



## Kursausschreibung Sport

Bewegungsfeld / Halbjahr	A	12.1
Wochenstundenzahl / Kursart	zweistündig	Ergänzungsfach
Kurslehrer*in	PRT	
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. Krafftausdauer, 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 Krafttrainingmethode.

#### **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 mir Rücksprache.



## Kursausschreibung Sport

Bewegungsfeld / Halbjahr	B	12.2
Wochenstundenzahl / Kursart	zweistündig	Ergänzungsfach
Kurslehrer*in	PRT	
Kursthema	Volleyball	

### 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.

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten (bspw. Obere und untere Zuspiel, Aufschlag und Angriffsschlag).
- demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit (bspw. Hechtbagger)
- formulieren und überprüfen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.
- reflektieren die Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht.
- wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese (z.B. durch Spielbeobachtungen).
- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet.
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärken an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten (Einzel- und Doppelspiel).

### Inhalte:

- Eigenständige Erwärmungsgestaltung durch die SuS;
- Referate über die wichtigsten Volleyballtechniken (Technik und Funktionalität);
- selbstständige Erarbeitung von Übungseinheiten zur Festigung der Grundtechniken und Anwendung im Spiel;
- selbstständige Gestaltung, Analyse und Entwicklung von Spielprozessen und sportmotorischen Fähigkeiten in Angriff und Abwehr (Taktik);
- Analyse von Spielsituationen und Entwicklung von Handlungsalternativen;
- Übernahme der Schiedsrichterfunktion.

#### Inhaltlich-zeitliche Anteile:

- Im Vordergrund steht zunächst das Erlernen von volleyballspezifischen Grundtechniken und deren Anwendung in (festgelegten) Spielkombinationen und einfachen Spielsituationen (3:3, 6:6).
- Im Anschluss geht es um die Anwendung der Techniken in Spielsituationen mit dem Fokus auf taktisches Verhalten und Spielanalyse.

#### **Bewertung**

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

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

##### Prozessbezogene Kompetenzen:

- Allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs-, Organisations- und Übungsphasen z.B. bei der Erarbeitung von Techniken und Taktiken oder bei der Analyse von Spielsequenzen.
- Leitung einer kurzen Unterrichtssequenz und schriftliche Ausarbeitung (Referat, Übernahme der stundenspezifischen Erwärmung, kurze Übungseinheit zu einem Thema).

#### **Besondere Bemerkungen:**



## Kursausschreibung Sport

Bewegungsfeld / Halbjahr	A	13.1
Wochenstundenzahl / Kursart	zweistündig	Ergänzungsfach
Kurslehrer*in	PRT	
Kursthema	<b>Trampolinspringen (Groß- und Minitrampolin) in Verbindung mit Bewegungskünsten</b>	

### Leitidee/ Zielsetzung:

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erproben Bewegungsformen und -verbindungen mit dem Schwerpunkt Springen auf dem Minitrampolin und Großtrampolin. Zudem erarbeiten Sie sich aus einem Angebot von Bewegungskünsten vier Präsentationen. Sie wählen für sich angemessene Übungsteile bzw. Übungsverbindungen aus, verbessern die Ausführung kontinuierlich und demonstrieren diese in Kür/Präsentation.

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an.
- erarbeiten verschiedene Sprünge auf dem Mini – und Großtrampolin.
- erstellen eine Kür aus 10 verschiedenen Sprüngen und demonstrieren diese in einer Kür.
- formulieren und überprüfen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.
- reflektieren die Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht.
- wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese (z.B. durch Spielbeobachtungen).
- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet.
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärken an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten (Einzel- und Doppelspiel).

### Inhalte:

- Eigenständige Erwärmungsgestaltung durch die SuS;
- Referate über die wichtigsten Volleyballtechniken (Technik und Funktionalität);
- selbstständige Erarbeitung und Zusammenstellung der Kür;
- demonstrieren turnerisch Bewegungselemente im Rahmen einer selbst zusammengestellten Präsentation ggf. mit einem Partner/einer Partnerin;
- Verfeinerung der Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung vielfältiger turnspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen;

- analyse turnspezifischer Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien mit entsprechenden Bewegungskorrekturen;
- anwenden von Helfergriffen zur Unterstützung und Sicherung von Turnenden;
- beherrschen der entsprechenden Fachsprache.

#### Inhaltlich-zeitliche Anteile:

- Im Vordergrund steht zunächst das Erlernen von volleyballspezifischen Grundtechniken und deren Anwendung in (festgelegten) Spielkombinationen und einfachen Spielsituationen (3:3, 6:6).
- Im Anschluss geht es um die Anwendung der Techniken in Spielsituationen mit dem Fokus auf taktisches Verhalten und Spielanalyse.

#### **Bewertung**

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

- Techniküberprüfung im geschlossenen Handlungsabfolge (vorgegebene Sprungtechniken);
- Techniküberprüfung im offenen Handlungsprogramm (Kür aus 10 Sprungtechniken auf dem Großtrampolin);
- Entwicklung und Präsentation von vier Bewegungskünsten (unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien) mit Partner
- Die Sprungtabellen und Schwierigkeitsstufen für das Trampolinspringen beziehen sich auf die 2010 vom Niedersächsischen Turner Bund veröffentlichten Tabellen.

##### Prozessbezogene Kompetenzen:

- Allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs-, Organisations- und Übungsphasen z.B. bei der Erarbeitung von Techniken und Taktiken in der Partnerarbeit.
- Sicherheitsregeln, trainingswissenschaftliche Kenntnisse.
- Kenntnisse und sichere Fertigkeiten sichere im Auf- und Abbau des Trampolins.

#### **Besondere Bemerkungen:**

- Turngerechte Sportkleidung; ggf. Turnschlappchen.
- Schülerinnen und Schüler mit Rückenproblemen und Knieschäden können an diesem Kurs nur bedingt teilnehmen. Ich bitte um frühzeitige Rückmeldung und Kontaktaufnahme.



## Kursausschreibung Sport

Bewegungsfeld / Halbjahr	B	13.2
Wochenstundenzahl / Kursart	zweistündig	Ergänzungsfach
Kurslehrer*in	PRT	
Kursthema	Fußball	

### Leitidee/ Zielsetzung:

Ausgehend von der gegebenen Spielidee (gegnerischen Torerfolg vermeiden, eigenen Torerfolg erreichen) entwickeln die Schülerinnen und Schüler ihr Fußballspiel. Dabei analysieren Spielverläufe und erarbeiten unter Berücksichtigung ihrer individuellen fußballspezifischen Fertigkeiten situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen. Die Techniken und Taktiken werden spielgemäß geübt und das Spielverhalten soll fair unter Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen erfolgen und Konflikte situationsgerecht gelöst werden.

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- trainieren grundlegende konditionelle und koordinative Fähigkeiten zur Steigerung der eigenen Fitness und der Führungssicherheit am Ball.
- 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.
- wenden ihre Team – und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an.
- 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.

### Inhalte:

- Eigenständige Erwärmungsgestaltung durch die SuS;
- Referate über die wichtigsten Techniken im Fußballspiel;
- Training ausgewählter motorischer Fähigkeiten zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, sowie der technisch taktischen Fertigkeiten im Fußballspiel (Passannahme und -abgabe, Ballsicherheit, Flankenspiel und Torschuss).
- selbstständige Gestaltung, Analyse und Entwicklung von Spielprozessen in Angriff und Abwehr

### Bewertung

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

- Teil 1: Überprüfung der Umsetzung technischer Fertigkeiten in Überzahlsituationen/Gleichzahlsituationen (Umsetzung technischer Fertigkeiten bei festgelegtem Handlungsprogramm, z.B. den Ball abschirmen, Dribbling);
- Teil 2: Überprüfung der Umsetzung technischer Fertigkeiten in offenerem Handlungsprogramm, z.B. Abspiel oder Abschluss; Funktionales Verhalten in Spielsituationen 2:2 oder Überzahlsituationen auf ein Tor oder zwei Tore;
- Teil 3: Handlungsfähigkeit im freien Spiel (situationsgerechte Anwendung der Technik, taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr unter Berücksichtigung der Spielanlage, Einsatzbereitschaft und mannschaftsdienliches Verhalten).

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);
- Mitarbeit im Hinblick auf Entwicklung und Analyse von taktischen Spielsystemen;

Die Gewichtung für die Endnote beträgt 70% motorische Leistungsfähigkeit (hierbei gehen Teil 1 und 2 jeweils zu 30% und Teil 3 mit 40% ein) und 30% Mitarbeit.

Besondere Bemerkungen:

Der Unterricht kann sowohl a