

Sportkurse

2016 /17

Liebe Freunde des Schulsports,

Der Sportunterricht für die 12. Klasse FOS ist in der Hannah-Arendt-Schule in Kursen organisiert. Das Schuljahr wird in vier Blöcke aufgeteilt, zwei Blöcke im ersten, zwei Blöcke im zweiten Halbjahr. Im Laufe des Schuljahres müssen Sie vier unterschiedliche Kurse belegen.

Welche Kurse Sie belegen, ist Ihnen überlassen, mindestens zwei der gewählten Kurse müssen aber im SLZ angeboten werden. (Wenn Sie nur Kurse wählen, die im 2. Halbjahr angeboten werden ist es mit der Sportnote im ersten Halbjahr problematisch).

Am Montag, den 8. August findet in der 7-8 Stunden die Kurswahl statt.

Hierbei müssen Sie sechs der folgenden Kurse wählen, nach Möglichkeit werden Sie Ihre ersten vier Wahlkurse erhalten, sollten einzelne Kurse überlaufen sein, wird auf Ihre weiteren Wünsche ausgewichen.

Beste Grüße

Ihr Sportlehrerteam

Sportkurse der vier Sportblöcke im
ersten und zweiten Schulhalbjahr
2016/17

Kursblock/ Nr.: x / x**Kursthema:**

Golf

Kurslehrkraft: Herr Hoffmüller (HOT), Herr Lindmüller (LIN)**Einordnung:** Individualsportart**Veranstaltungsort:** Golfpark Mardorf**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler lernen die Grundlagen des Golfens kennen und erarbeiten Aspekte der Biomechanik und des Trainings. Dabei...

- trainieren sie grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination);
- wenden sie Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an;
- organisieren sie Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen;
- analysieren sie golferische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien
- und nehmen Bewegungskorrekturen vor;
- setzen sie sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich;
- wenden sie ihr neues Bewegungsrepertoire (weitestgehend) regelkonform auf einer kompletten Golfrunde in einer wettkampfnahen Situation auf dem 9-Loch-Übungsplatz an.

Kursinhalte:

- Grundlagenvermittlung des Golfsports (Disziplinen „Kurzes Spiel“ und „Langes Spiel“, Regelwerk)
- Erarbeitung und Durchführung von Lerneinheiten zu Schwungtechniken und Schlagvarianten (Driven, Chippen, Putten etc.) unter besonderer Berücksichtigung der Biomechanik und der vorliegenden Fähigkeiten der Schüler (mit Lehrerhilfe)
- Spiel- und Übungsformen auf der 3-Loch-Anlage, dem Puttinggrün, etc.
Beobachten und Korrigieren von eigenen und fremden Bewegungsabläufen.

Leistungsbewertung:

1. Sportpraktische Leistungen: 70%
2. Mitarbeit im Unterricht: 30%

zu 1.: z.B. Technikabprüfung, Durchlaufen einer Golfrunde, Bewertung auf der Grundlage einer abgeschwächten Handicapvorgabe

zu 2.: z.B. sachbezogene Beiträge zum Unterrichtsgespräch und zur Unterrichtsgestaltung, Gestaltung von Übungssituationen sowie Helfen und Organisieren

Unterrichtsmaterial:

- angemessene Sportkleidung
 - Schuhe mit Profil (z.B. Laufschuhe)
- Bemerkungen:**

Bemerkungen:

- Der Kurs findet als Blockveranstaltung an einem Wochenende statt. Die Daten werden später bekannt gegeben.
- Die Kosten betragen ca. 90 €

Kursblock/ Nr.: **x / x**

Kursthema: **Klettern**

Kurslehrkraft: Herr Adrian (ADR)

Einordnung: Individualsportart

Veranstaltungsort: Kletterhalle der Uni Hannover



Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen
- verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen
- reflektieren die beim Klettern und Sichern gemachten Erfahrungen und Erlebnisse
- verhalten sich verantwortungsbewusst, insbesondere beim Sichern
- erlernen die relevanten Knoten und Sicherungstechniken
- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen.

Kursinhalte:

- diverse Klettertechniken
- diverse Sicherungstechniken
- Materialkunde
- Besonderheiten des Natursports

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile, Praxistest
- 1/3: Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

bequeme, eng anliegende Sportbekleidung,

Bemerkungen:

Kosten für den Eintritt in die Kletterhalle und Miete für das Sicherungsmaterial ca. 60 €

Kursblock/ Nr.: x / x

Mountainbike

Kursthema:

Kurslehrkraft: Herr Kaplick (KAP), Herr Lodders (LOD)

Einordnung: Individualsportart

Veranstaltungsort: Deister



Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen
- verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen
- reflektieren die beim Mountainbikefahren gemachten Erfahrungen und Erlebnisse
- verhalten sich fair und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an
- steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet
- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- gehen sorgfältig und sachgemäß mit den Sportgeräten um.

Kursinhalte:

- Bremsen
- Schalten
- Geländefahren
- Tourenfahren (bergauf, bergab)
- Sicherheitsaspekte
- Besonderheiten des Natursports
- Wetterkunde
- Befahrungsregeln
- Kartenkunde

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile, Praxistest
- 1/3: Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

- Ggf. eigenes Mountainbike
- Angemessene Sportkleidung
- Brille
- Helm

Bemerkungen:

- Kosten für Anreise, Material (ca. 70 Euro), Egestorf (Deister)
- Es besteht Helmpflicht!

Kursblock/ Nr.: x / x

Ski

Kursthema:

Kurslehrkraft: wird noch bekannt gegeben

Einordnung: Individualsportart

Veranstaltungsort: Matri in Osttirol (Österreich)



Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- lernen verschiedene Skitechniken entsprechend ihrer Vorerfahrungen.
- verfügen über motorische Fähigkeiten, insbesondere Ausdauer und Koordination zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.
- wenden die sportartspezifische Fachsprache an.
- steuern ihr Bewegungsverhalten bewusst und zielgerichtet.
- kennen ökologische Aspekte des Skisports.
- kennen Erste Hilfe, Sicherheits- und Verhaltensregeln am Berg.

Kursinhalte:

Die Inhalte variieren je nach Vorerfahrungen. Die Schüler werden dementsprechend in drei Leistungsstufen unterteilt. Inhalte sind unter anderem:

- Fahren mit Schlepplift, Sessellift und Gondel.
- geländeangepasstes Fahren.
- Verbesserung der individuellen technischen Fähigkeiten.
- beobachten und Korrigieren
- theoretische Aspekte

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile, Praxistest
- 1/3: Mitarbeit, Referat

Unterrichtsmaterial:

- angemessene Skikleidung.
- Ski, Skischuhe und Stöcke können in Österreich geliehen werden

Bemerkungen:

- die Kosten des Kurses betragen ca. 520 €, darin sind enthalten:
- Fahrt mit dem Reisebus
- Übernachtung und Vollpension
- Skileihe
- Skikurs
- Dieser Kurs findet zeitgleich mit den Studienfahrten statt

Kursblock/ Nr.: **x / x**

Kursthema: **Functional Movement**

Kurslehrkraft: Herr Kaplick (KAP)

Einordnung: Individualsport

Veranstaltungsort: Sportleistungszentrum (SLZ)



Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen.
- Entwickeln motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.
- Entwickeln Bewegungsbewusstsein.
- reflektieren die gemachten Erfahrungen und Erlebnisse.
- steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen.

Kursinhalte:

- Bewegungsbewusstsein entwickeln
- Übungen zur Verbesserung der Koordination
- Entwicklung und Verbesserung der Muskelkraft
- Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Beobachten und Korrigieren

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile
- 1/3: Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

- Angemessene Sportkleidung

Bemerkungen:

Es wird empfohlen diesen Kurs als **Vorbereitung auf den Skikurs** zu belegen um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Die Übungen orientieren sich an Aufgaben aus Crossfit, Functional Movement und gängigen Koordinationsparcours.

Kursblock/ Nr.: **x / x**

Kursthema:

Windsurfen

Kurslehrkraft: Herr Nottbohm (NOB), Herr Adrian (ADR)

Einordnung: Individualsport

Veranstaltungsort: Feriendorf San Pepelone / Ostsee



Kursinhalte:

- Anfänger-Surfkurs
- Brettgewöhnung (Balanceübungen und –spiele)
- Aufholen des Segels und das Starten
- Segelsteuerung
- Wenden und Halsen
- verschiedene Kurse (Richtungen) surfen
- Dreieckskurs surfen
- Praxis- und Theorieschulung
- Erwerb des Surfscheins

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile (Praxis- und Theorieprüfung)
- 1/3: Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

- Badekleidung, alte Turnschuhe oder Neoprenschuhe (können vor Ort erworben werden)
- Wenn vorhanden: Neoprenanzug (ansonsten ist ein Leihanzug inkl.)

Bemerkungen / Kosten / maximale Schülerzahl:

Gesamtkosten: ca. 300,00 – 310,00 €

(Kosten für Unterbringung, Surfmateral, Surfkurs, Surfschein und Verpflegung: 250,00 €

Kosten für die Anreise : ca. 50,00 – 60,00 €)

Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt und ist mit einem Schwimmbzeichen (mindestens Jugendschwimmbzeichen Bronze) nachzuweisen!!!

Der Kurs findet als Blockveranstaltung statt.

**Termin: Freitag 19.05.2017 bis Mittwoch, 24.05.2017
(vor Himmelfahrt)**

Infos zur Unterbringung etc.: www.san-pepelone.de

Kursblock/ Nr.: **x / x**

Kursthema: **Schwimmen**

Kurslehrkraft: Herr Nottbohm (NOB)

Einordnung: Individualsport

Veranstaltungsort: Stadionbad



Kursinhalte:

- Erlernen bzw. Verfeinern der Schwimmtechniken Kraul- und Rückenschwimmen
- Insbesondere Schulung der Atmung, des Beinschlags und des Armzuges
- Startsprung vom Startblock
- Wenden
- Gegenseitiges Beobachten und Korrigieren der Schwimmtechniken
- Demonstration der Schwimmtechniken
- Evtl. Schwimmen auf Zeit

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile (Praxis- und Theorieprüfung)
- 1/3: Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

- Funktionelle Badekleidung, Schwimmbrille

Bemerkungen / Kosten / maximale Schülerzahl:

Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt, es handelt sich nicht um einen Anfänger-Schwimmkurs!

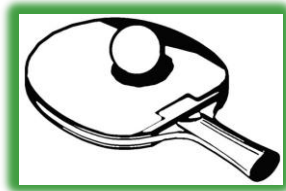
Kursblock/ Nr.: **x / x**

Kursthema: **Tischtennis**

Kurslehrkraft: Herr Adrian (ADR)

Einordnung: Individualsport

Veranstaltungsort: Sportleistungszentrum (SLZ) oder BBS 6



Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen.
- verfügen über motorische Fähigkeiten insbesondere Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.
- wenden die sportartspezifische Fachsprache an.
- steuern ihr Bewegunghandeln bewusst und zielgerichtet.

Kursinhalte:

- Vorhand- und Rückhandspiel
- Aufschlag
- Beobachten und Korrigieren
- Regel-/Materialkunde
- Spieltechnik

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile (Praxis- und Theorieprüfung)
- 1/3: Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

- Angemessene Sportkleidung
- Turnschuhe mit heller, nichtfärbender Sohle
- wenn vorhanden, eigenen Tischtennisschläger

Bemerkungen / Kosten / maximale Schülerzahl:

- Tischtennisschläger kann von der Schule gestellt werden
- es entstehen keine Kosten

Kursblock/ Nr.: x / x

Kursthema: **Badminton**

Kurslehrkraft: Wird noch bekannt gegeben

Einordnung: Individualsportart

Veranstaltungsort: Sportleistungszentrum (SLZ)



Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen.
- verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.
- wenden die sportartspezifische Fachsprache an.
- reflektieren die beim Badminton gemachten Erfahrungen und Erlebnisse.
- verhalten sich fair und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an.
- steuern ihr Bewegunghandeln bewusst und zielgerichtet.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- gehen sorgfältig und sachgemäß mit Spielgeräten um.

Kursinhalte:

- Hoher Aufschlag
- Unterhand- und Überkopfschläge (Clear, Drop und Smash)
- Übungs- und Spielformen zu den Techniken
- Beobachten und Korrigieren
- Regel-/Materialkunde
- Taktik im Einzelspiel
- Gesundheit: Chancen/Risiken

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile, Praxistest
- 1/3: Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

- Angemessene Sportkleidung
- Turnschuhe mit heller, nichtfärbender Sohle
- eigener Badmintonschläger, wenn vorhanden

Bemerkungen:

Badmintonschläger und –Bälle werden von der Schule gestellt.

Kursblock/ Nr.: **x / x**

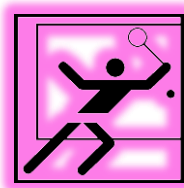
Squash

Kursthema:

Kurslehrkraft: Herr Severit (SEV)

Einordnung: Individualsportart

Veranstaltungsort: Kaiserfit (Fischerhof 1, 30449 Hannover)



Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen.
- Verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.
- wenden die sportartspezifische Fachsprache an.
- reflektieren die beim Squash gemachten Erfahrungen und Erlebnisse.
- steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen.

Kursinhalte:

- Vorhand- und Rückhandspiel
- Aufschlag
- Beobachten und Korrigieren
- Regel-/Materialkunde
- Taktik
- Gesundheit: Chancen/Risiken

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile, Praxistest
- 1/3: Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

- Angemessene Sportkleidung
- Turnschuhe mit heller, nichtfärbender Sohle
- wenn vorhandenen eigenen Squashschläger

Bemerkungen:

- Squashschläger kann von der Schule gestellt werden

Kursblock/ Nr.: **x / x**

Kursthema: **Stepper / Fitness**

Kurslehrkraft: Frau Pudenz-Ernst

Einordnung: Individualsportart

Veranstaltungsort: Kaiserfit (Fischerhof 1, 30449 Hannover) / Sportleistungszentrum (SLZ)



Kompetenzerwerb und Kursinhalte:

- Zumba (Kaiserfit) oder Spinning (Kaiserfit)
- (bewusstes und zielgerichtetes Steuern des Bewegunghandelns)
- Hot Iron (Kaiserfit)
- Kraftzirkel mit Stepper
- (Schulung der motorischen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination)
- Einführung in ausgewählte Schritte auf dem Stepper
- (passend zur Musik, Anwendung der sportartspezifischen Fachsprache)
- Erarbeitung und Demonstration einer eigenen Choreographie auf dem Stepper
- Beobachten und Korrigieren

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile, Praxistest
- 1/3: Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

- Angemessene Sportkleidung
- Turnschuhe mit heller, nichtfärbender Sohle

Bemerkungen:

Zwei der Kursinhalte finden im Kaiserfit statt.

Kursblock/ Nr.: **x / x**

Kursthema: **Trampolin**

Kurslehrkraft: Herr Nottbohm (NOT)

Einordnung: Individualsportart

Veranstaltungsort: Sportleistungszentrum (SLZ)



Kompetenzerwerb und Kursinhalte:

- Aufbau des großen Trampolins
- Sicherheit beim Trampolinturnen
- Übungen zur Gewöhnung an das Trampolin
- Grundsprünge (Strecksprung, Sitzsprung, Grätsche, Hocke, Drehungen etc.)
- Verbindung verschiedener Elemente zu einer Übung
- Beobachten und Korrigieren
- Demonstration einer Pflichtübung

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile, Praxistest
- 1/3: Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

- Angemessene Sportkleidung (das Trampolin wird ohne Schuhe betreten)

Bemerkungen:

- keine

Kursblock/ Nr.: x / x

Kursthema: **Fußball**

Kurslehrkraft: Herr Hoffmüller (HOT)

Einordnung: Mannschaftssportart

Veranstaltungsort: Sportleistungszentrum (SLZ)



Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten und entwickeln technisch taktische Fähigkeiten im Fußballspiel zum Erwerb individueller und mannschaftlicher Handlungskompetenzen. Dabei...

- erlernen und verbessern sie die Grundelemente der Technik und spezifischer Bewegungsformen;
- entwickeln und erproben sie ihre Spielfähigkeit in spielnahen Situationen;
- erfahren sie Fußball als Mannschaftsspiel, das individuelle Technik und Kreativität wie auch gemeinsames strategisches Handeln erfordert;
- entwickeln und erproben sie Fußballspiele mit unterschiedlichen Sinnorientierungen und Themenstellungen (z.B. Leistungssteigerung und Wettkampf, Handeln auf Gegenseitigkeit oder Freizeitgestaltung und Gesundheit).

Kursinhalte:

- Kleine Spiele und Spielformen zur Vorbereitung auf das Fußballspiel 4:4 bis hin zum Großspiel
- fußballspezifische Technikgrundlagen (Passvarianten, Dribblings, Torschüsse)
- individualtaktisches Verhalten (1:1), gruppentaktisches Angriffs- und Verteidigungsverhalten (Überzahlspiel, Unterzahlspiel, Raumdeckung, Pressing)
- Spielsysteme (z.B. 4-4-2, 4-3-3 etc.)
- allgemeine und spezielle Übungen zur Schaffung/Aufrechterhaltung allgemeiner bzw. fußballspezifischer Fitness (Kraft und Ausdauer)

Leistungsbewertung:

1. Sportpraktische Leistungen: 70%

2. Mitarbeit im Unterricht: 30%

zu 1.: z.B. technische und taktische Fähigkeiten, konditionelle Grundlagen, Spielfähigkeit

zu 2.: z.B. Planung und Gestaltung von Aufwärmphasen, Entwicklung von Spielideen, Analyse von Bewegungsabläufen und Spielsituationen, Beteiligung an Unterrichtsgesprächen

Unterrichtsmaterial:

- angemessene Sportkleidung
- Turnschuhe mit heller, nichtfärbender Sohle (keine Straßenschuhe)

Bemerkungen / Kosten / maximale Schülerzahl:

Keine

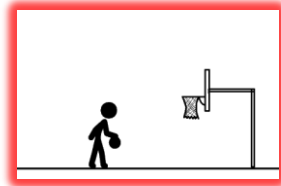
Kursblock/ Nr.: x / x

Kursthema: **Basketball**

Kurslehrkraft: Herr Ladders (LOD)

Einordnung: Mannschaftssport

Veranstaltungsort: Sportleistungszentrum (SLZ)



Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen.
- Verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.
- wenden die sportartspezifische Fachsprache an.
- reflektieren die beim Basketball gemachten Erfahrungen und Erlebnisse.
- steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen.

Kursinhalte:

- Werfen (Standwurf, Korbleger)
- Offense (grundlegende Pässe, Dribbeln)
- Defense
- Überzahlspiel/Teamspiel
- Beobachten und Korrigieren
- Regelkunde
- Taktik
- Gesundheit: Chancen/Risiken

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile, Praxistest
- 1/3: Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

- Angemessene Sportkleidung

Bemerkungen:

keine

Kursblock/ Nr.: **x / x**

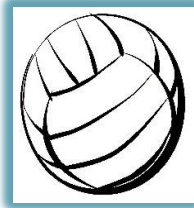
Kursthema:

Volleyball

Kurslehrkraft: Wird noch bekannt gegeben

Einordnung: Mannschaftssport

Veranstaltungsort: Sportleistungszentrum (SLZ)



Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen.
- verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.
- wenden die sportartspezifische Fachsprache an.
- reflektieren die beim Badminton gemachten Erfahrungen und Erlebnisse.
- verhalten sich fair und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an.
- steuern ihr Bewegunghandeln bewusst und zielgerichtet.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- gehen sorgfältig und sachgemäß mit Spielgeräten um.

Kursinhalte:

- Oberes- und unteres Zuspiel
- Angriffsschlag und Bolck
- Aufschlag
- Beobachten und Korrigieren
- Regel-/Materialkunde
- Taktik
- Gesundheit: Chancen/Risiken

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile, Praxistest
- 1/3: Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

- Angemessene Sportkleidung
- Turnschuhe mit heller, nichtfärbender Sohle

Bemerkungen:

keine

Kursblock/ Nr.: **x / x**

Kursthema: **Handball**

Kurslehrkraft: Herr Kaplick (KAP)

Einordnung: Mannschaftssport

Veranstaltungsort: Sportleistungszentrum (SLZ)



Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen.
- Entwickeln motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.
- wenden die sportartspezifische Fachsprache an.
- reflektieren die beim Handball gemachten Erfahrungen und Erlebnisse.
- steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen.

Kursinhalte:

- Ballgefühl entwickeln
- Übungen zur handballspezifischen Koordination
- Wurftechniken: Schlagwurf, Sprungwurf, Trickwurf
- Verhalten im Angriff, Abwehr und Tor
- Verschiedene Spielformen
- Beobachten und Korrigieren
- Zielspiel
- Regelkunde

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile, Praxistest
- 1/3: Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

- Angemessene Sportkleidung

Bemerkungen:

keine

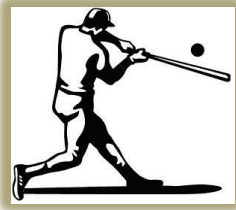
Kursblock/ Nr.: x / x

Kursthema: **Baseball**

Kurslehrkraft: Hr. Hieckmann (HIE)

Einordnung: Mannschaftssport

Veranstaltungsort: Sportleistungszentrum (SLZ)



Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen
- verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen
- reflektieren die beim Baseball gemachten Erfahrungen und Erlebnisse
- verhalten sich fair und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an
- steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet
- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen
- gehen sorgfältig und sachgemäß mit den Sportgeräten um.

Kursinhalte:

- Ballgefühl entwickeln und verbessern
- Grundlegende Regeln der Sportart Baseball
- Erwerb der Spielfähigkeit in der Sportart Baseball
- Verbesserung der baseballspezifischen Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination
- Grundlagen der Angiffs- und Abwehrtaktik

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile, Praxistest
- 1/3: Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

- Angemessene Sportkleidung
- Turnschuhe mit heller, nichtfärbender Sohle

Bemerkungen:

Handschuhe, Schläger und Bälle werden von der Schule gestellt

Kursblock/ Nr.: x / x

Kursthema: **Kleine Spiele**

Kurslehrkraft: Hieckmann

Einordnung: Mannschaftssport

Veranstaltungsort: Sportleistungszentrum (SLZ)



Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- erarbeiten anhand von konkreten Aufgaben- und Zielsetzungen Bewertungskriterien und Spielideen
- verstehen die jeweilige Spielidee und handeln in diesem Sinne zielgerichtet
- wenden Gruppenarbeitstechniken an
- trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Kleinen Spiels
- entwickeln und verändern Spiele unter vorgegebenen Kriterien
- entwickeln Kriterien bei der Leitung von Spielprozessen im Rahmen einer vorgegebenen Spielidee, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren
- spielen kooperativ, fair, verantwortungsvoll und rollenbewusst insbesondere im Blick auf die Spielidee.

Kursinhalte:

- Kleine Spiele werden vom Lehrer vorgestellt, um so Grundlagen zu schaffen, die einen Zugang zu Regeländerung und –entwicklung ermöglichen.
- Anschließend werden anhand von bestimmten Zielsetzungen Spielideen in Gruppen entwickelt, durchgeführt und evaluiert.

Leistungsbewertung:

- 2/3: sportpraktische Anteile, Praxistest
- 1/3: Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

- Angemessene Sportkleidung
- Turnschuhe mit heller, nichtfärbender Sohle

Bemerkungen:

- Keine