

Kursprofil 1: Vom Freizeitsport zum Wettkampfsport

BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton / Basketball

Inhaltsfelder/Päd. Perspektiven: D, E

Bewegungs- u. Wahrnehmungskompetenz:	Sachkompetenz:	Methodenkompetenz:	Urteilskompetenz:
<ul style="list-style-type: none">• Im Badminton (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster inkl. der notwendigen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten reflektiert anwenden• Turnierformen unter ausgewählten Zielrichtungen (Schulmeisterschaft, Freude am Miteinander-Spielen) für sich und andere planen und durchführen	<ul style="list-style-type: none">• Den Einfluss von Faktoren, Rollen und Regeln auf das Gelingen von Spielsituationen beschreiben• Individualtaktische Lösungsmöglichkeiten im Spiel reflektiert anwenden	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungsspezifische WettkampfregeIn erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden• Individual- und partnerbezogene Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen	<ul style="list-style-type: none">• Unterschiedliche Übungs-, Spiel- und Turnierformen im Badminton (mit neuen Partnern und wechselnden Gegnern sowie unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen) beurteilen bzw. evaluieren

Federball/Badminton bzw. Streetball/Basketball stellen verschiedene Ausprägungen derselben Spielidee dar. Ausgehend von der freizeitorientierten Auslegung werden wir uns den wettkampforientierten Aspekten der beiden dynamischen Sportarten annähern, sowohl auf technischer als auch auf taktischer Ebene arbeiten und versuchen, sie in regelgerechten Strukturen bis hin zu Turnieren zu spielen. (Hinweis: Badmintonschläger müssen selbst beschafft werden).

BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltsfelder/Päd. Perspektiven: A, F

Bewegungs- u. Wahrnehmungskompetenz:	Sachkompetenz:	Methodenkompetenz:	Urteilskompetenz:
<ul style="list-style-type: none">• Verbesserung von Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Bezugnahme auf individuelle Voraussetzungen• Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschl. eines Ausdauerleistung von 5000m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung der persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen	<ul style="list-style-type: none">• physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern• gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern• zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern	<ul style="list-style-type: none">• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen• Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren• Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen	<ul style="list-style-type: none">• Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen

Damit Schulsport als ein besonderes Fach nicht nur auf die Schulzeit beschränkt bleibt sondern sich zu einem lebenslangen Begleiter mit positiv empfundenen psychischen und mentalen Auswirkungen entwickelt, suchen wir im Bereich Leichtathletik nach Möglichkeiten, gesundheitsfördernde Aspekte in den einzelnen Disziplinen für uns zu entdecken und diese individuell umzusetzen.

Kursprofil 2: Teil 1

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltsfelder/Päd. Perspektiven: **D**, **F***

Bewegungs- u. Wahrnehmungskompetenz:	Sachkompetenz:	Methodenkompetenz:	Urteilskompetenz:
<ul style="list-style-type: none">• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer etc.) für sich und andere planen und durchführen• sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (min. 30 Min belasten• Selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden• Unterschiedliche Dehnmethoden unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden• Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen• Funktionsgerechtes Training anwenden	<ul style="list-style-type: none">• Allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauer- und Krafttraining sowie Funktionsgymnastik und Dehnprogrammen erläutern• Unterschiedliche Belastungsgrößen zur Gestaltung eines Trainings erläutern• Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern	<ul style="list-style-type: none">• Verschiedene Trainingspläne zu ausgewählten Zielrichtungen erstellen und dokumentieren• Übungen im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen	<ul style="list-style-type: none">• Ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen• positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von Ernährung beurteilen

Aufbauend auf den bisherigen Bewegungserfahrungen erlernen und erarbeiten wir verschiedene Formen der Fitnessgymnastik unter der Berücksichtigung von ausgewählten Zielrichtungen. Dabei sollen langfristig alle SuS befähigt werden, Trainingspläne selbstständig zu entwickeln, auszuführen und zu beurteilen. Außerdem gehen wir dabei auf den gesundheitlichen Nutzen und die Risiken des Sporttreibens ein.

Kursprofil 2: Teil 2

BF 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

*Inhaltsfelder/Päd. Perspektiven: B, F **

Bewegungs- u. Wahrnehmungskompetenz:	Sachkompetenz:	Methodenkompetenz:	Urteilskompetenz:
<ul style="list-style-type: none">• Selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren• Selbstständig entwickelte stilgebundene und ungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren	<ul style="list-style-type: none">• Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltung anhand von Indikatoren erläutern• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern	<ul style="list-style-type: none">• Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden• Übungen im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen	<ul style="list-style-type: none">• Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen• positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen

Aufbauend auf den bisherigen Bewegungserfahrungen erlernen und erarbeiten wir verschiedene Bewegungsgestaltungen unter der Berücksichtigung von Gestaltungskriterien. Dabei sollen langfristig alle SuS befähigt werden, Tanzchoreographien selbstständig zu entwickeln, auszuführen und zu beurteilen. Außerdem gehen wir dabei auf den gesundheitlichen Nutzen und die Risiken des Sporttreibens ein.

Dieses Kursangebot gilt für die beiden aufeinander folgenden Schuljahre 2020/2021 und 2021/2022 und ist an den anbietenden Sportlehrer gebunden. Beide Sportarten sind gleichwertig zu behandeln.

Inhaltsfelder/Pädagogische Perspektiven:

- A) **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
- B) **Bewegungsgestaltung**
- C) **Wagnis und Verantwortung**
- D) **Leistung**
- E) **Kooperation und Konkurrenz**
- F) **Gesundheit**

Kursprofil 3: Gemeinsam gestalten- Gegeneinander spielen

BF 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

Inhaltsfelder/Päd. Perspektiven: B, F *

Bewegungs- u. Wahrnehmungskompetenz:	Sachkompetenz:	Methodenkompetenz:	Urteilskompetenz:
<ul style="list-style-type: none">• Selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren• Selbstständig entwickelte stilgebundene und ungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren	<ul style="list-style-type: none">• Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltung anhand von Indikatoren erläutern• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern	<ul style="list-style-type: none">• Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden• Übungen im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen	<ul style="list-style-type: none">• Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen• positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen

Aufbauend auf den bisherigen Bewegungserfahrungen erlernen und erarbeiten wir verschiedene Bewegungsgestaltungen unter der Berücksichtigung von Gestaltungskriterien. Dabei sollen langfristig alle SuS befähigt werden, Tanzchoreographien selbstständig zu entwickeln, auszuführen und zu beurteilen.

BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton und New Games

Inhaltsfelder/Päd. Perspektiven: E, D *

Bewegungs- u. Wahrnehmungskompetenz:	Sachkompetenz:	Methodenkompetenz:	Urteilskompetenz:
<ul style="list-style-type: none">• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, Grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen• Selbst entwickelte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen	<ul style="list-style-type: none">• Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungsspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden• Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen	<ul style="list-style-type: none">• Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen

Der Erwerb von Spielfähigkeit durch das Erlernen grundlegender Taktiken und Techniken in Badminton und den „New Games“ (Tchoukball, Flagfootball, etc.) steht im Vordergrund. Dabei sollen die Regeln den Rahmenbedingungen des Kurses angepasst und bei den New Games auch neue Spielformen entwickelt werden.

Kursprofil 3 : Kreatives Turnen und Mannschaftssportarten mit/ohne Ball

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen, kreative Benutzung von Gerätelandschaften (Parkour)

Inhaltsfelder/Päd. Perspektiven: A, B, C *

Bewegungs- u. Wahrnehmungskompetenz:	Sachkompetenz:	Methodenkompetenz:	Urteilskompetenz:
<ul style="list-style-type: none"> Differenzierte turnerische Übungen auf technisch- koordinativ vertieftem Niveau demonstrieren und beschreiben können Individuelle Einzelgestaltung an einer Gerätekombination normungebunden präsentieren Die Präsentation soll an die turnerisch komplexen Wagnis- und Leistungssituation angepasst bewältigt werden 	<ul style="list-style-type: none"> Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen erläutern Ausführungs- und Gestaltungskriterien bei Bewegungsgestaltungen erläutern 	<ul style="list-style-type: none"> Übungen im Hinblick auf die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten eigenverantwortlich durchführen Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung nutzen Mit Wagnis- und Risikosituationen bewusst umgehen und notwendige Sicherheitsmaßnahmen anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen beurteilen.

Parkour ermöglicht neue Bewegungserfahrungen im Zusammenhang mit traditionellen Geräten in der Sporthalle. Es erweitert das normgebundene Turnen und besitzt einen hohen Aufforderungscharakter. Ausgehend von den unterschiedlichen turnerischen Grundfähigkeiten wird eine gemeinsame Basis erarbeitet und Gerätelandschaften aufgebaut. Diese Hindernisse sollen im Anschluss kreativ bzw. auf Geschwindigkeit unter dem Aspekt der Sicherheit überwunden werden.

BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Fußball und Spiele aus anderen Kulturkreisen

Inhaltsfelder/Päd. Perspektiven: D, E, B *

Bewegungs- u. Wahrnehmungskompetenz:	Sachkompetenz:	Methodenkompetenz:	Urteilskompetenz:
<ul style="list-style-type: none"> Im Fußball grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen Selbst entwickelte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltung anhand von Indikatoren erläutern 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen

Der Erwerb von Spielfähigkeit durch das Erlernen grundlegender Techniken, Taktiken und Regeln im Torspiel Fußball steht im Vordergrund. Dabei sollen die Regeln den Rahmenbedingungen des Kurses angepasst bzw. auch neue Spielformen entwickelt werden. Weitere Torspiele oder auch Kombinationen von Sportspielen werden nach Neigung des Kurses erprobt. Durch viele Spiel- und Übungsformen sollen insbesondere Mädchen und „Nichtvereinsfußballer“ mit Freude ihr Fußballspielen verbessern.

Wir probieren Spiele aus, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. Faustball, Frisbee, Prellball, ...)

