



Kursausschreibung Sport

Bewegungsfeld / Halbjahr	A	12.1
Wochenstundenzahl / Kursart	zweistündig	Ergänzungsfach
Kurslehrerin	LSE	
Kursthema	Ausdauer- und Fitnessstraining	

Leitidee/ Zielsetzung:

Die konditionellen Fähigkeiten - besonders die Ausdauerleistung - sind in allen Sportspielen und Einzelsportarten der leistungsbestimmende Faktor. Training und Trainierbarkeit dieser Fähigkeiten werden im Verlauf des Kurses unter trainingswissenschaftlicher Perspektive reflektiert. Die individuelle Ausdauerleistung (auch Kraft-/Schnelligkeitsausdauer) soll anhand verschiedener Trainingsformen gefördert und verbessert werden. Hierzu werden Laufdisziplinen, Geräte- und Zirkeltraining unter verschiedenen Beanspruchungsformen miteinander kombiniert. Die Schülerinnen und Schüler erstellen im Verlauf des Kurses eigene Zirkeltrainingseinheiten und führen diese mit den Mitschülern durch.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- trainieren grundlegende konditionelle und koordinative Fähigkeiten (wie bspw. Kraftausdauer, Schnelligkeit, Kraft) zur Steigerung der eigenen Fitness.
- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet.
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen), Analyse von Materialien und Informationen, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements und Übungssequenzen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen sowie Risiken beim Sport und zeigen adäquate Verhaltensweisen (z.B. Auswahl von Serien und Wiederholungen; Schwierigkeitsgrad der Übungen).
- übernehmen Verantwortung für sich und andere (z.B. helfen und korrigieren selbstständig) im Lern- und Übungsprozess.
- wenden Fachsprache an.
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe (Zirkeltraining//Stationstraining) sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien.
- wenden Erklärungs- und Testmodelle (z.B. Münchener Fitnessstest) aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen ihre Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsaufgabe (z.B. Beurteilung von Trainingsmethoden und Trainingssteuerung)
- verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart, wie z.B. Beitrag von Bewegung und Sport zur gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.

- kennenlernen von verschiedenen Belastungskomponenten und die Charakteristik fitnessorientierten Ausdauer- und Krafttrainingsmethoden.

Inhalte:

- Eigenständige Erwärmungsgestaltung durch die SuS;
- Kennenlernen und Erproben der wichtigsten Grundlagen zur Planung und Steuerung des sportlichen Trainings;
- Training ausgewählter motorischer Fähigkeiten zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, insbesondere der aeroben Ausdauerfähigkeit;
- Organisation und Durchführung von Zirkeltrainingseinheiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten z.B. Verbesserung der Ausdauerfähigkeit der Haltemuskulatur.
Inhaltlich-zeitliche

Anteile:

- Im Vordergrund steht zunächst das Kennenlernen der Grundlagen zur Planung und Steuerung des Trainings am Beispiel von ausgewählten sportmotorischen Testverfahren und Zirkeltrainings.
- Im Anschluss geht es um das Erarbeiten eigener Zirkel unter Berücksichtigung der erworbenen sporttheoretischen Kenntnisse.

Bewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen (abhängig von der inhaltlichen Schwerpunktsetzung im Kurs):

- Die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler wird mittels standardisierter Leistungstest abgeprüft und in Relation zur Gruppenleistung bewertet.
- Benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und Krafttrainingsmethode.

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen, z.B. bei der Erarbeitung von trainingswissenschaftlichen Grundlagen oder bei der Evaluation von Zirkeln.
- Leitung einer Unterrichtssequenz und schriftliche Ausarbeitung (Übernahme der stundenspezifischen Erwärmung, Anleitung eines Zirkeltrainings).

Besondere Bemerkungen: Schülerinnen und Schüler, die unter Belastungsasthma leiden, halten bitte vorher mit der Kursleiterin Rücksprache.



Kursausschreibung Sport

Bewegungsfeld / Halbjahr	B	12.2
Wochenstundenzahl / Kursart	zweistündig	Ergänzungsfach
Kurslehrerin	LSE	
Kursthema	Badminton	

Leitidee/ Zielsetzung:

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) üben spezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten in festgelegten und offenen Handlungsmöglichkeiten. Sie entwickeln und erproben aufgrund einer vorgegebenen Problemsituation individual- und gruppentaktische Maßnahmen im Angriffs- und Abwehrverhalten und setzen diese in Spielsituationen um. Sie setzen Strategien ein, um ergebnisoffene Spielsituationen zu realisieren und binden dabei Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichem Leistungsniveau ein. Des Weiteren analysieren sie Lösungen für komplexe Spielsituationen im Hinblick auf Effektivität und Funktionalität und bewerten Handlungsalternativen. Letztlich soll eine Verbesserung der individuellen und allgemeinen Spielfähigkeit erreicht werden (Diese Beschreibung gilt für das Einzel- sowie Doppelspiel).

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspiels.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel.
- 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.
- erarbeiten, erproben und 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.
- 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:

- Übungsformen zur Verbesserung ausgewählter Techniken und Taktiken sowie deren variable Anwendung in Spielsituationen im Einzel und Doppel;
- Einstudierung der Schlagtechniken in VH/ RH: ÜK- Clear; ÜK- Drop; UH- Clear; Smash; Drive; Netzdop
- Kenntnisse der Bewegungsstrukturen technischer Fertigkeiten und Formulierung von Bewegungskorrekturen;
- Bewältigung einfacher individual- und gruppentaktischer Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen im Einzel und Doppel;
- Entwicklung allgemeiner und individueller Spielfähigkeit;
- Analyse von Spielsituationen und Entwicklung von Handlungsalternativen;
- Übernahme der Schiedsrichterfunktion;
- richtige Einschätzung körperlicher Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Techniküberprüfung im geschlossenen Handlungsprogramm (Schlagkombinationen);
- Techniküberprüfung im offenen Handlungsprogramm (komplexe Schlagkombinationen mit freiem Spielanteil);
- Überprüfung der Spielfähigkeit im Wettspiel (im Einzel und Doppel).
- Dabei wird auch auf die Sicherheit der Schlagtechniken, das Timing, die Gesamtkoordination sowie auf Ausdauer und Schnelligkeit geachtet.

Prozessbezogene Kompetenzen

- Allgemeine Mitarbeit und Engagement im Unterricht (u.a. auch im Hinblick auf Entwicklung und Analyse von taktischen Spielsystemen und Teamentwicklung)
- Leitung einer kurzen Unterrichtssequenz und schriftliche Ausarbeitung (Referat, Übernahme der stundenspezifischen Erwärmung, kurze Übungseinheit zu einem Thema).
- Identifikation von Techniken und Fehlerbildern; Analysieren Bewegungsabläufen anhand erarbeiteter Kriterien hinsichtlich Funktionalität und Bewegungsqualität.
- Mitarbeit im Hinblick auf Entwicklung und Analyse von taktischen Spielsystemen.

Unterrichtsmaterial:

- Verpflichtend sind Hallensportschuhe mit heller, abriebfester Sohle.
- sportartgerechte Kleidung
- Aufgrund der hohen Material- und Verschleißkosten wird in diesem Kurs eigenes Material (Badmintonschläger und 2 Bälle) vorausgesetzt. Sollte dies nicht vorhanden sein, kann ein einfacher Schläger entliehen werden.