

## KURSAUSSCHREIBUNGEN ERGÄNZUNGSKURSE SPORT

### Grundlagen der Vermittlung:

Grundlegend für alle Kurse ist die Einbeziehung / Vermittlung von prozessbezogenen Kompetenzen (Methodenkompetenz, Sozialkompetenz, Selbstkompetenz). Diese werden ergänzt durch die inhaltsbezogenen Kompetenzen, die den einzelnen Sportkursen zugeordnet werden können. Für die prozessbezogenen Kompetenzen ergibt sich für das Kursmodell am Gymnasium Alfeld folgende generelle Überordnung für alle Bewegungsfelder:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- 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 Ergebnissicherung,
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen,
- wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese.
- 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,
- übernehmen Verantwortung für sich und andere (z. B. helfen und sichern selbstständig) im Lern- und Übungsprozess,
- wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten,
- setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen sowie Risiken beim Sport und zeigen adäquate Verhaltensweisen,
- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet.

**Fach Sport – Ergänzungsfach („Grundkurs“)**  
**Bewegungsfeld: A - Gymnastisches und tänzerisches Bewegen**  
**Wochenstundenzahl: 2**  
**Jg. 12/13**  
**Kurslehrer/in: N.N.**  
**Thema: Rhythmische Bewegungsgestaltung, Aerobic**



**Leitidee:**

Die SuS erlernen und vertiefen die Grundschnitte aus verschiedenen Tanzformen (z.B. aus dem Aerobic-Bereich: Aerobic-Grundschnitte, Step-Aerobic, Ballkorobic aber auch aus dem Bereich HipHop, Rock´n Roll, etc.). Auf Grundlage dieser Basisschnitte und unter Einbeziehung weiterer Schritte und Figuren aus anderen Tänzen entwickeln die SuS in Einzel-, Partner -oder Gruppenarbeit eine Tanzchoreografie nach Musik, verbessern die Ausführung kontinuierlich und präsentieren diese dem Kurs.

**inhaltsbezogener Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler...

- setzen elementare künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um.
- demonstrieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus verschiedenen Bereichen des Tanzens
- gestalten nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken) eine Choreographie oder Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.
- kennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung tänzerischer Bewegungen an.
- reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung unterschiedlicher Rhythmen, Tanzstile und Ausdrucksmöglichkeiten.
- wenden die erworbenen Kompetenzen in Nachgestaltung, Choreografie oder Improvisation unter Wahrung der ästhetischen Einheit von Musik/Rhythmus und Bewegung an.
- präsentieren ihre Gestaltungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit

**Inhalte:**

- Theorie: Musiktheorie, Rhythmusschulung, Kriterien für die Gestaltung einer Gruppenchoreografie
- Einsicht gewinnen in verschiedene Erscheinungsformen des Tanzes, Wecken des Verständnisses für das Kulturgut Tanz (z.B. traditionelle Tanzformen, aktuelle Trends in der Jugendkultur, Tänze anderer Völker)
- Grundschnitte verschiedener Tänze (Aerobic, Step-Aerobic, Ballkorobic, HipHop, Rock´n Roll...)
- Nachgestalten von Tänzen und Tanzchoreografien
- Entwickeln von eigenen Tanzgestaltungen
- Darstellungsmöglichkeiten einer Gruppe
- Einzel, Partner, und Gruppengestaltungsaufgaben
- Beobachten und Korrigieren auch mit Hilfe von Videoaufnahmen
- Erarbeiten und Anwenden von Gestaltungskriterien (z.B. hinsichtlich Raum, Zeit, Rhythmus, Form)
- Erleben und Begreifen des Tanzens als Beitrag zur Gesundheit und zum individuellen Wohlbefinden

**Leistungsbewertung:**

- Regelmäßige Teilnahme und Mitarbeit im Unterricht, Erarbeitung von Gestaltungsaufgaben und deren Präsentation
- (Gruppen-) Referat bzw. Gestaltung einer Unterrichtseinheit zu einem selbst gewählten Thema
- Präsentation einer Gruppen-Choreografie; die Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsgrad, Ausführung und Rhythmik

**Unterrichtsmaterial:** Sportbekleidung

**Bemerkungen:** keine

**Achtung! Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogenausgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B. Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!**

<p>Fach: Sport          Bewegungsfeldgruppe: A- Bewegungsfeldübergreifend          Bewegungsfeld: Bewegungsfeldübergreifendes Vorhaben          Wochenstundenzahl: 2          Jahrgangsstufe: Jg. 12/13          Kursthema: Ausdauer / „Quadrolon“          Kurslehrer/in: N.N.</p>	
<p><b>Leitidee:</b>          Der Kurs umfasst die Kombination sportart- und bewegungsfeldübergreifender Wettkampfanforderungen und bereitet auf den schulinternen Mehrkampf als Triathlon bzw. Quadrolon in der Kombination der Sportarten Laufen, Radfahren, Schwimmen und Inlineskating vor, der am Ende des Kurses von allen Teilnehmer/innen verpflichtend durchgeführt wird.</p>	
<p><b>Kompetenzerwerb:</b>          Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplinen.</li> <li>• wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptionsprozesse zweckmäßig an.</li> <li>• trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine mindestens 5km lange Strecke zu laufen, eine mindestens 500m lange Strecke zu schwimmen, eine mindestens 15km lange Strecke mit dem Rad zu bewältigen und eine mindestens 8km lange Strecke auf Inlineskates zu fahren.</li> <li>• wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.</li> <li>• handeln in Verantwortung für sich selbst und für andere Wettkampfteilnehmerinnen und –teilnehmer.</li> <li>• reflektieren sportartspezifische Gefahren und Verhaltensregeln.</li> <li>• setzen die erforderliche Ausrüstung funktionsgerecht ein.</li> <li>• verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur.</li> </ul>	
<p><b>Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung der aeroben und z.T. der anaeroben Ausdauer, z.B. im Schwimmen, Radfahren, Inlineskaten und Laufen</li> <li>• Entwicklung der leistungsspezifischen Faktoren Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer sowie der Bewegungskoordination in den jeweiligen Sportarten</li> <li>• Analyse und Erprobung charakteristischer Bewegungen (Grundtechniken)</li> <li>• Erprobung der Geräte und deren Wechsel innerhalb unterschiedlicher Zusammenhänge und Aufgabenstellungen</li> <li>• Erwerb und Erarbeitung grundlegender Kenntnisse der Trainingsmethodik</li> <li>• Teilnahme am schulinternen Mehrkampf Wettbewerb (Triathlon bzw. Quadrolon)</li> <li>• Organisation und Durchführung eines Mehrkampf Wettbewerbes</li> <li>• Übernahme der Gestaltung einer Aufwärmphase und/oder einer kurzen inhaltlichen Unterrichtssequenz</li> </ul>	
<p><b>Leistungsbewertung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewertung der Mitarbeit im Unterricht (Lernfortschritt und soziales Engagement)</li> <li>• Bewertung der Leistungen in den einzelnen Sportarten, in den Ausdauerwettbewerben und dem durchgeführten Mehrkampf</li> <li>• schriftliche Leistungskontrolle (Geschichte, Trainingsmethoden, Technik, Taktik, etc.)</li> <li>• Bewertung der übernommenen Aufwärmphase und/oder kurzen Unterrichtssequenz</li> </ul>	
<p><b>Unterrichtsmaterial:</b>          Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen ein <b>verkehrstüchtiges Fahrrad</b>, einen <b>Helm</b>, fahrtüchtige <b>Inlineskates (+ Schutzausrüstung)</b> und ein <b>Schwimmabzeichen</b> besitzen. Außerdem können evtl. für die Nutzung der Schwimmhalle und für das Starten bei Ausdauerwettbewerben Kosten (<b>ca. 30 €</b>) entstehen.</p>	
<p><b>Bemerkungen:</b>          Der Kurs findet bei fast allen Wetterlagen <b>draußen</b> statt – entsprechende Sportbekleidung und -ausrüstung ist nach Absprache jeweils mitzubringen.          Bedingt durch das Kursthema ist es möglich, dass einzelne <b>Anteile</b> des Kurses nach Absprache mit den Teilnehmern/innen als <b>Blockveranstaltung</b> durchgeführt werden.</p>	

**Fach Sport – Ergänzungsfach („Grundkurs“)**  
**Bewegungsfeld: A - übergreifend**  
**Wochenstundenzahl: 2**  
**Jg. 12/13**  
**Kurslehrer/in: N.N.**  
**Thema: Fitness (Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer)**



**Leitidee:**

Ausgehend von den Vorerfahrungen aus dem Sportunterricht der Sekundarstufe 1 soll neben der reinen Praxis auch das Vermitteln von Inhalten der Sporttheorie und deren praktische Umsetzung im Mittelpunkt dieses Kurses stehen. So sollen den TeilnehmerInnen Möglichkeiten zur zielgerichteten Verbesserung der individuellen motorischen Grundeigenschaften (Schnelligkeit, Kraft, Koordination / Beweglichkeit) zugänglich gemacht und das Wissen um den Zusammenhang zwischen gesunder Lebensführung, Sport und Fitness vertieft werden.  
 Der Bereich der **AUSDAUER** ist ebenfalls Teil dieses Kurses! Den Ausdauer Schwerpunkt allein gibt es aber im Kurs „Quadrolon“!

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verfügen über bzw. demonstrieren sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen
- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich
- gestalten kriterienbezogenen Bewegungen,
- 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,
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik fitnessorientierter Trainingsmethoden,
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- wenden Erklärungsmodelle und Testverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen ihre Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder –aufgaben
- wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre Fähigkeiten gezielt zu verbessern.
- reflektieren die Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht,
- verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart, wie z. B. Beitrag von Bewegung, Sport und Spiel zur gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung,

**Inhalte:**

- Einblicke in die Sporttheorie, insbesondere in die Bereiche Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Geschicklichkeit (Koordination); Trainingsprinzipien, Gesundheit
- Erfahren dieser Komponenten,
- Erproben verschiedener Trainingsformen oder: Trainingseinheiten zu unterschiedlichen Schwerpunkten (z. B. Koordinations-, Kraftzirkel)
- Entwickeln und Zusammenstellen von Möglichkeiten für ein Fitnessstraining in der Sporthalle
- Einschätzen und Überprüfen der eigenen Fitness (z.B. durch vielfältige Aufgabenstellungen und Testübungen im Zusammenhang mit den für den Kurs ausgewählten Bewegungsfeldern; verschiedene Fitnessstests)
- ggf. Besuchen eines Fitnessstudios und Auswerten des Erfahrenen

**Leistungsbewertung:**

- Regelmäßige Teilnahme, Leistungsbereitschaft und Mitarbeit im Unterricht, evtl. Erarbeitung von Gruppenaufgaben und deren Präsentation
- Praxis: Fitnessstests aus verschiedenen Komponenten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination)
- Evtl. (Gruppen-) Referat bzw. Gestaltung einer Unterrichtseinheit zu einem selbst gewählten Thema oder Theorie-Test

**Unterrichtsmaterial:** Sportbekleidung

**Bemerkungen: -**

**Achtung!** Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogenausgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B. Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!

**Fach Sport – Ergänzungsfach („Grundkurs“)**  
**Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen**  
**Wochenstundenzahl: 2**  
**Jg. 12/13**  
**Kurslehrer/in: N.N.**  
**Thema: Leichtathletik**



**Leitidee:** Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende Themen für das Erschließen alltäglicher und sportspezifischer Bewegungszusammenhänge. In diesem Erfahrungs- und Bewegungsfeld werden diese Themen nicht nur in Fertigkeiten differenziert entwickelt, sondern unter dem Anspruch der Steigerung der Leistung im Hinblick auf individuelle und soziale Bezugsnormen gesetzt.

Der Wettkampf gegen sich selbst und gegen andere spielt eine entscheidende Rolle.

**Kompetenzerwerb:** Im Bereich Laufen sollen die Schüler lernen, ihr individuelles Lauftempo auf mittleren und langen Strecken an verschiedene Untergründe und Bedingungen anzupassen und den Lauf sinnvoll einzuteilen. Im Bereich der Sprintstrecken sollen sie in der Lage sein, eine Strecke von 100 Metern aus dem Tiefstart zu laufen und bei Rundenstaffeln den Stabwechsel in einem Wechselraum beherrschen.

Außerdem sollen sie sich damit auseinandersetzen, Hindernisse in gleichmäßigem Rhythmus zu überlaufen. In den Wurf- und Stoßdisziplinen sollen die Teilnehmer dieses Kurses nach der Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Möglichkeiten des Werfens und Stoßens (schocken, stoßen und drehwerfen) ihre Leistungen einschätzen lernen und sich dementsprechend für einen Leistungswurf in einer der bekannten Disziplinen: Kugelstoßen, Speerwurf, Diskus und Schleuderballwurf entscheiden lernen.

**Inhalte:** Entsprechend dem oben beschriebenen Kompetenzerwerb sind die Inhalte dieses Kurses:

Praxis:

- Laufen auf Sprint- Mittel- und Langstrecke
- Springen als Hoch- und Weitsprung
- Werfen und Stoßen mit Speer, Diskus oder Schleuderball sowie der Kugel

Theorie:

- Als Ergänzung zur Praxis sind theoretische Inhalte wichtig. Diese beziehen sich auf den Bereich Trainingslehre (Kennenlernen und Anwenden verschiedener Trainingsmethoden im Hinblick auf die jeweiligen Trainingszielen und das Analysieren von leichtathletischen Bewegungen zwecks besserem Verständnis der Zielbewegung.

**Leistungsbewertung:**

Die Bewertung der Leistungen in den einzelnen leichtathletischen Disziplinen erfolgt in Anlehnung an die Tabellen in den EPA (einheitlichen Prüfungsanforderungen) getrennt für Jungen und Mädchen.

Die Leistungsbeurteilung erstreckt sich auf folgende Bereiche:

- Semesterleistung in Praxis und Theorie (Mitarbeit bei den im Unterricht auftauchenden theoretischen Belangen)
- Theorieleistung z. B. in Form einer „Erwärmung“ für ein bestimmtes Stundenthema oder evtl. schriftl. Test
- Die Praxisnote setzt sich aus mehreren Bereichen zusammen, z. B.:
  1. Sprintstrecke
  2. Ausdauerstrecke
  3. Hoch- oder Weitsprung
  4. Wurf- oder Stoßdisziplin

**Unterrichtsmaterial:** Die Schüler benötigen Sportschuhe, die sich für das Ausüben der Sportart im Freien und in der Halle eignen. Die Sportkleidung sollte so beschaffen sein, dass sie im Freien sowohl bei kälterem, als auch bei wärmerem Wetter ihren Zweck erfüllt (Stichwort: funktionsgerechte Kleidung). Alle nötigen Sportgeräte werden seitens der Schule bereitgestellt. Leistungstabellen sind den Teilnehmern des Kurses zugänglich und können ihnen bei Bedarf als Kopie ausgehändigt werden. Material zur „Theorie“ wird bei Bedarf als Kopie ausgegeben und kann natürlich auch aus dem Internet als Grundlage für die theoretische Unterrichtsleistung gezogen werden.

**Bemerkungen:** Leichtathletik ist eine „Draußensportart“, die, wann immer es geht, auch im Freien durchgeführt wird.

Achtung! Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogenausgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B. Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!

**Fach Sport – Ergänzungsfach („Grundkurs“)**  
**Bewegungsfeld: A- Gymnastisches und tänzerisches Bewegen**  
**Wochenstundenzahl: 2**  
**Jg. 12/13 Kurslehrer/in: N.N.**



**Thema: Rhythmische Sportgymnastik mit Handgerät – Improvisation und Choreographie**

**Leitidee:** Die SuS entwickeln szenisch- tänzerische oder gymnastische Bewegungsformen zur Ausprägung der eigenen Ausdrucksfähigkeit und gestalten Choreographien nach erarbeiteten Kriterien.

**inhaltsbezogener Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen
- verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen
- gestalten kriterienbezogen rhythmische- tänzerisch-gymnastische Bewegungsfolgen
- präsentieren den kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung
- wenden Fachsprache an
- besitzen die Fähigkeit zu vernetztem, fachübergreifendem Denken und zu selbstständigem Lernen, begründetem Urteilen und Handeln

**Inhalte:**

- Einzel-, Partner- und Gruppenimprovisationen zu Bewegungsaufgaben
- Üben und Gestalten von Bewegungsfolgen
- Erarbeitung von choreographischen Kriterien und ihre Anwendung in eigenen Choreographien
- Beobachtung und Beurteilung von Bewegungsfolgen anderer Kursteilnehmer

**Leistungsbewertung:**

- Regelmäßige Teilnahme und Mitarbeit im Unterricht, Erarbeitung von Gestaltungsaufgaben und deren Präsentation
- Durchführung eines Aufwärmprogramms (schriftl. Erläuterung)
- Vorführung einer eigenen Bewegungsfolge/Choreographie; die Bewertung erfolgt nach erarbeiteten Kriterien.

**Unterrichtsmaterial:** Sportbekleidung

**Bemerkungen:** keine

**Achtung! Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogenausgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B. Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!**

**Fach Sport – Ergänzungsfach („Grundkurs“)**  
**Bewegungsfeld: A – Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen**  
**Wochenstundenzahl: 2**  
**Jg. 12/13**  
**Kurslehrer/in: N.N.**  
**Thema: Disziplinen des Sportschwimmens, Rettungsschwimmen, Ergänzung evtl. Tauchen, Wassergymnastik und Wasserspringen**



**Leitidee:**

Der Kurs vermittelt verschiedene Bewegungserfahrungen im Wasser. Dabei stehen die Disziplinen des Sportschwimmens im Mittelpunkt. Hier werden die einzelnen Techniken erlernt und in die Bewegungsmuster im Kontrast zum „Freizeitschwimmen“ erprobt. Ergänzend werden Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung erlernt und erprobt. Das Erfahren des Mediums Wasser als besonderer Bewegungsraum wird evtl. ergänzend durch Inhalte aus den Bereichen ABC-Tauchen, Wassergymnastik und Wasserspringen vertieft.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren die Grundtechniken in den drei Stilarten Brust, Rücken und Kraul, davon eine in einer wettkampfnahen Situation inkl. Start und Wenden
- trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten auf Kurzstrecken, aber auch um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen.
- analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch die Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsaufgaben im Medium Wasser.
- demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung und wenden diese situationsadäquat in einer komplexen Rettungsübung an.
- demonstrieren Kopf- und Fußsprünge unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten.
- erläutern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z. B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug) und wenden diese Techniken situationsadäquat an. Setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
  - Beachten die Baderegeln.
  - Erläutern den Gesundheitswert des Schwimmens und dessen Wert als Freizeitsport.
  - Diskutieren Vor- und Nachteile verschiedener Erstschwimmarten

**Inhalte:**

- Techniken des Brust-, Rücken- und des Kraulschwimmens inkl. Start und Wende als Schwerpunkt, ergänzt evtl. durch Delphinschwimmen
- Rettungs- und Transportschwimmen
- Evtl. Formen der Wassergymnastik und des Wasserspringens
- Evtl. Tauchgrundtechniken (fußwärts, kopfwärts, Druckausgleich, Atmung,...)

**Leistungsbewertung:**

Regelmäßige Teilnahme und Mitarbeit  
 Zeitschwimmen eine 50m-Strecken, eine 100m-Strecke oder 200m-Strecke und eine 600m-Strecke  
 Stilüberprüfungen inkl. Start und Wende  
 Streckentauchen  
 Referat mit Ausarbeitung

**Unterrichtsmaterial:** Badehose / Badeanzug (keine Bikinis oder Bermudashorts!), Schwimmbrille

**Bemerkungen:** keine

**Achtung! Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogenausgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B. Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!**

Fach: Sport  
Bewegungsfeldgruppe: A  
Bewegungsfeld: Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten  
Wochenstundenzahl: 2  
Jahrgangsstufe: 12/13  
Kursthema: **Alpines Skifahren**  
Kurslehrer/in: N.N.



**Leitidee:**

Der Kurs umfasst das Gleiten mit **Skieren** auf Schnee. Die zu erlernenden oder zu verbessernden Bewegungsformen erfordern den Erhalt der Balance auf den Skiern, um Natur-, Geschwindigkeits-, Bewegungs- und Gruppenerlebnisse erschließen zu können. Diese Auseinandersetzung mit Wagnissen und Risiken, und damit auch mit dem Scheitern und den Gefahren beim Verlust des Gleichgewichts, wird unmittelbar erfahren und reflektiert.

Im Theorieteil (Kompaktphase) wird sich mit der Sportart „Alpines Skifahren“ in verschiedenen Kontextbezügen vertraut gemacht. Im Praxisteil (Fahrtenwoche) lernen Anfänger/innen das Alpine Skifahren vom Pflugbogen über das parallele Grundschwingen zum Carven. Fortgeschrittene Skifahrer/innen erlernen / verbessern ihre Technik im parallelen Grundschwingen bzw. Carven und erweitern ihre sonstigen skifahrerischen Fertigkeiten.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden Grundtechniken (Pflugbogen, paralleles Grundschwingen, Carven, etc.) und Fachsprache im Umgang mit den Skiern an und bewältigen Strecken situativ angemessen.
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt.
- analysieren situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.
- wenden Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhalten, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.
- Handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.
- verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.

**Inhalte:**

Theoretische Inhalte: die Geschichte des Skifahrens, Besonderheiten der Skiausrüstung, Anforderungsprofil des Skifahrens, typische Verletzungen und Sofortmaßnahmen, Einfluss des Skifahrens auf die Umwelt, alpine Gefahren, FIS-Regeln, etc.

Praktische Inhalte: Pflug, Pflugbogen, paralleles Grundschwingen, Carven, paralleles Abbremsen, sowie nach Vorerfahrungen: Kurzschwünge, Fahren im Tiefschnee, Buckelpiste, etc.

**Leistungsbewertung:**

Präsentation eines theoretischen Schwerpunktes (mit Handout und ppt-Präsentation), verantwortungsbewusstes Fahren auf den Pisten und Verhalten während der Skikursfahrt.

Für Anfänger/innen: Demonstration des parallelen Grundschwingens (Prüfungsfahrt), sowie Beurteilung des individuellen Lernfortschritts.

Für fortgeschrittene Skifahrer/innen: Präsentation eines theoretischen Schwerpunktes (mit Handout), Demonstration des parallelen Grundschwingens (rhythmischer Wechsel zwischen langen und kurzen Schwüngen), Demonstration des Carvens, sowie geländeangepasstes Fahren und Unterstützung der Anfänger/innen beim Lernprozess.

**Unterrichtsmaterial:**

Skiausrüstung (Skier, Schuhe, Stöcke, Helm (Pflicht!) können vor Ort für ca. 40 EUR geliehen werden, die weitere Ausrüstung muss selbst organisiert bzw. gekauft werden. Informationen und Tipps hierzu gibt es im theoretischen Teil des Kurses.

**Bemerkungen:**

Der Unterricht erfolgt im laufenden Halbjahr (nach Absprache) geblockt, wobei vorrangig theoretische Inhalte erarbeitet werden. Im Januar/Februar findet die 7tägige Skikursfahrt statt. Hier werden die praktischen Inhalte erarbeitet.

**Es fallen Kosten für die Teilnehmer/innen in Höhe von ca. 400 – 500 EUR (zzgl. Materialkosten) an!** Eine Zusage zur Teilnahme auf dem Wahlbogen ist verbindlich.

**Achtung! Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogenausgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B. Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!**

<p><b>Fach Sport – Ergänzungsfach („Grundkurs“)</b>  <b>Bewegungsfeld: A</b> / Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten  <b>Wochenstundenzahl: 2</b>  <b>Jg. 12/13</b>  <b>Kurslehrer/in: N.N. /</b>  <b>Thema:</b> Windsurfen / Segeln / Katamaransegeln</p>	 <p>The illustration shows two scenes related to water sports. On the left, a windsurfer is shown in a dynamic pose, leaning back with a large sail attached to a board, all enclosed within a circular frame. On the right, a sailboat with a single mast and a large sail is shown on the water, with a person visible at the helm.</p>
<p><b>Leitidee:</b> Die Teilnehmer erlernen die Grundbegriffe und Grundtechniken des Segelns bzw. des Windsurfens (im Normalfall wahlweise)</p>	
<p><b>Kompetenzerwerb:</b>  Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen,</li> <li>– präsentieren den kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung</li> <li>- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät an und bewältigen Strecken situativ angemessen,</li> <li>– wenden Fachsprache an,</li> <li>– bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien,</li> <li>- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.</li> <li>- setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein,</li> <li>– formulieren und überprüfen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis,</li> <li>– besitzen die Fähigkeit zu vernetztem, fachübergreifendem Denken und zu selbstständigem Lernen, begründetem Urteilen und Handeln, z. B. Notwendigkeit des umweltbewussten Handelns,</li> <li>– verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart, wie z. B. den Beitrag von Bewegung, Sport und Spiel zur gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung,</li> <li>- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt</li> <li>- handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.</li> <li>- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.</li> <li>- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen,</li> <li>- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.</li> </ul>	
<p><b>Inhalte:</b>  Segeln: Auf- und abriggen, anluven und abfallen, Wende, Halse, Aufschießer, Beinaheaufschießer, An- und Ablegen, Mann über Bord, Kentern und Aufrichten  Surfen: Auf- und abriggen, anluven und abfallen, Wende, Halse, evtl. Trapezfahren, Notabriggen und abschleppen, Schotstart, Strandstart  Zusätzlich: Knoten, Sicherheitsregeln, Naturschutz, Kollisionsverhütung und „Vorfahrt“</p>	
<p><b>Leistungsbewertung:</b>  Regelmäßige Teilnahme und Mitarbeit, Situationsgerechtes Anwenden und Demonstrieren von Techniken / Demonstration der Grundfähigkeiten zum Erwerb des „Grundscheins“, schriftlicher Theorietest (z. B. Multiple Choice)</p>	
<p><b>Unterrichtsmaterial:</b> z. T. alte, wetterfeste Kleidung, Neoprenanzüge werden gestellt</p>	
<p><b>Bemerkungen:</b> ACHTUNG: Mit Kompaktphase.  <b>Es fallen Kosten für die Teilnehmer (ca. 300 – 400 € inkl. Material) an!</b> Eine Zusage zur Teilnahme auf dem Wahlbogen ist verbindlich. Im Regelfall können die Teilnehmer zusätzlich zum Kursangebot während der Kompaktphase den sog. „Grundschein“ erwerben, der zum Ausleihen von Windsurfbrettern bzw. Katamaranen befähigt und somit auch im Anschluss an den Kurs die eigenständige Weiterführung der Sportart, z.B. im Urlaub, ermöglicht.</p>	
<p><b>Achtung!</b> Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogenausgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B. Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!</p>	

**Fach: Sport – Ergänzungsfach („Grundkurs“)**  
**Bewegungsfeld: A - Turnen und Bewegungskünste**  
**Wochenstundenzahl: 2**  
**Jahrgangsstufe: Jg. 12/13**  
**Kursthema: Klettern**  
**Kurslehrer/in: N.N.**



**Leitidee:**

Die SuS erlernen das Klettern mit Seilsicherung von oben, das sogenannte Toprope- Klettern. Als Grundlage hierfür wird der Sicherungsablauf vermittelt, wie z.B. Anlegen des Gurtes, Binden des Knotens, Sichern mit dem Smart, Partnercheck und Seilkommandos. Darauf aufbauend werden Klettertechniken erprobt, die dabei helfen kraftsparender das Ende einer Route zu erreichen und das Klettern höherer Schwierigkeitsgrade ermöglichen. Auch taktische Entscheidungen und Umgang mit Sturzangst sind erfolgsentscheidend und werden thematisiert.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler...

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre kletterspezifischen Fertigkeiten.
- wenden die Sicherungstechnik sachgerecht an und beherrschen die Fachsprache.
- reflektieren den verantwortungsvollen Umgang mit Wagnissituationen und der eigenen Leistungsfähigkeit.
- nehmen Unterstützung an und übernehmen Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler.
- analysieren kletterspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrektur vor.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch das Klettern in ungewohnter Höhe.
- schulen leistungsbestimmende Faktoren, wie Kraftausdauer, Beweglichkeit und Körperspannung.

**Inhalte:**

- Sicherungsablauf beim Topropeklettern
- Grundlagen der Klettertechnik und -taktik
- Sturztraining und mentale Aspekte des Kletterns
- Einschätzung von Schwierigkeitsgraden

**Leistungsbewertung:**

- Technisch sauberes Klettern einer Route mit möglichst hohem Schwierigkeitsgrad
- Bewertung der Mitarbeit im Unterricht (Lernfortschritt und soziales Engagement)
- schriftliche Leistungskontrolle (Sicherungsablauf, Technik, Taktik, Fachbegriffe etc.)
- Bewertung der übernommenen Aufwärmphase und/oder kurzen Unterrichtssequenz

**Unterrichtsmaterial:**

Es wird kein eigenes Material benötigt! Für die Gurt- und Schuhausleihe fällt ein einmaliger Betrag von 5 Euro an. Für Halleneintritte müssen insgesamt ca. 30 Euro eingeplant werden, so dass eine Gesamtsumme von ca. 35 Euro zu zahlen ist.

**Bemerkungen:**

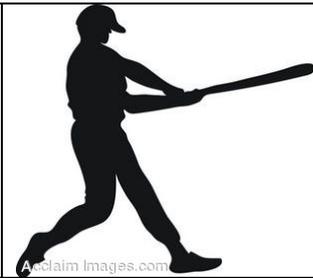
Der Kurs besteht aus Blockveranstaltungen in Föhrste und im Hi-Climb in Hildesheim

Der Kurs findet jede 2. Woche statt, entweder am Freitag oder Samstag.

Bei einem Vorbesprechungstermin können evtl. Fahrgemeinschaften gebildet werden. Es wird keine Vorerfahrung im Bereich Klettern benötigt.

**Achtung! Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogenausgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B. Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!**

**Fach Sport – Ergänzungsfach („Grundkurs“)**  
**Bewegungsfeld: B - Spielen**  
**Wochenstundenzahl: 2**  
**Jg. 12/13**  
**Kurslehrer/in: N.N.**  
**Thema: Baseball und baseballähnliche Spiele**



**Leitidee:**

Ausgehend von der Grundidee des Baseballspiels werden baseballspezifische Techniken erlernt und erprobt. Dabei wird versucht, von der Grundsituation von Brennballspielformen ausgehend und weiterführend aus dem sog. „Teeball“-Spiel heraus unter Hinzunahme von Softballspielformen ein Spiel zu entwickeln, das dem eigentlichen Zielspiel Baseball möglichst nahe kommt. Hierzu analysieren die Schüler baseballtypische Spielverläufe, erarbeiten und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen, auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen, trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspiels.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel
- demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit,
- wenden Fachsprache an,
- reflektieren die Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht,
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien, 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:**

- Entwicklung und das Erlernen des Spiels aus einer „Grundform“ heraus hin zum Baseball
- Analyse von Spielsituationen und Technikvarianten + Erlernen und Verbesserung ausgewählter Techniken und Taktiken (z. B. Schlagtechnik, Fielden von Groundern und Fly-Balls, Crow-Hop, Baserunning, Tagout, Flyout, Forcedout, Double-Play...)
- Vermittlung des Regelwerks

**Leistungsbewertung:**

- Regelmäßige Teilnahme und Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf Spielanalyse und Teamentwicklung
  - Techniküberprüfung im geschlossenen Handlungsrahmen (z. B. Schlag)
  - Techniküberprüfung im offenen Handlungsrahmen (z. B. situationsabhängiges Fielden und Weiterspielen des Balles)
- Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel  
Schriftlicher Theoretet (Multiple Choice)

**Unterrichtsmaterial:** evtl. Stollenschuhe

**Bemerkungen:** keine

**Achtung!** Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogenausgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B. Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!

**Fach Sport – Ergänzungsfach („Grundkurs“)**  
**Bewegungsfeld: B – Spielen - Zielschussspiele**  
**Wochenstundenzahl: 2**  
**Jg. 12/13**  
**Kurslehrer/in: N.N.**  
**Thema: Fußball**



**Leitidee:**

Ausgehend von den Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler werden Lern-, Übungs- und Spielsituationen geschaffen, in denen die fußballspezifische Techniken und Taktiken aus der Sekundarstufe I weiterentwickelt werden. Spezifische Bewegungsabläufe und einfache Spielhandlungen werden beobachtet und analysiert, um die eigene Spielfähigkeit im Sportspiel „Fußball“ zu verbessern.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspiels.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.

**Inhalte:**

- Übungs- und Spielformen zu technischen Fertigkeiten (z.B. Dribbeln, Passen, Annahme, Torschuss, Kopfball)
- Taktische Grundsituationen (z.B. Über- und Unterzahlspiel, Angriff- und Verteidigungsspiel) und verschiedene Spielsysteme im Vergleich (z.B. Viererkette vs. Libero, Mittelfeldraute vs. 2 Sechser, 1 Stürmer vs. 2 Stürmer)
- Regelkunde und Leiten eines Spiels als Schiedsrichters

**Leistungsbewertung:**

- Regelmäßige und aktive Teilnahme und Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf die Analyse von Spielsituationen und die Entwicklung des Teamgeistes
- Techniküberprüfung im geschlossenen Handlungsrahmen (z.B. Ballannahme, Pass, Torschuss, Kopfball, Flanke)
- Techniküberprüfung im offenen Handlungsrahmen (z.B. Zweikampfverhalten, Finten, Über- und Unterzahlspiel)
- Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel
- Gestaltung einer Unterrichtseinheit zu einem selbst gewählten Themenschwerpunkt

**Unterrichtsmaterial:**

Fußballschuhe und angemessene Sportbekleidung für draußen!

**Bemerkungen:**

Das Sportspiel „Fußball“ ist eine witterungsunabhängige Sportart, die zumeist draußen durchgeführt wird.

**Achtung! Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogenausgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B. Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!**

**Fach Sport – Ergänzungsfach („Grundkurs“)**  
**Bewegungsfeld: B – Spielen- Zielschusspiele**  
**Wochenstundenzahl: 2**  
**Jg. 12/13**  
**Kurslehrer/in: N.N.**  
**Thema: Hockey (und evtl. andere Stockspiele)**



**Leitidee:** Im Verlauf des Kurse wird das Zielschusspiel Hockey weiterentwickelt. Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt und Bewegungsabläufe und Spielhandlungen analysiert, um die Spielfertigkeiten/Fähigkeiten zu verbessern.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen, trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspiels.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel
- demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit,
- wenden Fachsprache an,
- reflektieren die Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht,
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien, 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:**

- Übungs- und Spielformen zu technischen Grundfertigkeiten (Ballführen, Passen, Stoppen, Umspielen, Heben und Schlenzen)
- Taktische Grundregeln ( z.B. Variationen der Strafecke) und Spielsystem
- Regelkunde und Zeichensprache des Schiedsrichters

**Leistungsbewertung:**

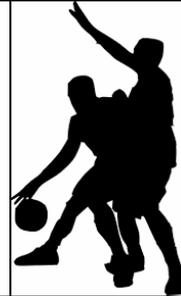
- Regelmäßige Teilnahme und Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf die Analyse von Spielsituationen und die Entwicklung von Teamgeist
- Praxistests zu Grundfertigkeiten und Spielbeobachtungen zu situations- und regelgerechter Anwendung von Techniken und Taktiken
- Ertl. schriftlicher Theorietest

**Unterrichtsmaterial:** Sportbekleidung, Hallenturnschuhe

**Bemerkungen:** keine

**Achtung!** Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogenausgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B. Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!

**Fach Sport – Ergänzungsfach („Grundkurs“)**  
**Bewegungsfeld: B – Spielen - Zielschussspiele**  
**Wochenstundenzahl: 2**  
**Jg. 12/13**  
**Kurslehrer/in: N.N.**  
**Thema: Basketball**



**Leitidee:**

Ausgehend von einer gegebenen Spielidee – der Basketball muss in den Korb geworfen werden – wird im Verlauf des Kurses ein Basketballspiel entwickelt. Dabei analysieren die Schülerinnen und Schüler Spielverläufe, erarbeiten und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen, auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Spezielle Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt, um die Spielfähigkeit im Basketball zu verbessern.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspiels .
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.

**Inhalte:**

- **Technik:**
  - Werfen und Fangen
  - Dribbling, Zwei-Kontakt/Sternschritt, Korbleger/Korbwurf
- **Taktik:**
  - individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen

**Leistungsbewertung:**

- Regelmäßige Teilnahme und Mitarbeit
- Überprüfen der erarbeiteten Techniken
- Situations- und regelgerechte Anwendung der Techniken und Taktiken im Spiel
- Schriftlicher Theorietest

**Unterrichtsmaterial:** Literatur (wird gestellt), Sportbekleidung

**Bemerkungen:** Je nach Leistungsstärke der Kursteilnehmer kann sich der o.g. Inhalt verändern.

**Achtung! Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogenausgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B. Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!**

**Fach Sport – Ergänzungsfach („Grundkurs“)**

**Bewegungsfeld: B /Spielen**

**Wochenstundenzahl: 2**

**Jg. 12/13**

**Kurslehrer/in: N.N.**

**Thema: RUGBY** - Entwicklung individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Maßnahmen



**Leitidee:** Ausgehend von einer gegebenen Spielidee (Endzone, Rückpass, Raumgewinn durch Ballvortrag) wird im Verlauf des Kurses ein Rugbyspiel entwickelt. Dabei analysieren die Schüler Spielverläufe, erarbeiten und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen, auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt, um die Spielfähigkeit im Rugby zu verbessern.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien (z. B. Nutzung von Lücken, Passdistanz, Passtiefe, Sicherung) und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten,
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungssituationen im Rahmen der vorgegebenen Spielidee (Endzone, Rückpass, Raumgewinn durch Ballvortrag),
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundfertigkeiten (z. B. Passen und Fangen, hohes und tiefes Halten) und grundlegende taktische Fähigkeiten (z. B. Durchbruch / Fintieren) im 7er-Rugby,
- entwickeln einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen zur Bewältigung reduzierter Angriffs- und Abwehrsituationen und organisieren Spiel- und Übungssituationen,
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu arrangieren,
- reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen im physischen und psychischen Bereich, um daraus Konsequenzen für die Rollen- und Aufgabenverteilung herzuleiten,
- spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler,
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen,
- wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere,
- reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen im Allgemeinen und dem Rugby im Speziellen als lebensbegleitende Freizeitaktivität.

**Inhalte:**

Entwicklung von Spielformen / Regeln des Rugbys

Reduzierte Übungs- und Spielformen, z. B. 1:1, 2:2 und Überzahlsituationen

Analyse von Spielsituationen und Technikvarianten +  Verbesserung ausgewählter Techniken und Taktiken (z. B. Pass, Kicken, Tiefhalten, Paket, Gasse, Gedränge)

**Leistungsbewertung:**

Regelmäßige Teilnahme und Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf Spielanalyse und Teamentwicklung, Technikdemonstration (z. B. Passtechnik, Tiefhalten (Verteidiger) bzw. des Ablegen des Balles nach dem Halten (Angreifer), Bewältigen einer Überzahlsituation (offener Handlungsrahmen) 2 gegen 1+1, Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel, evtl. schriftlicher Theorietest (Multiple Choice)

**Unterrichtsmaterial:** Stollenschuhe, robuste Sportkleidung

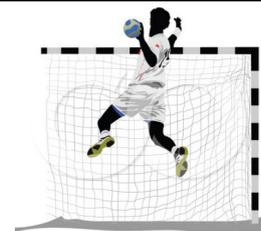
**Bemerkungen: Der Kurs findet bei fast jedem Wetter draußen statt**

Rugby ist ein schnelles und taktisches Spiel, das man nicht mit Football (und erst recht nicht mit einem Massenringkampf!) verwechseln sollte. Weder Schlagen, Stoßen, Rempeln, Checken, Herumschleudern des Gegners, Beinstellen noch Hochhalten (Festhalten an Hals oder Kopf) sind erlaubt. Die natürliche Bewegung, um eine Gegner zu stoppen ist eine Klammerbewegung, die kein Verletzungsrisiko in sich birgt. Es darf grundsätzlich nur der ballführende Spieler angegriffen werden!

**Achtung! Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogensgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B.**

**Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!**

**Fach Sport – Ergänzungsfach („Grundkurs“)**  
**Bewegungsfeld: B – Spielen - Zielschusspiele**  
**Wochenstundenzahl: 2**  
**Jg. 12/13**  
**Kurslehrer/in: N.N.**  
**Thema: Handball**



**Leitidee:**

Ausgehend von den Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler werden Lern-, Übungs- und Spielsituationen geschaffen, in denen die handballspezifische Techniken und Taktiken aus der Sekundarstufe I weiterentwickelt werden. Spezifische Bewegungsabläufe und einfache Spielhandlungen werden beobachtet und analysiert, um die eigene Spielfähigkeit im Sportspiel „Handball“ zu verbessern.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen,
- demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit,
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel,
- 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:**

- Übungs- und Spielformen zu technischen Fertigkeiten (z.B. Passen, Schlag- und Sprungwurf, Unterhandpässe, Fangen)
- Taktische Grundsituationen (z.B. Über- und Unterzahlspiel, Angriff- und Verteidigungsspiel) und verschiedene spezifische taktische Elemente des Handballspiels (z.B. Stoßbewegung, 1. + 2. Welle, Sperre + Absetzen, Einlaufen)
- Regelkunde und Leiten eines Spiels als Schiedsrichters

**Leistungsbewertung:**

- Regelmäßige und aktive Teilnahme und Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf die Analyse von Spielsituationen und die Entwicklung des Teamgeistes
- Techniküberprüfung im geschlossenen Handlungsrahmen (z.B. Passen + Fangen, Schlag- + Sprungwurf)
- Techniküberprüfung im offenen Handlungsrahmen (z.B. Zweikampferverhalten, Finten, Über- und Unterzahlspiel)
- Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel
- Gestaltung einer Unterrichtseinheit zu einem selbst gewählten Themenschwerpunkt

**Unterrichtsmaterial:**

Hallenschuhe und angemessene Sportbekleidung!

**Bemerkungen:**

**Achtung! Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogenausgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B. Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!**

**Fach Sport – Ergänzungsfach („Grundkurs“)**

**Bewegungsfeld: B Spielen**

**Wochenstundenzahl: 2**

**Jg. 12/13**

**Kurslehrer/in: N.N.**

**Thema: Volleyball**



**Leitidee:** Ausgehend von den Grundtechniken und deren Wiederholung liegt der weitere Schwerpunkt des Kurses unter Hinzunahme von Angriffsschlägen, Block und Angabetechniken in der Vermittlung einer allgemeinen Spielfähigkeit im Bereich Volleyball. Dabei werden auch mannschaftstaktische und gruppentaktische Elemente einbezogen.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen,
- demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit,
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel,
- 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:** Oberes und unteres Zuspiel (Pritschen und Baggern) mit Richtungswechsel, Angaben, Blocktechnik und Angriffsschläge (Smash und Drive). Taktische Elemente wie z.B. personengebundenes Zuspiel, Seitenläufer und Block- bzw. Angriffssicherung. Grundlegendes Regelwerk und Schiedsrichterzeichen.

**Leistungsbewertung:**

Regelmäßige Teilnahme und Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf Spielanalyse und Teamentwicklung

Techniküberprüfung im geschlossenen Handlungsrahmen (z. B. Angabe)

Techniküberprüfung im offenen Handlungsrahmen (z. B. Pritschen und Baggern zum Zuspieler in variabler Situation und wechselndem Präzisionsdruck)

Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel

Evtl. schriftlicher Theorietest (Multiple Choice)

**Unterrichtsmaterial:** Sportbekleidung, evtl. Knieschützer

**Bemerkungen:** keine

**Achtung! Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogenausgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B. Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!**

**Fach Sport – Ergänzungsfach („Grundkurs“)**  
**Bewegungsfeld: B Spielen - Rückschlagspiele**  
**Wochenstundenzahl: 2**  
**Jg. 12/13**  
**Kurslehrer/in: N.N.**  
**Thema: Badminton**



**Leitidee:**

Die Schülerin/ der Schüler soll Technik und Taktik des Einzel- und Doppelspiels erlernen.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen,
- demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit,
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel,
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen,
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache taktische 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:**

Technik:

- Aufschlag – lang und kurz
- Clear – Unterhand/ Überkopf
- Drop
- Spiel am Netz
- Smash

Taktik:

- Spiel Einzel
- Spiel Doppel

**Leistungsbewertung:**

- Regelmäßige Teilnahme und Mitarbeit
- Situationsgerechte Anwendung der Techniken im Spiel
- Demonstration von Spieltechniken, z.B.:
- Angabe, Clear, Drop, Smash, Spiel am Netz
- Evtl. schriftlicher Theorietest

**Unterrichtsmaterial:** Badmintonschläger und zwei Bälle,  
Literatur wird gestellt

**Bemerkungen:** keine

**Achtung! Dies ist die Ausschreibung eines möglichen Kurses, so wie er zum Zeitpunkt der Wahlbogenausgabe in Planung ist. Die tatsächliche Gestaltung des Kurses kann (bedingt durch Faktoren, die zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar sind, z. B. Unterrichtsverteilung der Lehrkräfte, Raumsituation, Kursgröße usw.) von dieser Ausschreibung abweichen!**