### Leistungsbewertung:

- Niveau der Spielfähigkeit in unterschiedlichen Mannschaftsgrößen
- Demonstration ausgewählter Techniken
- sportartspezifische Fitness
- Mitarbeit im Unterricht; z.B. Bewegungs- und Spielanalyse
- ggf. Übernahme von Unterrichtsteilen; z.B. Aufwärmen, Stationstraining o.ä.



## Kurs: Zielschussspiele – Schwerpunkt Handball (Lernfeldbereich B)

**Leitidee:** Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten und vertiefen theoretisch und praktisch grundlegende Techniken und Taktiken zur Verbesserung der Spielfähigkeit im Handballspiel

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- demonstrieren handballerische Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten
- bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten
- trainieren grundlegende und handballspezifische motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)
- analysieren Bewegungen anhand vorgegebener Kriterien, nehmen gezielt Bewegungskorrekturen vor und üben eine funktionale Ausführung
- beherrschen die Fachsprache und Regeln im Handball

### Inhalte:

- Einführung und Übung unterschiedlicher Wurftechniken (Stemmwurf, Sprungwurf, Fallwurf)
- Regelwerk für die Wettkampfspielform 7:7 zum Erreichen der Spielfähigkeit
- taktisches Verhalten in Angriff und Deckung (Überzahl-, Gleichzahl- und Unterzahlsituationen)
- mannschaftliches Zusammenspiel
- Tempospiel

### Leistungsbewertung:

- Beweis der Spielfähigkeit in unterschiedlichen Situationen
- Demonstration ausgewählter Wurftechniken
- sportartspezifische Fitness
- Mitarbeit im Unterricht



## Kurs: Zielschusspiele – Schwerpunkt Fußball (Lernfeld B)

**Leitidee:** Theoretische und praktische Erarbeitung grundlegender Techniken und Taktiken für das Fußballspiel

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten des Fußballspiels
- bewältigen taktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen; individual- gruppen- und mannschaftstaktisch
- analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien
- trainieren fußballspezifischer motorischer Fähigkeiten
- beherrschen die Fachsprache und Regeln im Fußball
- organisieren Übungssituationen selbstständig
- korrigieren sich gegenseitig, unterstützen den Lernprozess ihrer MitschülerInnen und passen Übungssequenzen und Präsentationen weniger leistungsstarken SchülerInnen an

### Inhalte:

- Erlernen und Trainieren verschiedener Techniken des Fußballspiels, z.B. Varianten zum Passen und Stoppen, Dribbling mit diversen Finten, Varianten zum Torschuss
- Entwickeln der fußballspezifischen Fitness und Spielfähigkeit, z.B. individuelles und gruppentaktisches Verteidigungs- und Angriffsverhalten, Spiel auf verschiedenen Positionen
- Bewegungs- und Spielanalyse, ggf. auch mediengestützt

### Leistungsbewertung:

- Niveau der Spielfähigkeit in unterschiedlichen Mannschaftsgrößen
- Demonstration ausgewählter Techniken
- Mitarbeit im Unterricht; z.B. Bewegungs- und Spielanalyse
- sportartspezifische Fitness
- ggf. Übernahme von Unterrichtsteilen; z.B. Aufwärmen, Stationstraining o.ä.

### Material:

- ggf. Noppenschuhe (Stollenschuhe sind verboten!) und Schienbeinschoner



## Kurs: Partnerrückschlagspiele – Schwerpunkt Tischtennis (Lernfeldbereich B)

**Leitidee:** Theoretische und praktische Erarbeitung grundlegender Schlagtechniken für das Tischtennispiel (Einzel und Doppel)

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegenden taktische Fähigkeiten des Tischtennispiels
- bewältigen taktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen
- analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien
- trainieren motorische Fähigkeiten für das Tischtennispiel
- beherrschen die Fachsprache und Regeln im Tischtennis
- organisieren Übungssituationen selbstständig
- korrigieren sich gegenseitig und unterstützen den Lernprozess ihrer MitschülerInnen

### Inhalte:

- Erlernen und trainieren verschiedener Schlagtechniken des Tischtennispiels
- Entwickeln der tischtennisspezifischen Spielfähigkeit
- Bewegungs- und Spielanalyse, ggf. auch mediengestützt

### Leistungsbewertung:

- Niveau der Spielfähigkeit
- Demonstration ausgewählter Schlagtechniken
- sportartspezifische Fitness
- Mitarbeit im Unterricht; z.B. Bewegungs- und Spielanalyse
- ggf. Übernahme von Unterrichtsteilen; z.B. Aufwärmen, Stationstraining o.ä.

### Material:

- ggf. Tischtennisschläger



## Kurs: Mannschaftsrückschlagspiele – Schwerpunkt Volleyball (Lernfeldbereich B)

**Leitidee:** Erarbeitung volleyballspezifischer Techniken und Taktiken sowie deren situationsadäquate Anwendung im Spiel

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen
- demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit
- verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen
- beherrschen Fachsprache und Regeln beim Volleyball
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und –sicherung
- entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit
- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen

### Inhalte:

- Erlernen, Üben und Anwenden der Techniken des Volleyballspiels
- Entwickeln einer Spielfähigkeit
- Entwickeln verschiedener Spieltaktiken

### Leistungsbewertung:

- Demonstration ausgewählter Techniken
- Demonstration der Spielfähigkeit (adäquate Anwendung der Techniken und Taktiken)
- sportartspezifische Fitness
- Mitarbeit im Unterricht