Sportkursbeschreibungen -MPG- 2022/2023

- ⇨ Amerikanische Sportspiele 2
- ⇨ Badminton 3
- ⇨ Basketball 4
- ⇨ Fitness 5
- ⇨ Fitness und Yoga 6
- ⇨ Fußball 7
- ⇨ Handball 8
- ⇨ Klettern im Fels 9
- ⇨ Klettern im Toprope 10
- ⇨ Leichtathletik 11
- ⇨ Rhythmische Sportgymnastik 12
- ⇨ Schwimmen 13
- ⇨ Skikurs 14
- ⇨ Tanz 15
- ⇨ Unihockey 16
- ⇨ Volleyball 17
- ⇨ Wassersport 18
- ⇨ Yoga und Fitness 19

⇨ Amerikanische Sportspiele

Lern- und Erfahrungsfeld: Spielen
Lernfeld: B
Jahrgangsstufe: 12 / 13
Kursthema: Amerikanische Sportspiele
Kursleiter: Vehring

Leitidee:
In den letzten Jahrzehnten haben bereits viele Sportarten aus den USA den Weg nach Deutschland gefunden. Insbesondere Basketball ist seit vielen Jahren auch bei uns breit vertreten. In den letzten Jahren wurden aber auch die Sportarten American Football, Ultimate Frisbee und Lacrosse zunehmend populärer.
Der Sportkurs „Amerikanische Sportspiele" soll Einblick in alle drei Sportspiele bieten. Lacrosse erfordert hierbei ein hohes koordinatives und technisches Geschick im Umgang mit Schläger und Ball. Football – hier die körperkontaktlose Form Flagfootball – stellt in besonderem Maße hohe Ansprüche an die Athletik (Schnelligkeit und Beweglichkeit) sowie das taktische Verständnis der Teilnehmer. Ultimate Frisbee ist ein sehr Schneller Sport, der hohe koordinative wie auch konditionelle Anforderungen stellt. Außerdem gibt es auch Taktische Grundkonzepte, die im Spiel eine Rolle spielen.

Inhalte:
- grundlegende und weiterführende Techniken im Ultimate Frisbee, Flagfootball und Lacrosse
- Regelkenntnis in allen drei Sportarten
- Erwerb und Verbesserung des individuellen und gruppenspezifischen taktischen Verhaltens
- Entwicklung, Ausführung und Reflektion eigener Spielzüge
- technische und taktische Fehleranalyse

Leistungsbewertung:
- In die Zusammensetzung der Kursnote gehen der „theoretische" Teil (z.B. mdl. Mitarbeit, Aufwärmen) und die Note für die sportspezifischen Fertigkeiten ein.
- Die sportspezifischen Fertigkeiten werden jeweils am Ende der Einheit bewertet. Hierbei werden sowohl der individuelle Leistungsfortschritt als auch die absolute Leistungsfähigkeit berücksichtigt. Zu den sportartspezifischen Fertigkeiten gehören die Ausführungsqualität technischer Bewegungsmerkmale, die Umsetzung taktischer Strategien im Angriff und in der Abwehr sowie eine sportartspezifische Athletik.
- Darüber hinaus werden auch soziale und das Arbeitsverhalten betreffende Aspekte, wie Pünktlichkeit, Engagement, Anwesenheit, Mitarbeit und Rücksichtnahme sowie Kooperation Berücksichtigung finden. (Rechnerisch bildet dies einen Teil der sportspezifischen Fertigkeiten.)

⇨ Badminton

Lern- und Erfahrungsfeld: Rückschlagspiele
Lernfeldbereich: B
Kursthema: Badminton
Jahrgangsstufe: 12/13
Kursleiter: Wollert, Heinz

Leitidee:

In diesem Kurs dreht sich alles um das Partnerspiel Badminton. Die badmintonspezifische Spielfähigkeit soll grundlegend erarbeitet werden. Außerdem werden sowohl die benötigten technischen Elemente/ Fertigkeiten und das taktische Verständnis im Einzel- und Doppel, als auch die Regelkunde Thema sein.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler …
- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofils im Badminton.
- **erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten (z.B. Aufschlag, Clear, Drop, Smash etc.).**
- **erarbeiten, erproben und demonstrieren insbesondere individual-,** aber auch gruppen- und mannschafts**taktische Maßnahmen** (Taktik im „Doppel“).
- 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 Motivations-voraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogenen Kompetenzen:
Demonstration von Schlagtechniken; Handlungsketten
badmintonspezifische Spielfähigkeit im Spiel
Turnierplan
Prozessbezogene Kompetenzen:
Analyse von Spielsituationen
Lösungsstrategien entwickeln

Inhalte:

Grundschläge (Aufschlag, Clear, Drop, Smash, Rückhandschlag)
Spielformen zur Heranführung an das Badminton(spiel)
Taktisches Verhalten im Einzel und Doppel
Badminton spielen!

Bemerkungen:
- 2 EUR Unkostenbeitrag für Badmintonbälle
- Adäquate Sportbekleidung und vor allem geeignete Hallensportschuhe!

⇨ Basketball

Lern- und Erfahrungsfeld: Zielschussspiele
Lernfeld : B
Kursthema: Den Raum wahrnehmen – Taktiken anwenden – kooperieren
Jahrgangsstufe: 12/13
Kursleiter: Bahrami

Leitidee:
Der stattfindende Sportkurs Basketball legitimiert sich durch die thematische Verknüpfung von *Wahrnehmung des Raums* zur Erarbeitung taktischer Maßnahmen mit *Formen sozialer Interaktion / Kooperation* (Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext).
Vor diesem Hintergrund stehen nicht nur die Verbesserung technomotorischer Fertigkeiten des Passens, Werfens und Fangens im Mittelpunkt des Kursgeschehens, sondern auch zunehmend die durch komplexer werdende Spielsituationen nötige Reflexion mit- und untereinander. Diese thematische Leitidee folgt auch die dem Schülerinteresse entsprechende Pädagogische Perspektive *Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen.* Als grundlegend wird hierbei das Sammeln von „Erfahrungen und Erkenntnisse[n] im Mit- und Gegeneinander" erachtet.
Die thematische Vollendung stellt vor diesem Hintergrund der Erwerb methodischer Kompetenzen dar, in denen unter anderem. „Team- und Kommunikationsfähigkeit" als wesentliche Bestandteile der „Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen" der „handelnden Auseinandersetzung", wie zum Beispiel die Erarbeitung von Lösungsstrategien, Erproben und Experimentieren, gelten.

Inhalte:
- Passen und Werfen mit und ohne gegnerische Behinderung.
- Erarbeitung von Spieltaktiken zur optimalen Raumnutzung.
- Demonstration von spieltaktischen Lösungswegen.
- Beobachtung und Korrektur.

Leistungsbewertung:
- Mitarbeit im Unterricht, Übernahme mind. eines Aufwärmens.
- Abschließender Technik-Parcours sowie Anwendung spieltechnischer wie –taktischer Fertigkeiten und Fähigkeiten.

⇨ Fitness

Lern- und Erfahrungsfeld: Fitness
Lernfeld: A
Jahrgangsstufe: 12/13
Kursthema: Fitness
Kursleiter: Bahrami / Menzel

Leitidee:

„Was ist eigentlich Fitness?“ Viele sind sich sicher, dafür zu trainieren; mit einer näheren Begriffsbestimmung tun sich die meisten Menschen jedoch sehr schwer. Dies verstärkt sich noch, wenn es darum geht, zu klären, wer denn nun am fittesten ist. Ist es der Marathonläufer, der Zehnkämpfer, der Gewichtheber, der Turner oder der Triathlet? In diesem Sinne sollen die Schüler in diesem Kurs ein breites Spektrum an Fähigkeiten kennenlernen und trainieren, um daraus folgend für jegliche Herausforderung gerüstet zu sein. Es geht nicht allein darum, der Stärkste, der Schnellste oder der Ausdauerndste zu sein, sondern vielmehr alle Bereiche gleichermaßen auf ein möglichst hohes Niveau zu heben.

Inhalte:

In der Praxis sieht dies so aus, dass im Kurs Gewichtheben, Sprinten, Eigengewichtsübungen, Turnen und „klassische“ Ausdauerelemente miteinander kombiniert werden. Dabei wird sowohl auf das Erlernen der notwendigen Techniken (z.B. das Kreuzheben aus dem Kraftdreikampf oder der Handstand aus dem Turnen) wertgelegt als auch auf eine hoch-intensive Belastung in den Bereichen Kraft und Ausdauer.

Ziel ist es einerseits jeden Teilnehmer in jedem Training an seine individuellen Grenzen zu bringen, um ihn so fitter für den Alltag (z.B. auch für den Freizeitsport) zu machen, und andererseits jede Übung so passend für jeden Sportler „herunterzubrechen“, dass jeder auch tatsächlich erfolgreich teilnehmen kann, ohne sich unter- oder überfordert zu fühlen.

Leistungsbewertung:

In die Zusammensetzung der Kursnote gehen der „theoretische“ Teil (z.B. Referat, Aufwärmen, mündliche Mitarbeit) und die Note für die sportlichen Fertigkeiten ein.
Die Note für die sportlichen Fertigkeiten wird sowohl über die erreichten Kraft- und Ausdauerwerte als auch über den individuellen Entwicklungsfortschritt ermittelt.
Darüber hinaus werden auch soziale und das Arbeitsverhalten betreffende Aspekte, wie Pünktlichkeit, Engagement, Anwesenheit, Mitarbeit und Rücksichtnahme sowie Kooperation Berücksichtigung finden.

⇨ Fitness und Yoga

Lern- und Erfahrungsfeld: Laufen, Springen, Werfen
Lernfeld: A
Jahrgang: 12/13
Kursthema: Fitness und Yoga
Kursleiterin: Boettcher

Inhalte:

- Kennenlernen der grundlegenden Asanas (Übungen, Haltungen) des Yogas
- Atemführung als grundlegendes Prinzip bei der Übungspraxis
- Achtsamkeitsschulung, Entspannungstechniken, Konzentrationsübungen
- Stressabbau und Resilienz
- Embodiment
- Verbesserung von Flexibilität, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit
- Funktion, Aufbau und Durchführung eines Aufwärmprogramms

Leistungsbewertung:

- Durchführung eines Aufwärmprogramms
- Kurzreferat über ein ausgewähltes Thema
- Mitarbeit im Unterricht
- Pünktlichkeit, Engagement, Anwesenheit

Unterrichtsmaterial:

- Wolldecke, warme Socken, Sportschuh, Sportkleidung, Schreibutensilien, evtl. rutschfeste Yogamatte

⇨ Fußball

Lern- und Erfahrungsfeld: Zielschussspiele
Lernfeld : B
Kursthema: Fußball
Jgst: 12/13
Kursleiter: Stüer

Leitidee:
Es soll das Fußballspiel in technischer und taktischer Hinsicht erarbeitet werden. Dabei soll auch das Reflektieren der eigenen sowie der Leistung der Mitspieler betrachtet werden. Im Mittelpunkt steht unter anderem auch das Verteidigungs- und Angriffsverhalten.

Inhalte:

- Erweitern der Handlungskompetenz beim Fußballspiel.
- Erlernen und Verbessern fußballspezifischer Techniken.
- Erlernen und Verbessern von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischem Verhalten.
- Verschiedene Verteidigungs- und Angriffsvarianten.
- Konditionstraining, Regelkunde sowie Spielbeobachtung und Reflexion.

Leistungsbewertung:

- Intensive Unterrichtsmitarbeit.
- Individuelle Lern- und Leistungsfortschritte
- Spielfähigkeit.
- Sozialverhalten.
- Ergänzend kann am Endes Semesters ein individueller Leistungstest hinzukommen.

Besonderheiten: Geeignet für Spieler/innen aller Leistungsstärken. Sehr gute Spieler können auch als Helfer beim Üben der übrigen Kursmitglieder mitwirken.

⇨ Handball

Lern- und Erfahrungsfeld: Spielen
Lernfeld: B
Jahrgangsstufe: 12/13
Kursthema: Handball
Kursleiter: Boettcher

Leitidee:
Handball bildet eine der großen Spielsportarten in Deutschland, dafür sprechen sowohl die „als stärkste Liga der Welt“ geltende deutsche Handballbundesliga als auch die große Beteiligung von Jugendlichen in Handballvereinen.
Handball vereint in großem Maße spielerische (technische und taktische) Fertigkeiten mit athletischen Voraussetzungen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination). Ebendiese Vielfalt bei gleichzeitig hoher Motivation durch Spiel und Wettkampf sollen im Kurs im Vordergrund stehen. Ausgehend von den technischen Grundfertigkeiten (Werfen, Fangen, Prellen) werden sowohl individualtaktische (z.B. Wurf- und Passtäuschungen) als auch gruppen- und mannschaftstaktische Fähigkeiten erarbeitet. Hierzu wird das Mannschaftsverhalten in Angriffs- und Abwehrsituationen analysiert und verbessert. Darüber hinaus soll auch die grundlegende Athletik verbessert werden, um innerhalb von Spielsituationen erfolgreicher agieren zu können.
Außerdem sind die Schüler aufgefordert, die Inhalte des Kurses in Form eines Referats oder durch die Übernahme eines Aufwärmens oder einer technischen Übungseinheit aktiv mitzugestalten.

Inhalte:
- Verbesserung der Athletik durch regelmäßiges und progressives Training
- Verbesserung der technischen Fertigkeiten – angepasst an unterschiedliche Ausgangsniveaus
- Erwerb und Verbesserung des individuellen und gruppenspezifischen taktischen Verhaltens
- technische und taktische Fehleranalyse
- verschiedene handballspezifische Spiel- und Wettkampfformen
- sportartübergreifende kleine Ballspiele

Leistungsbewertung:
- In die Zusammensetzung der Kursnote geht der „theoretische“ Teil (z.B. Referat, Aufwärmen) zu 20% und die Note für handballspezifische Fertigkeiten zu 80% ein.
- Die handballspezifischen Fertigkeiten werden sowohl in der Mitte des Halbjahres als auch am Ende bewertet. Hierbei werden sowohl der individuelle Leistungsfortschritt als auch die absolute Leistungsfähigkeit berücksichtigt. Zu den handballspezifischen Fertigkeiten gehören die Ausführungsqualität technischer Bewegungsmerkmale, die Umsetzung taktischer Strategien im Angriff und in der Abwehr sowie eine handballspezifische Athletik.
- Darüber hinaus werden auch soziale und das Arbeitsverhalten betreffende Aspekte, wie Pünktlichkeit, Engagement, Anwesenheit, Mitarbeit und Rücksichtnahme sowie Kooperation Berücksichtigung finden. (Rechnerisch bildet dies einen Teil der handballspezifischen Fertigkeiten, d.h. der 80%.)

Bemerkungen:
DIE ERSTEN VIER TERMINE FINDEN FREITAGS 7./8. STD. STATT!

⇨ Kämpfen

Lern- und Erfahrungsfeld: Kämpfen
Lernfeldgruppe: A
Jahrgang: 12/13
Kursthema: Kämpfen
Kursleiter: Sheehan

Leitidee:
Der Sportkurs „Kämpfen“ soll einen Einblick in die Welt des Bodenkampfes bieten. Im Englischen als ‚grappling’ bekannt, werden Techniken aus verschiedenen Kampfsportdisziplinen zu einem Gesamtrepertoire zusammengeführt, um im Zweikampf mit- und gegeneinander zu kämpfen. Neben dem Erlernen verschiedenster Techniken steht insbesondere das Wahrnehmen der eigenen Kraft und der Kraft anderer, sowie ein verantwortungsvoller und respektvoller Umgang mit der körperlichen Nähe im Vordergrund.

Inhalte:

- grundlegende sportmotorische Fähigkeiten zur Bewältigung von Kampfsituationen
- spezielle Kraft- und Dehnübungen
- Angriffs- und Abwehrtechniken

Leistungsbewertung:

1) Demonstration isolierter Angriffs- und Befreiungstechniken
2) Demonstration der erlernten Techniken im freien Zweikampf
3) Mitgestaltung des Aufwärmens, generelle Mitarbeit, Anwesenheit

Bemerkungen:

Auf geeignete Sportbekleidung (lange Hosen, lange Ärmel) ist zu achten, Eine spezielle Kampfsportbekleidung (z.B

⇨ Klettern im Fels

Lern- und Erfahrungsfeld:Erfahrungs- und Lernfeldübergreifend
Lernfeld : A
Kursthema: Klettern am Naturfels
Jgst: 12/13
Kursleiter: Vehring / Wiehl

Leitidee:
Klettern am Naturfels ist eine ganz besondere Erfahrung. Das sportliche Bewegen in der Vertikalen und unter natürlichen Bedingungen bietet einen ganz besonderen Reiz. Da es keine konkret vorgegebenen Lösungen am Naturfels gibt, kann jeder auf vielfältige und unterschiedliche Art eine Felswand bezwingen. Darüber lässt sich dann auch am Lagerfeuer abends trefflich diskutieren.
In dem Kurs steht das Klettern am Naturfels im Vordergrund. Nach einer Kurzeinweisung in das Sichern und Klettern im ROXX am IfS, wird neben der Vermittlung von Klettertechniken auch das Sichern weiter verfeinert sowie das Abseilen am Fels erlernt. Für Geübte besteht eventuell die Möglichkeit, den Vorstieg am Naturfels durchzuführen bzw. zu erlernen.

Inhalte:
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und Erweitern ihre Bewegungserfahrungen
- Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten
- Kooperieren, sich vertrauen und untereinander verständigen
- eigene Leistung einschätzen und Grenzen bei der Bewältigung der Kletterrouten erfahren
- Erlernen der Klettertechniken zur Bewältigung von Kletterrouten unterschiedlichen Schwierigkeitsgrad

Leistungsbewertung:
- Grundsätzlich setzt sich die Benotung aus der reinen sportlichen Leistung, dem Lernverhalten Und der mündlichen Mitarbeit zusammen.
- Kletterleistung, Körper- und Bewegungskontrolle, Anstrengungsbereitschaft, erbrachte Leistung, individueller Lernfortschritt

Bemerkungen:
Der Kurs Klettern im Freien ist mit einer Fahrt nach Pottenstein (nähe Nürnberg) ins Frankenjura verbunden. Die Fahrt ist eine Blockveranstaltung und findet in der ersten vollen Schulwoche des Schuljahres statt. und erfolgt gemeinsam mit dem THG. Die Fahrtkosten betragen ca. 220€ alles inklusive.
Die Ausrüstung zum Klettern wird gestellt. Die Übernachtung erfolgt auf einem Zeltplatz in eigenen von den Teilnehmern mitzubringenden Zelten.
Vorkenntnisse im Klettern und Sichern sind von Vorteil, aber nicht Bedingung. Der Samstag vor der Abfahrt wird zu einer Einführungsveranstaltung genutzt.

⇨ Klettern im Toprope

Lern- und Erfahrungsfeld: **Turnen und Bewegungskünste**
Lernfeld : A
Kursthema: Klettern
Jgst: 12/13
Kursleiter: Vehring

Leitidee:

Beim Klettern wird nach einführenden Veranstaltungen in der Sporthalle des MPG's (Knotenlehre und Sicherung; Klettertechniken) das Klettern in der Praxis erlernt. Dabei werden neben ersten Erfahrungen an der Kletterwand unterschiedliche Klettertechniken vermittelt und in unterschiedlichen Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ausprobiert und weiter vertieft.
Eine einführende Veranstaltung findet am MPG statt (Vortreffen beachten), die weiteren Veranstaltungen sind dann im RoXX (IfS) mit einem zusätzlichen Blocktermin.

Inhalte:

- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und Erweitern ihre Bewegungserfahrungen
- Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten
- Kooperieren, sich vertrauen und untereinander verständigen
- eigene Leistung einschätzen und Grenzen bei der Bewältigung der Kletterrouten erfahren
- Erlernen der Klettertechniken zur Bewältigung von Kletterrouten unterschiedlichen Schwierigkeitsgrad
- Reflektieren der eigenen und gemeinsamen Leistung

Leistungsbewertung:

- Grundsätzlich setzt sich die Benotung aus der reinen sportlichen Leistung **und** aus dem Lernverhalten Und der sonstigen möglichen Mitarbeit (z.B. mündliche Mitarbeit) zusammen.
- technisches Vermögen, Körper- und Bewegungskontrolle, Anstrengungsbereitschaft, erbrachte Leistung, individueller Lernfortschritt
- Verantwortungsvolles (Sozial-)verhalten, Engagement, Anwesenheit

Unterrichtsmaterial: Material wird gestellt
Besonderheiten: Der Kurs ist mit Kosten verbunden (ca. 60€);

⇨ Leichtathletik

Lern- und Erfahrungsfeld:Laufen, Springen, Werfen
Lernfeld : A
Kursthema: Leichtathletik
Jgst: 12/13
Kursleiter: Menzel

Leichtathletik:
Es werden die traditionellen Disziplinen Laufen, Springen und Werfen trainiert.
Im Vordergrund steht die Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, aber auch Beweglichkeit, Gleichgewichts-, Koordinations- und Rhythmusfähigkeit sollen mit trainiert werden, dabei sollte der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommen.
Es wird z.T. reine Technikschulung geben, aber auch unterschiedliche Spiel -und Übungsformen um die genannten motorischen Fähigkeiten zu verbessern. Anhand von eigenen Bewegungsanalysen erfolgt eine Verbesserung der Bewegungsvorstellung.
Lauf: Es werden Kurzstrecke (100m) und Langstrecke (800m bzw. 1000m – nach Absprache auch längere Strecken) sowie der Tiefstart geübt.
Wurf: Kugelstoß oder Schlagballweitwurf, ggf. Speerwurf
Sprung: Weitsprung und Hochsprung (Fosbury Flop)

Leistungsbewertung:

- Vierkampf (Kurzstrecke, Langstrecke, Wurf, Sprung), wobei die in Anlehnung an das Sportabzeichen erfolgt Bewertung erfolgt in Anlehnung an das Sportabzeichen
- Durchführen eines Aufwärmprogramms
- Anwesenheit, Mitarbeit, Sozialverhalten

⇨ Rhythmische Sportgymnastik

Lern- und Erfahrungsfeld: Gymnastisches und tänzerisches Bewegen
Lernfeldgruppe A:
Jahrgang: 12/13
Kursthema: Rhythmische Sportgymnastik mit und ohne Handgerät
Kursleiterin: Sheehan

Inhalte:

- gymnastische und rhythmische Bewegungen mit und ohne Handgerät
-Handgeräte: Ball, Reifen, Band, Seil (Rope)
- kreative Auseinandersetzung mit den gymnastischen Grundformen ohne Gerät (Gehen, Hüpfen, Federn, Laufen. Springen, Drehungen, Bodenformen
- Kennenlernen und Üben der handgerätespezifischen Bewegungselemente (Schwingen, Rollen, Werfen und Fangen, Spiralen)
- funktionelle Auseinandersetzung mit Aspekten des Dehnen, Kräftigen und Entspannen
- Kennenlernen und Anwenden der Kriterien der Erarbeitung einer Bewegungschoreographie
- Helfen, Beobachten, Korrigieren

Leistungsbewertung:

- Durchführung eines Aufwärmprogramms
- Präsentation einer vorgegebenen Bewegungskür
- Erarbeitung und Präsentation einer eigenen Bewegungschoreographie mit Partner mit oder ohne Handgerät
- Mitarbeit im Unterricht

Bemerkungen:
Rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und Sportkleidung werden benötigt

⇨ Schwimmen

Lern- und Erfahrungsfeld: Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
Lernfeldgruppe A:
Jahrgang: 12/13
Kursthema: Schwimmen
Kursleiterin: Adam

Inhalte:
In diesem Kurs werden die Techniken des Brust-, Kraul- und Rückenkraulschwimmens vertieft sowie das Schmetterlings-/Delfinschwimmen, Starts und Wenden (inklusive Rollwende) eingeführt. Neben dem gemeinsamen Training wird in verschiedenen Übungsphasen selbstständig gearbeitet teilweise auch in Partner- und Gruppenarbeit.
Dabei stehen unterschiedliche Hilfsgeräte wie Flossen, Pull Buoys etc. zur Verfügung.
Falls genügend Zeit bleibt, werden wir uns mit den Grundlagen des ABC-Tauchens in unterschiedlichen Spiel- und Übungsformen beschäftigen (Tauch-ABC = Maske, Schnorchel, Flossen). Abgerundet werden die Stunden mit unterschiedlichen Spielen im/unter Wasser, Staffeln, usw.

Leistungsbewertung:
1. Technik der Schwimmarten sowie Rollwende und Startsprung (in die Note fließt auch der individuelle Lernfortschritt mit ein!)
2. Schwimmzeiten für 50m, 100m und 200m in selbstgewählter Lage
(die 50 und 100m-Strecke müssen in unterschiedlichen Schwimmtechniken geschwommen werden)
3. Mitarbeit, Anwesenheit, Motivation, evtl. Referat oder Übernahme eines kleinen Praxisteils

Bemerkungen
Der Schwimmkurs findet im Gruppenbad des Schwimmbades Eiswiese statt.
Treffpunkt ist um 13:50 Uhr am Eingang der Eiswiese. Für die Schwimmkarte müssen10 € Kaution hinterlegt werden.

⇨ Skikurs

Lern- und Erfahrungsfeld: Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
Lernfeld: A
Jahrgangsstufe: 12/13
Kursthema: Skifahrt
Kursleiterin: Stüer

Leitidee:
Das Skifahren verbindet das Naturerlebnis auf der einen Seite mit hohen körperlichen Anforderungen auf der anderen Seite. Einen besonderen Reiz stellt hierbei vor allem die Art der gleitenden Fortbewegung dar, welche einen klaren Kontrast zur sonst üblichen laufenden oder fahrenden Bewegungsform bildet.
Innerhalb dieses Kurses sollen sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Skifahrer die Möglichkeit erhalten, grundlegende Techniken des Skifahrens zu erlernen bzw. ihre technischen und konditionellen Fähigkeiten zu verbessern.
Vor dem Skikurs findet im ersten Halbjahr ein Vorbereitungskurs statt, in dem insbesondere die konditionellen Voraussetzungen für das Skifahren geschaffen werden sollen (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit). Abschließend werden dann im Rahmen der Skifahrt nach Saalbach/Hinterglemm die grundlegenden oder aufbauenden Skikenntnisse erworben (je nach Leistungsstand).
Inhalte des Vorbereitungskurses sind: unterschiedliche Ausdauer-/Kraft-Circuits, Skigymnastik, Fitness-Test(s), Spiele etc.

Leistungsbewertung:

- In die Bewertung der Kursnote geht der Vorbereitungskurs zu 1/3 und die Note für das Skifahren zu 2/3 ein.
- In die Note des Vorbereitungskurses gehen sowohl die sportlichen Leistungen als auch andere Faktoren ein wie Motivation, Anwesenheit und Pünktlichkeit, Übernahme eines Praxis- oder Theorieteils, Leistungsbereitschaft etc. Regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt!
- Für die Bewertung des Skifahrens sind die Anwendung und der Umsetzungsgrad bestimmter technischer Merkmale, die Anpassung an wechselnde Situationen auf der Piste (Schnee, Wetter, andere Skifahrer) sowie der individuelle Lernfortschritt maßgeblich.

Besonderheiten:
Die Skifahrt ist mit Kosten verbunden (ca. 500 €). Zusätzlich ist eine eventuelle Skiausleihe (ca. 50 €) zu bezahlen. Die Skifahrt findet im Januar 2024 statt.

⇨ Tanz

Lern- und Erfahrungsfeld: Tanz
Lernfeldgruppe: A
Jahrgang: 12/13
Kursthema: Turnen
Kursleiter: Sheehan

Leitidee:

Wir wollen unterschiedlichste Paartänze kennenlernen und uns somit sicher auf dem kulturellen Parkett dieser Welt bewegen. Neben Standard- und Lateintänzen werden auch Salsa, Bachata und Merengue erlernt.

Inhalte:

Erlernung grundlegender und vertiefender Schrittabfolgen (Figuren) von Paartänzen
Ausbildung von Ausdrucks- und Rhythmusfähigkeit

Leistungsbewertung:

1) Demonstration ausgesuchter Paartänze. Ausdruck, Rhythmus und Komplexität der Figuren gehen in die Bewertung ein.
2) Mitarbeit, Anwesenheit, Kurzreferate.

Bemerkungen:

Zur Hinzuziehung einer weiteren Person zu Demonstrationszwecken wird voraussichtlich ein Unkostenbeitrag von 10-15 Euro erhoben.

⇨ Unihockey

Lern- und Erfahrungsfeld: Zielschussspiele
Lernfeld : B
Jahrgangsstufe : 12/13
Kursthema: Unihockey
Kursleiter: Heinz, Gerken

Leitidee:
Die SuS lernen das tempo- und abwechslungsreiche Spiel Unihockey kennen. Sie erwerben neben den technischen Fertigkeiten auch taktische Elemente, die die Spielfähigkeit verbessern sollen. Dazu zählen sowohl mannschafts- als auch individualtaktische Fähigkeiten. Ein besonderes Augenmerk liegt auch auf der Anwendung des Regelwerks sowie der Anpassung der Regeln an die Lerngruppe.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler …
trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofils im Unihockey.
erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten (z.B. Ballführung, Passspiel, Schusstechniken etc.).
erarbeiten, erproben und demonstrieren individual-, gruppen und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (Uh z.B. Doppeln, Inside, Kreuzen etc.) .
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:

Erlernen grundlegender technischer Fertigkeiten im Umgang mit Schläger und Ball
Verbesserung der Schusstechnik und des Torabschluss'
Verbesserung des Zusammenspiels untereinander
Erlernen taktischer Grundelemente der Individual- und Mannschaftstaktik
Anwenden der grundlegenden Spielregeln und gegebenenfalls Verändern dieser – angepasst an die Lerngruppe
Selbsteinschätzung der eigenen Spielfähigkeit im Unihockey

Leistungsbewertung:

- Inhaltsbezogenen Kompetenzen:
  Umsetzung von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen im Spiel.
  Durchlaufen eines Hindernisparcours
- Prozessbezogene Kompetenzen:
  Analyse von Spielsituationen
  Lösungsstrategien entwickeln

⇨ Volleyball

Lern- und Erfahrungsfeld: Rückschlagspiele
Lernfeld: B
Kursthema: Handlungskompetenz im Volleyball
Jahrgangsstufe : 12/13
Kursleiter: Wollert

Leitidee:
Die Schüler entwickeln spezifische Bewegungserfahrungen in Verbindung mit Handlungskompetenzen in den Rückschlagspielen Volleyball. Sie zeigen in angemessenen Übungs- und Spielformen ihre Fähig- und Fertigkeiten im motorischen, kognitiven und sozio-affektiven Bereich.

Inhalte:

- Anwendung der Grundtechniken des oberen und unteren Zuspiels in isolierten, festgelegten Handlungsprogrammen und im freien Spiel 4:4 und 2:2 (sowie 6:6 in der Halle)
- Beherrschung der Aufgabe von unten sicher, in der Grobform von oben
- Beherrschung der Grobform des Angriffsschlags
- Einsatz des Einerblocks in der Grobform
- Jederzeit spielbereit sein (d.h. sich dem Spielverlauf handlungsorientiert anzupassen)

- Anwendung der grundlegenden Spielregeln (Beachvolleyball/Volleyball)
- Kenntnisse der taktischen Aufgaben auf den verschieden Spielpositionen im Spiel
- Regelgerecht innerhalb der eigenen Mannschaft das Spiel erfolgreich in Gang setzen und aufrecht erhalten
- Präsentation teamförderlichen Verhaltens, Übernahme von Schiedsrichteraufgaben

Leistungsbewertung:

- Umsetzung technischer Fertigkeiten bei festgelegtem Handlungsprogramm (partnerweise, Dreiergruppe) in offenerem Programm und die Handlungsfähigkeit im Spiel (situationsgerechte Anwendung der Techniken, taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr unter Berücksichtigung der Spielanlage, der taktischen Auflagen und des positionsspezifischen Spiels, Einsatzbereitschaft, sportspielspezifische Kondition)
- Anwesenheit , Mitarbeit beim Auf- und Abbau der Netze , Gestaltung der Aufwärmphase, insbesondere Gestaltung von Übungssituationen

Unterrichtsmaterial:
Hallenturnschuhe

⇨ Wassersport

Lern- und Erfahrungsfeld: Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
Lernfeld : A
Kursthema: Rudern/Kanu
Jgst: **12**
Kursleiter: Adam

Leitidee:
Die Schüler entwickeln konditionelle Fähigkeiten (insbesondere Kraft- und Schnelligkeitsausdauer), koordinative Fähigkeiten (insbesondere Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit) und psychologische Fähigkeiten sowie Spaß am gemeinsamen Sporttreiben in der Natur.
Aspekte:
Das Bewegen mit Hilfe von Geräten auf dem Wasser ist abhängig von den Naturkräften und erschließt stehende und fließende Gewässer als Bewegungsräume (Auseinandersetzung mit der Natur) . Das Sporttreiben mit Wasserfahrzeugen erfordert ein hohes Maß an Selbstdisziplin, Eigenverantwortlichkeit und Mitverantwortung für die Partner.

Inhalte:
Rudern

- Ein- und Aussteigen, An- und Ablegen in verschiedenen Booten
- Technikübungen am Steg (Bootsgefühl, Gleichgewichtsübungen)
- Arm- und Beinarbeit (am Steg und in der Bewegung)
- Rudertechnik (Skullen) im Einer (vorwärts, rückwärts, einseitig backbord und steuerbord)
- Bootsmanöver
- Verbesserung der Wasserarbeit

Kanu:

- Ein- und Aussteigen in verschiedenen Booten
- Bootsgewöhnung (Gleichgewichtsübungen mit und ohne Paddel)
- Erlernen/Verbesserung der Paddeltechnik
- Durchführen von Kursänderungen, Wendetechnik

In Abhängigkeit von den zeitlichen Unterrichtsmöglichkeiten:

- Vielfältige Spielformen (Kanupolo und andere Ballspiele, Staffeln), Fahren bei unterschiedlichen Wasser- und Windverhältnissen
- Erlernen der Canadiertechnik (Führen, Drücken) Synchronisation der Paddelbewegungen in Mannschaftsbooten

Leistungsbewertung:

- die Bewertung erfolgt nach Ausführungskriterien :
  Rudern: Ausführung von grundlegenden Techniken und Manövern im Vierer sowie im Skiff, die zum sicheren Betrieb des Wasserfahrzeugs notwendig sind.(wirkungsvolle Techniken des Vortriebs, der Richtungs- und Farhrtkontrolle)
  Kanu: Ausführung der grundlegenden Technik und Manövern im Kanu-Einer,
- Mitarbeit im Unterricht, insbesondere Gestaltung von Übungssituationen,
- Helfen und Sichern

Unterrichtsmaterial:

- Dem Wetter anzupassende Sportbekleidung (auch Badebekleidung) zum Wechseln.

Bemerkungen:

- **Voraussetzungen: Für die Durchführung von Wassersportarten ist mindestens der Besitz des Deutschen Schwimmabzeichens in Bronze erforderlich**
- Der Kurs findet nur im zweiten Halbjahr statt.
- **Teilnahmepflicht an der Ruderwoche** im Bootshaus der Universität Göttingen in Wilhelmshausen (Nähe Hann.Münden, i.d.R. Ende Mai).
  Kostenbeitrag: ca 80 €/Woche (für die Nutzung der Ruderboote sowie der Übernachtung) + ca 15 € für das gemeinsame Essen (Kochgruppen).
- Der Unterricht „Kanufahren“ findet am Kiessee am Bootshaus der Stadt Göttingen statt.