



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT A GYMNASTISCHES UND TÄNZERISCHES BEWEGEN ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 GYMNASTIK/ TANZ N.N.
LEITIDEE: Die SuS entwickeln mit Hilfe von einem oder mehreren Handgeräten eine eigene Kür/ Choreographie zu Musik. Sie erproben Bewegungsformen und –verbindungen mit den Schwerpunkten Körper- und Gerätetechniken. Sie wählen für sich angemessene Techniken aus, verbessern die Ausführung kontinuierlich und demonstrieren sie. Zudem üben und demonstrieren sie vorgegebene Tänze/ Bewegungskombinationen aus verschiedenen Genres/ Stilrichtungen des Tanzes.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen (Körper- und Gerätetechniken) aus Gymnastik/ Tanz mit oder ohne Handgerät/ Material.- setzen elementare gymnastische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um (Mini-Choreographien).- Verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf ihre eigene Person, ihren eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch das Erproben von unterschiedlichen Tanzstilen, Ausdrucksmöglichkeiten und verschiedener Raumlagen.- gestalten und präsentieren eine gymnastische/ tänzerische Choreographie nach Vorgabe (z.B. Thema, Musik, Techniken) in Einzel-, Partner- oder/ und Gruppenarbeit mit oder ohne Handgerät/ Material.- reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten- analysieren und bewerten gymnastische/ tänzerische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor- reflektieren und akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. –niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an	
INHALTE: <ul style="list-style-type: none">- Erproben unterschiedlicher Körpertechniken der Bereiche Sprünge, Stände und Drehungen- Erproben unterschiedlicher Gerätetechniken mit verschiedenen Handgeräten (z.B. Ball, Band, Keulen, Seil, Reifen, Hut, Regenschirm, Stock etc.)- Gestaltung verschiedener Mini-Choreographien (Gruppenarbeit)- Erlernen und demonstrieren vorgegebener Choreographien zu Musik verschiedener Tanzstile- Gestaltung einer Choreographie zu Übungs- und Präsentationszwecken	
LEISTUNGSBEWERTUNG: INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Gymnastik/ Tanz mit oder ohne Handgerät/ Material.- gestalten und präsentieren eine eigene gymnastische/ tänzerische Choreographie nach Vorgabe (z.B. Thema, Musik, Techniken) oder als Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit mit oder ohne Handgerät/ Material.- präsentieren vorgegebene Choreographien nach bestimmten Kriterien	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN:

- reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf ihre eigene Person, ihren eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch das Erproben von unterschiedlichen Tanzstilen, Ausdrucksmöglichkeiten und verschiedener Raumlagen.
- analysieren und bewerten gymnastische/ tänzerische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor
- reflektieren und akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. –niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an

UNTERRICHTSMATERIAL:

Gymnastikschläppchen, Ballettschläppchen, rutschfeste Socken

BEMERKUNGEN:

--



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT A (GYMNASTISCHES UND) TÄNZERISCHES BEWEGEN ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 TANZ – ROCK ´N ROLL N.N.
LEITIDEE: Die SuS entwickeln unter Berücksichtigung vorgegebener Kriterien eine eigene Gruppen-Choreographie zu Musik. Sie erproben Bewegungsformen und –verbindungen mit den Schwerpunkten der Rock ´n Roll Techniken. Sie wählen für sich angemessene Schwierigkeiten aus, verbessern die Ausführung kontinuierlich und demonstrieren sie.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Rock ´n Roll Techniken.- setzen elementare tänzerische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um (Hinführung zur Gruppen-Choreographie).- Verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf ihre eigene Person, ihren eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch das Erproben von unterschiedlichen Tanzfiguren, Ausdrucksmöglichkeiten und verschiedener Raumlagen als auch die Wahrnehmung hinsichtlich des Tanzpartners und der Gruppe- gestalten und präsentieren eine tänzerische Gruppen-Choreographie nach Vorgabe (z.B. Thema, Musik, Techniken) in Gruppenarbeit.- reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Techniken) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten- analysieren und bewerten akrobatische und tänzerische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor- reflektieren und akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. –niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an	
INHALTE: <ul style="list-style-type: none">- Erproben unterschiedlicher Tanzfiguren der Bereiche Akrobatik (z.B. Teller, Angrätschen, Salto) und Tanzschritte (z.B. Grundschrift, Platzwechsel, Promenade)- Gestaltung einer Choreographie (Gruppenarbeit) zu Übungs- und Präsentationszwecken	
LEISTUNGSBEWERTUNG: INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Rock ´n Roll Techniken.- gestalten und präsentieren eine eigene tänzerische Gruppen-Choreographie nach Vorgabe (z.B. Thema, Musik, Techniken). PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- reflektieren Vorgaben (Musik, Thema etc.) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf ihre eigene Person, ihren eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch das Erproben von unterschiedlichen Tanzstilen, Ausdrucksmöglichkeiten und verschiedener Raumlagen als auch die Wahrnehmung hinsichtlich des Tanzpartners und der Gruppe	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- analysieren und bewerten akrobatische und tänzerische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor- reflektieren und akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. –niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an |
|---|

UNTERRICHTSMATERIAL:

geeignete Sportkleidung

BEMERKUNGEN:

--



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT A KÄMPFEN ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 JUDO N.N.
LEITIDEE: Dieses Bewegungsfeld umfasst die direkte und kooperative körperliche Auseinandersetzung mit einer Partnerin oder einem Partner in einer geregelten Kampfsituation. Es beinhaltet besonders das Wahrnehmen der eigenen Kraft und der Kraft anderer sowie den Umgang mit körperlicher Nähe. Darüber hinaus spielt das Erarbeiten, Gestalten und Präsentieren von kämpferischen Dialogen anhand exemplarischer Techniken und Bewegungsprinzipien eine wichtige Rolle. Bei der Auseinandersetzung mit diesem Bewegungsfeld sind die Unversehrtheit der Partnerin bzw. des Partners, der respektvolle sowie faire Umgang miteinander und das Einhalten von Regeln grundlegende Voraussetzungen.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- trainieren grundlegende sportmotorische Fähigkeiten zur Bewältigung von Kampfsituationen und setzen diese zielgerichtet ein.- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundtechniken und bewältigen Handlungsabläufe durch Verbindung der Grundtechniken (einfache Kombinationen).- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Kampfhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Ergebnisanalyse und -sicherung.- wenden Grundtechniken in Kampfsituationen adäquat an und setzen ihre Kräfte kontrolliert ein.- reagieren auf Angriffssituationen mit adäquaten Abwehrtechniken.- analysieren Kampfsituationen anhand vorgegebener Kriterien im Hinblick auf Funktionalität und Bewegungsqualität (z. B. Körperschwerpunktlage, Brechen von gegnerischem Gleichgewicht, Gewichtsverlagerung) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.- handeln verantwortungsbewusst und respektieren die Unversehrtheit des Partners/der Partnerin.- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten.- kämpfen und verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Verhaltensregeln an, halten Kampfrituale ein, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere, gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um.	
INHALTE: <ul style="list-style-type: none">- Demonstration der Fallschule: Fallen vorwärts, seitwärts und rückwärts.- Demonstration der Grundformen der Wurftechniken: O-goshi, Uki-goshi, O-soto-otoshi (ggf. u.a. O-uchi-gari, Seoi-otoshi).- Demonstration der Grundformen der Haltetechniken: Kesa-gatame und Mune-gatame (ggf. u.a. Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame).- Anwendung der Wurf und Haltetechniken in Bewegungs- und Kampfsituationen.- aktive Teilnahme an Zweikämpfen (Randoris) über mehrere Minuten.- ggf. das Erfahren von Würgern und Hebeln.	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

LEISTUNGSBEWERTUNG:

INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN:

- Demonstration der Falltechniken seitwärts und rückwärts.
- Demonstration der Grundformen der Wurftechniken: O-goshi oder Uki-goshi und O-soto-otoshi.
- Demonstration der Grundformen der Haltetechniken: Kesa-gatame und Mune-Gatame.
- Anwendungsaufgaben im Stand: Wurftechniken als Antwort auf Schieben und Ziehen des Partners.
- Anwendung einer Wurftechnik mit anschließender Haltetechnik.
- Mehrere Bodenrandoris unter Anwendung erlernter Halte- bzw. Befreiungstechniken.

PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN:

- Analyse von Bewegungsabläufen nach vorgegebenen Kriterien.
- Reflexion und Umsetzung von Bewegungskorrekturen bei sich selbst und anderen.
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und systematische und kontinuierliche Verfolgung eigener Zielsetzungen.
- Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten und Kooperationstechniken zur Abstimmung von Lern- und Trainingsprozessen.
- Kenntniserwerb von Grundtechniken aus dem Prüfungsprogramm des weiß-gelben bzw. gelben Gürtels des DJB.
- Übernahme von Verantwortung für sich selbst und andere.
- Eigenständige Steuerung von Lern- und Übungsprozessen.
- Angemessene Reaktionen auf Angriffssituationen.

UNTERRICHTSMATERIAL:

Judoanzüge bestehend aus Hose, Jacke und Gürtel.

Diese können von der Schule gegen eine Leihgebühr von 10€ geliehen werden.

BEMERKUNGEN:

Der Judokurs nutzt die Matten des Judovereins in der Humboldt-Halle, wo der Kurs auch stattfindet.



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT A BEWEGEN AUF ROLLENDEN UND GLEITENDEN GERÄTEN ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 SKI N.N.
LEITIDEE: Die SuS bereiten sich theoretisch und praktisch auf den Skikomplettkurs vor, indem sie motorische Fähigkeiten und sportartspezifische Fertigkeiten, insbesondere im Umgang mit Skiern, schulen. Bekannte Bewegungserfahrungen werden vertieft und neue Bewegungserfahrungen vermittelt. Die SuS erlernen das sichere Bewegen auf dem Schnee.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- demonstrieren Basistechniken im Umgang mit dem Ski und setzen diese in spezifischen Situationen adäquat ein (Parallel-, Umsteigeschwünge, Carven)- absolvieren eine Strecke auf der Grundlage der Basisfähigkeiten (Kurvenfahren in wechselnd steilem Gelände mit unterschiedlichen Radien, Bremsen, kontrollierte Fahrt, Gelände angepasste Fahrtechnik, ausweichen)- erproben die Eigenschaften des Sportgeräts innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen- trainieren ausgewählte motorischen Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) zur Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit (Vorbereitungsphase und Komplettkurs)- handeln in Verantwortung für sich selbst, für die Gruppe und andere- reflektieren sportartspezifische Gefahren und beherrschen Verhaltensregeln sowie Sicherheits- und Rettungsmaßnahmen- setzen grundlegende Materialkenntnisse für einen funktionsgerechten Umgang mit der Ausrüstung ein- verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur- wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an (Vorbereitungsphase und Komplettkurs)- analysieren Bewegungen anhand vorgegebener Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen bei sich und anderen vor- bewerten Aufgabenlösungen nach funktionalen Gesichtspunkten- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild) den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Bewältigung herausfordernder Aufgaben und Situationen oder Naturerlebnisse- reflektieren Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein und setzen sich realistische Ziele	
INHALTE: Im Vorbereitungskurs in der Schule: <ul style="list-style-type: none">- Vorbereitung auf die Komplettphase durch themenbezogene Referate- Vorbereitung auf die Komplettphase durch Schulung der motorischen Fähigkeiten und sportartspezifischen Fertigkeiten in Anlehnung an die oben aufgeführten Kompetenzen- Erarbeitung sicherheitsrelevanter Themen (Erste Hilfe, Pistenregeln, Verhalten im Notfall in den Bergen)	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

- Thematisierung und Anwendung ausgewählter Trainingsmethoden und des Bewegungslernens

In der Kompaktphase:

- Erlernen, Vertiefen und Demonstrieren von Techniken und Schwungformen des Alpinen Skilaufs
- Pistenangepasstes, situationsadäquates, sportliches Skifahren
- Verfeinern der Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten
- Bewältigung verschiedener Bewegungsaufgaben im Zusammenhang mit der besonderen Situation beim Schneesport in den Bergen
- Beobachten und Korrigieren von eigenen und fremden Bewegungsabläufen (Vorbereitungskurs und Kompaktkurs)

LEISTUNGSBEWERTUNG:

INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN:

- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem Ski nach Vorgaben (z.B. Pflugbogen, Grundschwung, Berg- und Talstemme, Parallelschwung in verschiedenen Radien, Carven) an und bewältigen Strecken situativ angemessen
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens

PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN:

- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen
- setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt
- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat
- an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen
- handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur

UNTERRICHTSMATERIAL:

Skikleidung (z.B. Handschuhe, Thermounterwäsche, Skibrille, Skihose etc.), Skiausrüstung (kann gegen Gebühr geliehen werden), Sportkleidung, Hallensportschuhe

BEMERKUNGEN:

Der Skikomplettkurs findet im Januar 2020 in den Alpen statt und dauert voraussichtlich 7-9 Tage. Eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern ist mit Wahl des Kurses vorzulegen. Die Kosten belaufen sich auf ca. 380-400 € plus Skiausleihe.



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT A FITNESS ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 FITNESS N.N.
LEITIDEE: Die SuS planen, organisieren, gestalten und reflektieren eine in sich geschlossene Trainingseinheit mit dem Schwerpunkt eines Circuit-Trainings zum Erreichen eines individuellen Trainingsziels (z.B. Football, Bauch etc.). Dabei trainieren sie ihre sportmotorischen Fähigkeiten, reflektieren diese unter Einbezug einer gezielten Ernährung und gesunden Lebensführung und geben ihren Mitschüler/innen differenzierte Rückmeldungen.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich.- benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und Krafttrainingsmethode.- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), die Interaktion mit Anderen und die Umwelt.- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.	
INHALTE: <ul style="list-style-type: none">- Training grundlegender sportmotorischer Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination).- Erlernen der Charakteristiken eines gesundheitsorientierten Fitnesszirkels.- Planung, Organisation, Gestaltung/ Durchführung und Reflexion einer in sich geschlossenen Trainingseinheit mit dem Schwerpunkt eines Circuit-Trainings mit individuellem Trainingsziel.- gezielte und differenzierte Rückmeldung zur sportmotorischen Umsetzung von Fitnessübungen als auch zu Trainingseinheiten der Mitschüler/innen.- Erprobung, Übung und Durchführung von diversen Fitnessstests (Leistungskontrolle)	
LEISTUNGSBEWERTUNG: INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich.- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), die Interaktion mit Anderen und die Umwelt. PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und Krafttrainingsmethode.	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten |
|---|

UNTERRICHTSMATERIAL:

geeignete Sportkleidung

BEMERKUNGEN:

evtl. Exkursion in ein Fitnessstudio



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT A AUSDAUER ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 AUSDAUER N.N.
LEITIDEE: Die SuS planen, organisieren, gestalten und reflektieren eine in sich geschlossene Trainingseinheit mit einem individuellen Schwerpunkt zum Thema Ausdauer (z.B. Laufen, Schwimmen, Radfahren, Dauermethode, Intervallmethode etc.). Dabei trainieren sie ihre Ausdauerleistungsfähigkeit, reflektieren diese unter Einbezug einer gezielten Ernährung und gesunden Lebensführung und geben ihren Mitschüler/innen differenzierte Rückmeldungen.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- trainieren ihre Ausdauer als sportmotorische Fähigkeit.- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), die Interaktion mit Anderen und die Umwelt.- benennen Belastungskomponenten und wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptionsprozesse zweckmäßig an.- wenden Lehr-/Lernmethoden an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.- erproben und vergleichen Ausdauersportarten hinsichtlich ihrer Funktionalität.- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich- analysieren Bewegungsabläufe.- geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.- Benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik von Ausdauermethoden.	
INHALTE: <ul style="list-style-type: none">- zielgerichtetes Training der Ausdauer als sportmotorische Fähigkeit anhand unterschiedlicher Ausdauersportarten (z.B. Laufen, Schwimmen, Radfahren, Walken, Rope Skipping etc.) und Vergleich dieser.- kennenlernen (in Theorie und Praxis) der Belastungskomponenten (Reizintensität, Reizumfang etc.) , Trainingsmethoden (z.B. Dauermethode, Intervallmethode etc.) und Methoden zur Trainingssteuerung.- Anwendung von Lehr-/Lernmethoden und Einsatz Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.- Analyse von Bewegungsabläufen.- selbstständige Planung, Organisation, Gestaltung/ Durchführung und Reflexion von Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen in Bezug auf eine Ausdauersportart/ Methode unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.- gezielte und differenzierte Rückmeldung zur sportmotorischen Umsetzung von Ausdauerleistungen als auch zur Trainingseinheiten der Mitschüler/innen.- Durchführung von diversen Ausdauerleistungstests.	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

LEISTUNGSBEWERTUNG:

INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN:

- trainieren ihre Ausdauer als sportmotorische Fähigkeit.
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), die Interaktion mit Anderen und die Umwelt.
- benennen Belastungskomponenten und wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptionprozesse zweckmäßig an.
- wenden Lehr-/Lernmethoden an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- erproben und vergleichen Ausdauersportarten hinsichtlich ihrer Funktionalität.

PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN:

- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich
- analysieren Bewegungsabläufe.
- geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik von Ausdauermethoden.

UNTERRICHTSMATERIAL:

geeignete Sportkleidung

BEMERKUNGEN:

evtl. Exkursionen in ein Fitnessstudio/ Schwimmbad/ in die Natur zum Radfahren/ Walken/ Joggen etc.



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT A TURNEN UND BEWEGUNGSKÜNSTE ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 GERÄTTURNEN N.N.
LEITIDEE: Die SuS erarbeiten turnerische Bewegungselemente am Boden oder an Turngeräten bzw. an alternativen Geräteaufbauten im nicht-normierten Turnen, wie z. B. im Parcours und entwickeln eine kriteriengeleitete Choreografie mit mehreren Elementen. Sie wählen selbständig Bewegungselemente aus, analysieren, verbessern und präsentieren diese im Zusammenhang, verfeinern dadurch gleichzeitig ihre eigene Körperwahrnehmung in Bezug auf ihre eigenen Möglichkeiten und übernehmen auch Verantwortung für andere.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten (z. B. am Reck, am Boden, am Sprungkasten, an den Ringen, am Parallelbarren, am Schwebebalken)- gestalten und präsentieren eine Kürübung bzw. Übungsverbindung mit mindestens fünf Elementen unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien (z. B. Darstellungsform, Körperspannung, ggf. Synchronität, Dynamik, Komplexität der Übung, Kreativität)- analysieren turnerische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien sowie vielfältige Bewegungslösungen zur schnellen Überwindung von Hindernissen nach funktionalen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung vielfältiger turnspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen- erarbeiten und demonstrieren turnerische bzw. akrobatische Bewegungselemente im Rahmen einer Gestaltungsidee mit einem Partner / einer Partnerin oder in der Gruppe. (z. B. synchrones Bodenturnen, Partner- oder Gruppenakrobatik...)- bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen selbstständig sachgerecht an und beherrschen die entsprechende Fachsprache- akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. –niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an- reflektieren den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen und der eigenen Leistungsfähigkeit- erkennen die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie Hilfe- und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an und übernehmen Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler	
INHALTE: <ul style="list-style-type: none">- Erproben unterschiedliche Bewegungen an diversen Geräten im (Gerät)turnen (z.B. am Reck, am Boden, am Sprungkasten, an den Ringen, am Parallelbarren, am Schwebebalken) alleine oder mit einem Partner / einer Partnerin- Entwicklung und Präsentation einer Kür mit mindestens fünf Elementen- Entwicklung und Präsentation einer Choreographie im Bereich Partner- / Gruppenakrobatik, Parcours oder großes Trampolin- Kennenlernen und Erproben von Turnspielen (z.B. Prellball, Ringtennis, Indiacca, Faustball)	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

<ul style="list-style-type: none">- Erarbeiten und Durchführen von Hilfe- und Sicherheitsstellungen- Durchführen von Selbst- und Fremdkorrektur
LEISTUNGSBEWERTUNG:
INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- Entwickeln und Präsentieren einer Kür mit mindestens fünf Elementen an zwei Geräten- Entwickeln und Präsentieren einer Choreographie im Bereich Partner- oder Gruppenakrobatik (max. vier Personen), Parcours oder Trampolin- Anwendung von Hilfe- und Sicherheitsstellungen
PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- Planen und Gestalten von Lern-, Übungs- und Präsentationsarrangements (z. B. Entwicklung von unterschiedlichen Möglichkeiten, Elemente am Boden zu einer Kür zusammen zu turnen oder einen Hindernisparcours zu überwinden)- Verantwortungsübernahme im Entwicklungsprozess der Kür sowie bei Hilfe- und Sicherheitsstellungen
UNTERRICHTSMATERIAL: Rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Turnschuhe und geeignete Sportkleidung
BEMERKUNGEN: --



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT A SCHWIMMEN, TAUCHEN, WASSERSPRINGEN ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 SCHWIMMEN N.N.
LEITIDEE: Die SuS verbessern ihre allgemeine Schwimmfähigkeit und vertiefen ihre Kenntnisse und Bewegungserfahrungen über die bereits bekannten Schwimmstile Rücken, Brust und Freistil. Dazu analysieren sie die Bewegungsabläufe und zeigen diese in Technikdemonstrationen und Zeitschwimmen (Kurz- und Langdistanz). Zudem werden die im Sportschwimmen gängigen Starts und Wenden, ergänzende Aspekte des Tauchens, Wasserspringens, Synchronschwimmens und der Eigen- sowie Fremdrettung vermittelt.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- demonstrieren die Grundtechniken der drei Schwimmlagen, eine davon in einer wettkampfnahen Situation.- demonstrieren wettkampfgerechte Starts und Wenden.- verfügen über motorische Fähigkeiten (konditionell-koordinative Fähigkeiten).- bewältigen und bewerten Bewegungsabläufe.- reflektieren die möglichen Erfahrungen im Sportunterricht. analysieren schwimmspezifische Bewegungen, können Kriterien der Schwimmstile nennen und gezielt korrigieren.- reflektieren unterschiedliche körperliche und motorische Voraussetzungen und berücksichtigen diese adäquat in Lern- und Übungssituationen.- können Grundtechniken des Streckentauchens erläutern und wenden diese situationsadäquat an.- beachten die Baderegeln.- können den Gesundheitswert des Schwimmens erläutern.- demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung und wenden diese situationsadäquat an.	
INHALTE: <ul style="list-style-type: none">- Demonstration der Grundtechniken Freistil, Brust-, Rückenschwimmen- Regelkonformer Startsprung und Rückenstart- Regelkonforme Kipp- und Rollwende- Ausdauerschwimmen (mind. 600 m) mit Zeitnahme- Sprintstrecke (50/100 m) mit Zeitnahme- Aspekte des Wasserspringens (ggf. auch Synchronspringen)- Aspekte des Rettungsschwimmens (Eigen- und Fremdrettung)- Aspekte des Synchronschwimmens- Aspekte des Strecken- und Tieftauchens	
LEISTUNGSBEWERTUNG: INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- Das Trainieren bzw. Erweitern der schwimmspezifischen Fertigkeiten auf verschiedenen Distanzen- Training sportmotorischer Fähigkeiten, um eine Ausdauerstrecke von mindestens 600m und einen Schwimmstil in maximaler Geschwindigkeit schwimmen zu können- Training von konditionell-koordinativen Fähigkeiten in Hinblick auf das Anforderungsprofil einzelner Sprünge vom 1m- und 3m-Brett- Erprobung und Demonstration von Kopf- und Fußsprüngen unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

- Gestaltung und Präsentation einer Gruppenchoreografie unter Berücksichtigung von funktionalen, gestalterischen und ästhetischen Aspekten des Synchronschwimmens
- Anwendung von Techniken des Strecken- und Tieftauchens
- Erprobung und Demonstration von Maßnahmen der Eigen- und Fremdreitung
- Sichere Anwendung der Eigen- und Fremdreitung in einer komplexen Rettungsübung

PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN:

- Analyse schwimmspezifischer Bewegungsabläufe nach vorgegebenen Kriterien
- Reflexion und Umsetzung von Bewegungskorrekturen bei sich selbst und anderen
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und systematische und kontinuierliche Verfolgung eigener Zielsetzungen
- Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten und Kooperationstechniken zur Abstimmung von Lern- und Trainingsprozessen
- Kenntniserwerb von Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens
- Übernahme von Verantwortung für sich selbst und andere
- Eigenständige Steuerung von Lern- und Übungsprozessen

UNTERRICHTSMATERIAL:

Badeanzug / Badehose, Schwimmbrille, Badelatschen, Handtuch

BEMERKUNGEN:

Der Schwimmkurs findet in der Pyrmonter Welle statt.



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT A LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 LEICHTATHLETIK N.N.
LEITIDEE: Die SuS verbessern ihre allgemeine Kondition und Koordination, erlernen und erproben noch unbekannte leichtathletische Disziplinen und vertiefen ihre Kenntnisse und Bewegungserfahrungen über die bereits bekannten Disziplinen. Dazu analysieren sie die Bewegungsabläufe und zeigen diese in Technikdemonstrationen und objektiven Leistungsüberprüfungen.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- verbessern und festigen ihre vorhandenen leichtathletischen Fähigkeiten, ihre koordinativen Fähigkeiten wie z.B. Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit etc.- lernen neue technische Disziplinen (wie Speerwurf, Diskus, Dreisprung, Hürdenlauf etc.) kennen und erproben diese- steigern ihre Leistung und ihre Technik durch beständiges Üben und Trainieren- lernen technische Fähigkeiten in Praxis und Theorie kennen, umso konkrete Bewegungskorrekturen geben zu können.- entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit	
INHALTE: <ul style="list-style-type: none">- aus den aufgeführten Disziplinen wird im Kurs eine Auswahl thematisiert und zur abschließenden Prüfung vorbereitet.- Mögliche Inhalte im Bereich Springen: Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung- Mögliche Inhalte im Bereich Laufen: Sprint, Hürdensprint, Mittelstrecke, Langstrecke- Mögliche Inhalte im Bereich Wurf / Stoß: Kugelstoß, Speerwurf, Schleuderballwurf, Diskuswurf- für die Bewertung: siehe verbindliche Bewertungstabelle des HGBP	
LEISTUNGSBEWERTUNG: INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Disziplinen an (z.B. 100m, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoß, Speerwurf, Diskus, Schleuderball, 1000m, Hürdenlauf)- trainieren motorische Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin- wenden Trainingsmethoden (z.B. Intervallmethode, Dauerperiode etc.) hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptionsprozesse zweckmäßig an- erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität- Bewertung der technischen Ausführung verschiedener Disziplinen PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich- wenden Lehr- und Lernmethoden an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen- analysieren Bewegungsabläufe- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung und Körpersprache) und die eigenen sowie fremde Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

- Mitarbeit im Unterricht, Planen, Gestalten und Organisation von Trainings- und Übungssituationen (u.a. Aufwärmphasen) werden zur Bewertung herangezogen
UNTERRICHTSMATERIAL: Spikes (optional) und geeignete Sportkleidung
BEMERKUNGEN: Je nach Wetterlage findet der Kurs draußen (Stadion) oder in der Sporthalle statt.



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT A BEWEGEN AUF (ROLLENDEN UND) GLEITENDEN GERÄTEN ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 RUDERN HERR HOLSTE UND HERR REKER
LEITIDEE:	Erarbeitung und Verbesserung der Technik des Skullruderns im Mannschafts- und Einerboot unter Berücksichtigung des Ausdaueraspektes
KOMPETENZERWERB:	Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- erlernen, üben und demonstrieren Rudertechniken im Mannschaftsboot und im Einer- beschaffen sich systematisch ruderrelevante Informationen, z.B. Ruderkommandos, Bootsklassen, Schifffahrsregeln usw.- analysieren Bewegungsabläufe beim Rudern bezüglich ihrer Effizienz zur Erreichung eines maximalen Vortriebs- gestalten Übungssequenzen, indem sie komplexe Bewegungsabläufe (z.B. Wenden) in Einzelkomponenten zerlegen und üben- helfen selbstständig und verantwortungsbewusst beim Materialtransport und beim Reinigen- schätzen Risiken realistisch ein, indem sie sich bezüglich äußerer Bedingungen (Wetter, Strömung) angemessene Ziele setzen und verantwortungsbewusst auf dem Wasser agieren
INHALTE:	<ul style="list-style-type: none">- Erlernen der Rudertechnik und der Manöver im Skullboot- Verantwortungsvolles Ausführen von Steuermannsaufgaben- Bootspflege und Materialtransport- Ausdauerndes Rudern im Mannschaftsboot
LEISTUNGSBEWERTUNG:	
INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN:	<ul style="list-style-type: none">- Demonstration von Rudertechniken im Einer und Vierer- Anwendung der Fachsprache
PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN:	<ul style="list-style-type: none">- situationsadäquate Anwendung von Lehr-/Lernmethoden, z.B. durch Bewegungshilfen/Bewegungsvorbilder als Steuermann/Schlagmann- selbständiges Helfen im Lern- und Übungsprozess durch Mithilfe beim Materialtransport und der Bootspflege- bewusste Steuerung der eigenen sportlichen Entwicklung, indem die angebotenen Trainingszeiten weitestmöglich ausgeschöpft werden
UNTERRICHTSMATERIAL:	witterungsangepasste Sportbekleidung, ggf. (Fahrrad-)Handschuhe
BEMERKUNGEN:	der Kurs findet immer freitags nach den Osterferien (12/2) bis zu den Herbstferien (13/1) am Bootshaus am Schiedersee statt die Hin- und Rückfahrt muss ggf. selbst organisiert werden die Teilnahme an der mehrtägigen Ruderwanderfahrt (in 12/2) ist obligatorisch die Teilnehmer müssen mindestens über das Deutsche Schwimmbzeichen in Bronze verfügen eine vorherige Teilnahme an der Ruder-AG ist empfehlenswert, jedoch nicht notwendig



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT B SPIELEN ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 BASKETBALL N.N.
LEITIDEE: Die SuS erwerben und verbessern ihre allgemeine und basketballspezifische Spielfähigkeit. Sie erlernen, festigen und wenden wesentliche Grundtechniken an. Dabei analysieren sie Spielverläufe, erarbeiten und erproben situations- und zielgerichtete Angriffs- und Abwehrmaßnahmen im Spiel 1-1, 2-2, 3-3 und 5-5. Sie erarbeiten positionsspezifische Merkmale. Im regelgeleiteten Wettkampfspiel werden die Techniken und Taktiken spielgemäß geübt und verbessert.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- demonstrieren Grundfertigkeiten (Passen, Dribbeln, Stand- und Sprungwurf, Korbleger, Sternschritt, Rebound) und grundlegend taktische Fähigkeiten (Finten, Durchbruch, Blocken)- bewältigen einfache individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Maßnahmen und Angriffs- und Abwehrsituationen (Pick and Roll, Give and Go, Verschieben zum Ball, über den Block und hinter den Block gehen, Überzahlsituation)- gestalten Spielprozesse ausgehend von der Spielidee- entwickeln ihre Team- und Kooperationsfähigkeit- verhalten sich fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler- reflektieren körperliche Voraussetzungen, um daraus Konsequenzen für die Rollenverteilung im Spiel abzuleiten	
INHALTE: <ul style="list-style-type: none">- grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination)- Grundelemente der Technik und spezifische Bewegungsformen (z.B: Dribbeln, Passen, Fangen, Standwurf, Sprungwurf, Korbleger, Abstoppen, Sternschritt, Rebound)- taktische Maßnahmen im Angriffsspiel (Pick and Roll, Cuts, Give and Go)	
LEISTUNGSBEWERTUNG: INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- Demonstration verschiedener Passarten, Korbwurf-Varianten, Dribbel- und Körperfinten- Demonstration einer allgemeinen Spielfähigkeit in unterschiedlichen Spielsituationen des 1vs1, 2vs2, 3vs3 und 5vs5- Entwicklung und Erprobung von Spielzügen und taktischer Maßnahmen gegen die Verteidigung PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- Gestaltung eines themenspezifischen Aufwärmprogramms- erproben und erarbeiten geeignete Lösungsstrategien zur Optimierung von Bewegungsabläufen- erkennen Taktik- und Bewegungsfehler bei sich und anderen und erproben Lösungsmöglichkeiten- Entwicklung von Team- und Kooperationsfähigkeit	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

UNTERRICHTSMATERIAL:

geeignete Sportkleidung

BEMERKUNGEN:

--



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT B SPIELEN ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 HANDBALL N.N.
LEITIDEE: Die SuS entwickeln Handlungsfähigkeit für ein regelgeleitetes Handballspiel, indem sie grundlegende handballspezifische Techniken üben und festigen. Sie erproben unterschiedliche einzel-, gruppen- und mannschaftstaktische Handlungsmöglichkeiten, um auf verschiedene Spielsituationen reagieren zu können.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Handballspiels.- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Handballspiel.- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.- 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: <ul style="list-style-type: none">- Trainieren von sicherem Fangen, Werfen und Dribbling, auch in der Bewegung und unter Bedrängnis, Schlag- und Sprungwürfen, Körpertäuschungen und ggf. Torwarttechniken- Erarbeitung und Erprobung individueller Abwehrtechniken sowie gruppen- und mannschaftstaktischer Abwehrformationen (6:0, 5:1, 4:2).- Erarbeitung und Erprobung verschiedener gruppen- und mannschaftstaktischer Angriffsvarianten (Sperrren, Kreuzbewegungen, Einlaufen usw.).- Erlernen und Umsetzen des Handballregelwerks.- Anwendung theoretischer Kenntnisse über den Spielablauf und positionsspezifisches Verhalten in Angriff und Abwehr.	
LEISTUNGSBEWERTUNG: INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Handballspiels. (Techniküberprüfung individueller Leistungsfortschritte mittels Parcours)- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Handballspiel. (s.o.)- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen. (Überprüfung Spielfähigkeit)	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN:

- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten. (Planen und organisieren einer Unterrichtssequenz)
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen. (s.o.)
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten. (Überprüfung Spielfähigkeit)
- 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.

UNTERRICHTSMATERIAL:

Feste Hallenschuhe (helle Sohle) und geeignete Sportkleidung

BEMERKUNGEN:

--



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT B SPIELEN ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 FUßBALL N.N.
LEITIDEE: Die SuS erwerben und verbessern ihre allgemeine und fußballspezifische Spielfähigkeit. Sie erlernen, festigen und wenden wesentliche Grundtechniken an. Dabei analysieren sie Spielverläufe, erarbeiten und erproben situations- und zielgerichtete Angriffs- und Abwehrmaßnahmen im Spiel 2-2, 4-4, 7-7 und 11-11 (optional). Sie erarbeiten positionsspezifische Merkmale. Im regelgeleiteten Wettkampfspiel werden die Techniken und Taktiken spielgemäß geübt und verbessert.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- demonstrieren Grundfertigkeiten (Passen, Dribbeln, Finten, Flanken, Torschuss und Kopfball) und grundlegende taktische Fähigkeiten- bewältigen einfache individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Maßnahmen und Angriffs- und Abwehrsituationen (Kreuzen, Hinterlaufen, Raum- und Manndeckung, Verschieben)- gestalten Spielprozesse ausgehend von der Spielidee- entwickeln ihre Team- und Kooperationsfähigkeit- verhalten sich fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler	
INHALTE: <ul style="list-style-type: none">- grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination)- Grundelemente der Technik und spezifische Bewegungsformen (z.B. Passen, Dribbeln, Finten, Flanken, Torschuss und Kopfball)- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Maßnahmen und Angriffs- und Abwehrsituationen (Kreuzen, Hinterlaufen, Raum- und Manndeckung, Verschieben)- grundlegende Schiedsrichtertätigkeit und Regelkunde- Auseinandersetzung mit der geschichtlichen Entwicklung des Fußballspiels	
LEISTUNGSBEWERTUNG: INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- Demonstration: Passen, Dribbeln, Flanken, Torschuss, Kopfball und Finten- Demonstration einer allgemeinen Spielfähigkeit in unterschiedlichen Spielsituationen des 2:2, 4:4, 7:7 und 11:11 (optional)- Demonstration individual-, gruppen-, und mannschaftstaktischer Maßnahmen sowie Angriffs- und Abwehrsituationen (Kreuzen, Hinterlaufen, Raum- und Manndeckung, Verschieben) PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- Gestaltung eines sportartenspezifischen Aufwärmprogramms- Erprobung und Erarbeitung geeigneter Lösungsstrategien zur Optimierung von Bewegungsabläufen- Erkennen von Taktik- und Bewegungsfehlern bei sich und anderen und Erprobung von geeigneten Lösungsmöglichkeiten- Entwicklung von Team- und Kooperationsfähigkeit	
UNTERRICHTSMATERIAL: Fußballschuhe für Draußen (Rasen) und für die Halle sowie Schienbeinschoner (optional)	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

geeignete Sportkleidung
BEMERKUNGEN:
--



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT B SPIELEN ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 VOLLEYBALL N.N.
LEITIDEE: Die SuS erarbeiten sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Volleyball bzw. entwickeln diese weiter, um diese in individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Spielsituationen anzuwenden. Dadurch sollen sie individuelle und mannschaftliche Handlungskompetenz erwerben, die es ihnen ermöglicht, zusammen erfolgreich Volleyball zu spielen. Dabei hat das Erlernen und Verbessern von Grundelementen der Technik und spezifischen Bewegungsformen eine genauso große Bedeutung wie das Analysieren, Üben und Anwenden von taktischen Elementen.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil von Volleyball (Handlungs- und Reaktionsschnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Koordination im Bereich der Sprungfähigkeit, Hand-Auge-Koordination)- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Volleyball (z. B. oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten und oben, Schmetterschläge / Drive, Annahme- und Abwehrtechniken, Einer- und ggf. Doppelblock, Wahrnehmungsfähigkeit)- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen- erarbeiten und erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (z.B. Angriffsvariationen, Annahmeformationen, Läufersystem, ...)- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten (z. B. Entscheidungstraining, Wenn-dann-Regeln)- 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 (z.B. Spielanteile unterschiedlicher SuS reflektieren, Sachlichkeit vs. Eskalation)	
INHALTE: <ul style="list-style-type: none">- grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination)- Grundelemente der Technik und spezifische Bewegungsformen (z. B. Pritschen, Baggern, Aufschlag, Angriffsschläge, Annahme, Abwehr, Block)- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (z. B. Angriffstaktiken und Abwehrformationen)- Organisation eines Kleinfeldturniers im Kurs	
LEISTUNGSBEWERTUNG: INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für technische und taktische Bewegungsprobleme (möglich z. B.: Technik Pritschen, Baggern,	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

Ausführung des Aufschlages, Angriffe (Stellen und Schmettern), Spiel auf schmalem oder kurzem Feld mit reduzierter Spieleranzahl, Spiel 6-6)

PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN:

- Planen und Gestalten von Lern-, Übungs- und Spielarrangements (z. B. Volleyballspezifische Erwärmung; Organisation und Durchführung eines Kleinfeldturniers innerhalb des Kurses)
- Analyse von Spielsituationen (z. B. Entscheidungsverhalten, usw.)
- Ausführen einfacher Schiedsrichtertätigkeit
- Fair Play

UNTERRICHTSMATERIAL:

geeignete Sportkleidung und ggf. Knieschützer

BEMERKUNGEN:

--



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT SPIELEN B ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 TISCHTENNIS N.N.
LEITIDEE: Die Schülerinnen und Schüler entwickeln auf der Grundlage einer Spielidee (einen Spielball so in die gegnerische Spielfeldhälfte spielen, dass dieser nicht zurückgespielt werden kann) ihr Tischtennispiel. Dabei analysieren sie Techniken und Taktiken und erproben und entwickeln ein situations- und zielorientiertes Verhalten im Spiel. Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsangemessen erprobt und geübt, um die Spielfähigkeit im Einzel- und ggf. im Doppel zu verbessern. Sie lösen sich vom miteinander spielen und erwerben ein tischtennisspezifisches Spielverhalten.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- analysieren das Spiel und seine Spielidee- analysieren Spielsituationen und reflektieren taktische und technische Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Spiel- und Entscheidungs-verhalten- leiten aus der Spielidee und verschiedenen Spielsituationen technische Handlungsmöglichkeiten zur Erreichung des Spielziels ab- demonstrieren ausgewählte Spieltechniken (Aufschlag aus Rückhand und Vorhand, Topspin, Konter, Block, Unterschnitt-/Schupfball) und wenden sie situations- und zielgerichtet im Spiel an- verbessern ihr technisches und taktisches Können im Spiel- trainieren motorische Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination)- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen, zum Beispiel in Bezug auf Leistung sowie Interesse und berücksichtigen diese adäquat in der Gestaltung und Organisation von Übungs- bzw. Spielsituationen- spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspieler(-innen)- verbessern ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit im Doppelspiel	
INHALTE: <ul style="list-style-type: none">- Verbesserung grundlegender technischer Fertigkeiten (Aufschlag aus Rückhand und Vorhand, Topspin, Konter, Block, Unterschnitt-/Schupfball) und Taktiken (PTFR-Effekte: Platzierung, Tempo, Flughöhe, Rotation; Position am Tisch/Beinarbeit)- Analyse von Spielsituationen und Techniken (z.B. anhand von Videoanalysen)- Analyse, Anwendung und Einhaltung von offiziellen Spielregeln (ITTF und WO-A und WO-B des DTTB)- Entwicklung eigener Spielformen und Spielregeln bei alternativen Wettkampfformen- Entwicklung reduzierter Übungs- und Spielformen	
LEISTUNGSBEWERTUNG: INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für technische und taktische Bewegungsprobleme PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- Analysen von Spielsituationen- Selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen- Verständnis des Regelwerks und Umsetzung des Fair Play-Gedankens	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

UNTERRICHTSMATERIAL:
geeignete Sportkleidung inklusive Sportschuhe
BEMERKUNGEN:
Spielmaterial wird gestellt, kann jedoch auch selbst mitgebracht werden



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT B SPIELEN ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 BADMINTON N.N.
LEITIDEE: Ziel des Kurses ist, das Spielverständnis zu verbessern und die spielerischen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Dazu werden die möglichen Schlagvarianten und Flugkurven des Shuttles im Hinblick auf Effektivität (Punktgewinn) analysiert. Daraus werden sinnvolle Schlagtechniken abgeleitet, die dazu dienen, situationsangemessen geeignete Bereiche des gegnerischen Spielfeldes so anspielen zu können, dass der Gegner unter Druck gerät. Zudem werden die Laufwege über die zentrale Position und taktische Möglichkeiten thematisiert. Die einzelnen Schlagtechniken werden erarbeitet, in Schlagfolgen spielnah miteinander geübt und im Wettspiel gegeneinander eingesetzt.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none">- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspiels.- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel.- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.- 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, unterstützen bzw. integrieren Schwächere.	
INHALTE: <ul style="list-style-type: none">- Schlagtechniken (Überkopf-Clear, Drop, Smash und -abwehr, Unterhand-Clear, kurzer und langer Aufschlag)- Einzel- und Doppelspiel- Spiel am Netz- Lauftechniken über die zentrale Position- Turnier	
LEISTUNGSBEWERTUNG: INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- Demonstrieren von technischen Fertigkeiten, auch im Rahmen einer vorgegebenen Schlagfolge.- Wenden grundlegende Schlag- und Bewegungstechniken situationsangemessen im Wettspiel an.- Wenden die Spielregeln korrekt an.- Setzen taktische Strategien im Spiel um. PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- Werten Bewegungsabläufe und Spielhandlungen nach bestimmten Kriterien aus.	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Geben gezielte Bewegungskorrekturen.- Erarbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert.- Helfen selbstverantwortlich im Lern- und Übungsprozess.- Gestalten in Abschnitten den Lehr- und Lernprozess mit, organisieren und leiten Übungen/Spiele.- Demonstrieren eigene Bewegungslösungen.- Lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte und verhalten sich im Wettspiel fair.- Reflektieren Lernprozesse. |
| UNTERRICHTSMATERIAL:
geeignete Sportkleidung für die Halle, eigener Badmintonschläger |
| BEMERKUNGEN:
-- |



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT B SPIELEN ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 RUGBY N.N.
LEITIDEE: Die SuS entwickeln ausgehend von der gegebenen Spielidee (Endzone, Rückpass, Raumgewinn durch Ballvortrag) ihr Rugbyspiel. Dabei analysieren sie 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 7er-Rugby zu verbessern.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- 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- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungssituationen im Rahmen der vorgegebenen Spielidee (Endzone, Rückpass, Raumgewinn durch Ballvortrag)- analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien (z. B. Nutzung von Lücken, Passdistanz, Passtiefe, Sicherung) und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundfertigkeiten (z. B. Passen und Fangen, hohes und tiefes Halten, Kicken, Gedränge, Gasse) 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	
INHALTE: <ul style="list-style-type: none">- grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination)- Entwicklung eigener Spielformen/Regeln des Rugbys und 7er-Rugbys- reduzierte Übungs- und Spielformen, z. B. 1:1, 2:2 usw. und Überzahlsituationen- Analyse von Spielsituationen und Technikvarianten- Verbesserung ausgewählter Techniken und Taktiken- Kennenlernen und Entwickeln eigener Rituale (Haka)	
LEISTUNGSBEWERTUNG: INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN: <ul style="list-style-type: none">- Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für taktische und technische Bewegungsprobleme	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN:

- Analysen von Spielsituationen
- selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen
- Fair Play

UNTERRICHTSMATERIAL:

Stollen- oder Noppenschuhe – keine Metallstollen
Robuste Kleidung, die schmutzig werden darf
Mundschutz
Duschzeug

BEMERKUNGEN:

Der Kurs findet **BEI JEDEM WETTER** auf dem Außensportplatz oder ggf. in den Emmerwiesen statt, also auch bei Regen!!!
Ohne Mund- / Zahnschutz darf nicht teilgenommen werden
Grundlagenausdauer muss ggf. kontinuierlich außerhalb des Unterrichts aufgebaut werden



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

FACH: ERFAHRUNGS- UND LERNFELDGRUPPE: BEWEGUNGSFELD: KURSART: WOCHENSTUNDENZAHL: JAHRGANGSSTUFE: KURSTHEMA: KURSLEHRER/IN:	SPORT B SPIELEN ERGÄNZUNGSFACH 2 12/13 HOCKEY N.N.
LEITIDEE: Die SuS erarbeiten sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Hockey bzw. entwickeln diese weiter, um diese in individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Spielsituationen anzuwenden. Dadurch sollen sie individuelle und mannschaftliche Handlungskompetenz erwerben, die es ihnen ermöglicht, zusammen fair Hockey zu spielen. Das Erarbeiten, Analysieren, Üben und Anwenden von taktischen Elementen und Strategien nimmt dabei eine genauso große Bedeutung ein wie das Erlernen und vor allem Verbessern von Grundelementen der Technik und spezifischen Bewegungsformen.	
KOMPETENZERWERB: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil von Hockey z. B. Kurzsprints, Ausdauer, ggf. Kraft (z.B. Schlagschuss), Beweglichkeit im Schultergürtel, Rumpf und der Beinmuskulatur, Koordination und Kopplung im Bereich der Schlagbewegung sowie Auge-Hand-(Schläger) Koordination- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Hockey (z. B. enges Dribbeln und kontrollieren des Balles, Passen, Schussformen (z.B. Schlag- oder Schlenzschuss), peripheres Sehen, Wahrnehmungsfähigkeit.- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbständig zu planen und zu gestalten(z.B. Schwungaufnahme und Ballverarbeitung beim Pass, Pass auf die Schlägerseite des Körpers)- 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 (z. B. taktische Aufstellungen, Spielsysteme, Finten, Passstafetten, Spiel mit dem Torrückraum, Hinterlaufen, 1-1, 2-2, 3-3, Überzahlsituationen)- analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten (z. B. Entscheidungstraining, Wenn-dann-Regeln, Schussmöglichkeiten, Reflexion und Anpassung taktischer Aufstellungen)- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen, erkennen Stärkere an, unterstützen bzw. integrieren Schwächere und berücksichtigen dies in der Entwicklung von taktischen Aufstellungen (z. B. Spielanteile unterschiedlicher SuS reflektieren, Sachlichkeit vs. Eskalation).	
INHALTE: <ul style="list-style-type: none">- grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination)- Grundelemente der Technik und spezifische Bewegungsformen (z. B. enge Ballführung, Abschirmen und Kontrollieren des Balles, Dribbling, Schlagschuss, Schlenzschuss, Sprints in die Box)- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (z. B. Finten, Doppelpass, Hinterlaufen, Spiel mit Torrückraum, Zonen- und Mannverteidigung reduzierte Übungs- und Spielformen wie 1-1, 2-2, 3-3, usw., Überzahlsituationen)	



Humboldt-Gymnasium

Übersicht - Kursausschreibungen Qualifikationsphase (Jg.12+13)

LEISTUNGSBEWERTUNG:

INHALTSBEZOGENE KOMPETENZEN:

- Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für technische und taktische Bewegungsprobleme (z.B. im Spiel, ergänzend auch durch einen Parkour)
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Hockey (z. B. enges Dribbeln und kontrollieren des Balles, Passen, Schussformen (z.B. Schlag- oder Schlenzschuss)

PROZESSBEZOGENE KOMPETENZEN:

- Planen und Gestalten von Lern-, Übungs- und Spielarrangements (z. B. Erarbeiten von Lösungen in 3er-Teams oder paarweise → Passstafetten oder im 1-1 → Dribbling)
- Analyse von Spielsituationen (z. B. Entscheidungsverhalten, usw.)
- Fair Play

UNTERRICHTSMATERIAL:

von jedem SuS ist verpflichtend ein Mund(Zahn)schutz zu tragen (eigene Anschaffung) und geeignete Sportkleidung

BEMERKUNGEN:

--