

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Spiele - Rückschlagspiele
Lernfeldbereich:	B
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenanzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Badminton
Kurslehrer/in:	NN
<u>Leitidee:</u>	
<p>Die SuS erfahren die Sportart Badminton wettkampforientiert im Einzelspiel. Dabei erarbeiten und erproben sie situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen mit Blick auf individuelle Handlungsmöglichkeiten. Die Techniken (Aufschlag, Clear, Drop und Smash) und das taktische Verhalten werden situationsnah in variablen Spielsituationen geübt, um vor allem die badmintonspezifische Spielfähigkeit zu verbessern.</p>	
<u>Kompetenzerwerb:</u>	
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Badmintonspiels (z.B. spezielle Spieldauer, Schnelligkeit, Fußarbeit, Bereitschaftshaltung), • erarbeiten, erproben und demonstrieren grundlegende sportspielspezifische Fertigkeiten (Aufschlag, Clear, Drop, Smash) und individualtaktische Maßnahmen (z.B. zentrale Position, Schlagkombinationen) in Angriffs- und Abwehrsituationen des Badmintonspiels (1:1), • planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen zur Verbesserung technischer und individualtaktischer Maßnahmen im Einzelspiel Badminton, • analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien (z.B. Positionierung im Spielfeld, Platzierung von Bällen, Schlägerhaltung, etc.) 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 Stärken an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere. 	
<u>Inhalte:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung grundlegender Techniken des Badmintonspiels (Aufschlag, Clear, Drop, Smash), • Verbesserung individualtaktischer Maßnahmen (zentrale Position, Schlagkombinationen, etc.), • Erprobung erlernter Techniken und individualtaktischer Maßnahmen in ausgewählten Übungs- und Spielformen, • Analyse von Spielsituationen (sportartspezifisches Angriff- und Abwehrverhalten), • Erarbeitung einer regelkonformen Spielfähigkeit. 	
<u>Leistungsbewertung:</u>	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	
<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung und Demonstration der technischen Fertigkeiten in festgelegten Handlungsprogrammen, in offeneren Handlungsprogrammen sowie im regelgeleiteten Spiel (z.B. Aufschlag, Clear, Smash, Drop), • Bewertung der Ausführung und situationsadäquaten Anwendung von individual-taktischen Verhaltensweisen im Badmintonspiel. 	
Prozessbezogene Kompetenzen	
<ul style="list-style-type: none"> • Analyse von Spielsituationen, • selbständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen (z.B. Erwärmung, Mini-Turniere, etc.), • Faires Verhalten und Unterstützung von Schwächeren in ihrem Lernprozess, • Mitarbeit im Unterricht. 	

Unterrichtsmaterial:

- funktionelle Sportbekleidung, Hallenschuhe mit abriebfester Sohle

Bemerkungen:

- Unkostenbeitrag für Material.

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Spielen - Zielschussspiele
Lernfeldbereich:	B
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Basketball
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die SuS entwickeln ausgehend von einer gegebenen Spielidee (Spiel 5:5 auf 2 Körbe mit Mann-Mann-Verteidigung) ihr Basketballspiel. 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 Basketball zu verbessern.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z.B. spezielle Spieldauer, Sprungkraft, Beweglichkeit) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Basketballspiels,
- analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien (z. B. Freilaufen, Nutzung von Lücken, Passdistanz, Blocken, Schneiden, Schnellangriff) und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten,
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungssituationen im Rahmen der vorgegebenen Spielidee (Spiel 5:5 auf 2 Körbe mit Mann-Mann-Verteidigung),
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundfertigkeiten (z. B. Passen und Fangen, Dribbling, Korbwurf, Korbleger) und grundlegende taktische Fähigkeiten (z. B. Blocken, Schneiden) im regelkonformen Basketballspiel,
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen,
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu arrangieren,
- 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.

Inhalte:

- Verbesserung grundlegende Techniken des Basketballspiels (Passen/Fangen/, Dribbling, Sternschritt, Stand-/Sprungwurf, Korbleger),
- Erprobung reduzierter Übungs- und Spielformen (z.B. 1:1, 2:2, 3:3, 2:3),
- Analyse von sportartspezifischem Angriffs- und Abwehrverhalten,
- Erarbeitung einer regelkonformen Spielfähigkeit.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Entwicklung und Demonstration von angemessenen Lösungen für taktische und technische Bewegungsprobleme (Überprüfung der technischen Grundfertigkeiten, Spielfähigkeit 5:5).

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analyse von Spielsituationen (Überprüfung von taktischen Fähigkeiten, Überzahlspiel),
- selbständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen,
- Mitarbeit im Unterricht.

Unterrichtsmaterial:

- funktionelle Sportbekleidung, Hallenschule mit abriebfester Sohle

Bemerkungen:

XXX

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Fitness
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe	12/13
Kursthema:	Fitness - Anwendung von Trainingsmethoden
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die SuS entwickeln sowohl ihre motorischen Fähigkeiten, insbesondere die konditionellen Aspekte der Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft, als auch ihre kognitiven Fähigkeiten bezogen auf die Zusammenhänge von Sport und körperlicher Fitness. In diesem Kontext sollen Trainingsmethoden und trainingswissenschaftliche Grundsätze didaktisch reduziert in den Unterricht eingebaut werden.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler...

- beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung unter besonderer Berücksichtigung von Ausdauerfähigkeit hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an,
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten,
- 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 einer Krafttrainingsmethode,
- steuern ihr Bewegungshandeln zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness bewusst und zielgerichtet,
- 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.

Inhalte:

- Verbesserung der fünf wichtigsten Fittesselemente Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination,
- Demonstration von sportmotorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten in unterschiedlichen Testformen,
- Bewertung und Bewältigung von Bewegungsabläufen und Handlungsverläufen im Hinblick auf die Optimierung der gestellten Testaufgaben,
- Selbstständige Anwendung des Gelernten auf Erhalt und Verbesserung der eigenen Fitness,
- Organisation von Trainings- und Übungssituationen.

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Entwicklung und Demonstration von Übungen der sportmotorischen Fähigkeiten (z. B. Fitnesszirkel zum Thema funktionelles Krafttraining oder Zirkel ohne Zusatzgewichte, ...),
- Anwendung von sportmotorischen Fähigkeiten (z. B. in sportmotorischen Tests oder Einzelübungen).

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Selbständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen,
- Mitarbeit im Hinblick auf die Entwicklung und Analyse von zielführenden Trainingsmethoden sowie Leistungsbereitschaft während des Entwicklungsprozesses,
- Mitarbeit im Unterricht.

Unterrichtsmaterial:

- funktionelle Sportkleidung, Hallenschule mit abriebfester Sohle.

Besondere Bemerkungen:

- Der Besuch eines Fitnessstudios ist während der Kursphase vorgesehen. Durch diesen Besuch können eventuell Kosten entstehen.

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Spielen - Zielschussspiele
Lernfeldbereich:	B
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe	12/13
Kursthema:	Fußball
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die SuS entwickeln ausgehend von einer gegebenen Spielidee (gegnerischen Torerfolg vermeiden, eigenen Torerfolg erreichen) ihr Fußballspiel. Dabei analysieren sie Spielverläufe und erarbeiten unter Berücksichtigung ihrer individuellen fußballspezifischen Fertigkeiten situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen. Techniken und Taktiken werden spielgemäß geübt, um die Spielfähigkeit im Fußball zu verbessern.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z.B. spezielle Spieldauer, Beweglichkeit) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Fußballspiels,
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten(z.B. Passen und Annehmen, Dribbeln, Torschuss) sowie grundlegende taktische Fähigkeiten (z.B. Freilaufen, Verschieben) im regelkonformen Fußballspiel,
- 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,
- 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,
- entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen.

Inhalte:

- Verbesserung grundlegender Techniken des Fußballspiels (Passen und Annehmen / Dribbling / Torschuss / Zweikampfverhalten / Kopfballspiel),
- Erprobung reduzierter Übungs- und Spielformen (z.B. 1:1 / 2:2 / 5:5 / 7:7),
- Analyse von sportartspezifischen Angriffs- und Abwehrverhalten,
- Bewältigung einfacher individual- und gruppentaktischer Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen,
- Erarbeitung einer regelkonformen Spielfähigkeit,
- Übernahme der Schiedsfunktion.

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Entwicklung und Demonstration eines Technikparcours,
- Demonstration fußballspezifischer Spielfähigkeit (Anwendung und Berücksichtigung erlernter Techniken und Taktiken im Fußballspiel).

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen (z.B. Aufwärmung, Überzahlspiel),
- Analyse von Spielsituationen,
- Mitarbeit im Unterricht.

Unterrichtsmaterial:

- wetterfeste und robuste Sportbekleidung,
- Sportschuhe mit Noppen.

Bemerkungen:

- Dieser Sportkurs findet auch bei regnerischem bzw. kühlerem Wetter auf dem Sportplatz statt.

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenanzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Rhythmische Gymnastik mit Handgerät
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die SuS erarbeiten unterschiedliche Elemente der rhythmischen Gymnastik. Sie erproben den Umgang mit verschiedenen Handgeräten (z.B. Ball, Reifen, Seil, Band, Keulen) oder alternativen Materialien. Sie wählen ein für sich angemessenes Handgerät/Material sowie Elemente aus, verbessern die Ausführung kontinuierlich und präsentieren sie in einer eigenen Choreografie.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen der rhythmischen Gymnastik (z.B. Drehungen, Sprünge, Bodenteile und Schrittkombinationen),
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Erproben unterschiedlicher Rhythmen und Ausdrucksmöglichkeiten sowie verschiedener Raumlagen,
- setzen elementare gymnastische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um,
- reflektieren Vorgaben (z.B. Musik) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten,
- nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung mit dem Handgerät bzw. Material (z.B. Schwingen, Drehen, Balancieren, Werfen) und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer Bewegungen an,
- reflektieren und akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen (z.B. bei der Erstellung von Choreografien) situations- und gruppenadäquat an,
- analysieren und bewerten gymnastische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien (z.B. technische Ausführung, Rhythmusgefühl, Ausdruck, Gestaltungsaufbau, Zusammenwirken in der Gruppe) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.

Inhalte:

- Erlernen und Erweitern verschiedener gymnastischer Bewegungen unter Berücksichtigung künstlerisch-kompositorischer Fähigkeiten und motorischer Fertigkeiten,
- Entwicklung und Demonstration einfacher gymnastischer Choreografien nach Vorgabe (z.B. Gruppengröße, Musik, Thema, Techniken, Handgerät/Material),
- Erarbeitung und Anwendung von Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung (z.B. zur Beobachtung und Bewertung gymnastischer Bewegungen).

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Entwicklung, Demonstration und Verschriftlichung einer gymnastischen Choreografie nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken, Handgerät/Material) in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

Prozessbezogene Kompetenzen

- Selbständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen (z.B. Erarbeitung einer sportartenspezifischen Erwärmung, sportartenspezifischer Techniken oder theoretischer Grundlagen),
- Mitarbeit im Unterricht.

Unterrichtsmaterial:

- Tanzkleidung,
- Sportschuhe oder Tanzschuhe, mit denen Drehungen möglich sind.

Bemerkungen:

XXX

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Spielen - Zielschussspiele
Lernfeldbereich:	B
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Handball
Kurslehrer/in:	NN
<u>Leitidee:</u>	
<p>Die SuS entwickeln ausgehend von gegebenen Spielideen (Deckungsvarianten, z.B. 6:0, 5:1, 4:2, Angriffsspiel, taktische Varianten, Torwartspiel) ihr Handballspiel. Dabei erwerben sie technische Grundfertigkeiten, analysieren Spielverläufe und erarbeiten und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt, auch das Torwartspiel, um die Spielfähigkeit im Hallenhandball zu verbessern.</p>	
<u>Kompetenzerwerb:</u>	
<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil von Handball (z.B. spezielle Spieldauer, Sprungkraft, Beweglichkeit im Schultergürtel und der Beinmuskulatur, Auge-Hand-Koordination), • analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten (z. B. Entscheidungstraining, Wenn-dann-Regeln, Freilaufen, Nutzung von Lücken, Passdistanz, Blocken), • planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungssituationen im Rahmen der vorgegebenen Spielidee (z.B. Kleingruppen Spiel, Sperre-Absetzen), • erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundfertigkeiten im Handball [z. B. Dribbeln, Passen, Fangen, Werfen (Schlagwurf, Sprungwurf, Freiwurf), peripheres Sehen, Wahrnehmungsfähigkeit], • erarbeiten und erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (z. B. Finten, Anspiel an den Kreis, auf Außen, 9-Meter-Situation, Auslösehandlungen wie Kreuzen, Einlaufen, 1-1, 2-2, 3-3, Überzahlsituationen), • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu arrangieren, • 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 (z. B. Spielanteile unterschiedlicher SuS reflektieren, Sachlichkeit vs. Eskalation). 	
<u>Inhalte:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Grundelemente der Technik und spezifische Bewegungsformen (z. B. Passen, Fangen, Werfen, Tempogegenstoß, Sprungwurf, Schlagwurf, Blocken, ...), • Umsetzung von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (z. B. Finten, Passives Spiel, reduzierte Übungs- und Spielformen wie 1-1, 2-2, 3-3, Angriffs- und Abwehrverhalten bei 6-0, 5-1, 4-2), • Analyse von sportartspezifischem Angriffs- und Abwehrverhalten, • Erarbeitung einer regelkonformen Spielfähigkeit. 	
<u>Leistungsbewertung:</u>	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	
<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung und Demonstration von angemessenen Lösungen für technische und taktische Bewegungsprobleme [möglich z. B.: verschiedene Wurfsituationen, Sperre-Absetzen, Verhalten auf unterschiedlichen Positionen (Rückraum, Außen, Torwart im 6-0)]. 	

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analyse von Spielsituationen (Überprüfung von taktischen Fähigkeiten, Entscheidungsverhalten),
- selbständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen (z.B. Erarbeitung von Lösungen. als Angreifer im 1-1),
- Mitarbeit im Unterricht.

Unterrichtsmaterial:

- funktionelle Sportbekleidung, Hallenschuhe mit abriebfester Sohle.

Bemerkungen:

- Dieser Sportkurs findet in der Sahlkamphalle statt.

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Laufen, Springen, Werfen
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenanzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Leichtathletik
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die SuS üben, erproben und analysieren funktionale Ausführungen verschiedener leichtathletischer Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplinen. Dabei spielt der Wettkampf gegen sich selbst und andere eine entscheidende Rolle. Grenzen werden dabei erfahren und überwunden. Darüber hinaus trainieren und verbessern die SuS ihre grundlegenden sportmotorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) und steigern dadurch ihre leichtathletische Leistung.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten ausgewählter Disziplinen (z. B. Sprint, Mittel- und Langstreckenläufe, Weitsprung, Hochsprung, Wurf- oder Stoßdisziplinen, etc.) an,
- trainieren und verbessern motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) zur Bewältigung der disziplinspezifischen Bewegungsaufgaben,
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich,
- demonstrieren erlernte sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen,
- erproben leichtathletische Disziplinen und Bewegungen hinsichtlich ihrer Funktionalität und analysieren sie anhand vorgegebener Beobachtungskriterien,
- wenden Lehr- und Lernmethoden an und entwickeln Team- und Kommunikationsfähigkeit indem sie die Lern- und Trainingsprozesse ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler unterstützen,
- nehmen im Lern- und Trainingsprozess eigene und gegenseitige Bewegungskorrekturen vor,
- wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- und Adaptationsprozesse zweckmäßig an,
- entwickeln und verbessern die Wahrnehmungsfähigkeit bezogen auf sich selbst (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, -haltung und -sprache) und bezogen auf die eigenen bzw. fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten.

Inhalte:

- Laufen, Springen und Werfen fassen verschiedene leichtathletische Disziplinen zusammen. Aus den nachstehend aufgeführten Disziplinen wird im Kurs eine Auswahl thematisiert und zur abschließenden Prüfung vorbereitet, die in Form eines Mehrkampfes durchgeführt wird,
- darüber hinaus werden exemplarisch trainings- und bewegungswissenschaftliche sowie pädagogische und historische Aspekte an ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik thematisiert,
- **Laufen:** Sprint (100m bis 400m), Hürdensprint, Mittelstrecke (800m/1000m) und Langstrecke (ab 3000m),
- **Springen:** Weitsprung (z. B. Schrittweitsprungtechnik), Hochsprung (z. B. Floptechnik),
- **Werfen / Stoßen:** Schleuderball-, Diskus- und Speerwurf, Kugelstoßen (z. B. Rückenstoßtechnik).

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Entwicklung und Demonstration einer Leistungsüberprüfung in jeweils einer Lauf-, Sprung-Wurf-/Stoßdisziplin sowie einer weiteren vierten Disziplin (Sprung oder Wurf bzw. Stoß) innerhalb eines Vierkampfes, wobei in der vierten Disziplin die technische Ausführung (Qualität) bewertet wird (eine Laufdemonstration sowie eine Disziplindopplung sind ausgeschlossen),
- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten bis zum Beginn der Leistungsbewertung.

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analyse und Vergleich leichtathletischer Bewegungen anhand vorgegebener Kriterien,
- selbständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen bzw. einer zielgerichteten Erwärmung,
- Mitarbeit im Unterricht.

Unterrichtsmaterial:

- funktionelle Sportbekleidung, Hallenschuhe mit abriebfester Sohle sowie Sportschuhe für das Außengelände.

Bemerkungen:

- Der Kurs bzw. die Leistungsbewertung kann je nach Bedarf auch außerhalb der Sportanlagen und Hallen der KKS stattfinden (alternative Sportstätten). Daher können ggf. längere Anfahrtswege entstehen.

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Bewegen auf Rollen und Rädern
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenzahl:	Vorbereitend 5 ganztägige Radausfahrten in der Region Hannover, erweitert durch eine 5-tägige Kompaktphase
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Radfahren
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die SuS können am Ende des Kurses in verschiedenen Könnensstufen gelände-, witterungs- und streckenlängenangepasst schnell und ausdauernd Radfahren – auch mit Gepäck. Oberstes Ziel ist das bewusste Planen und Handeln sowohl in radtouristisch typischen Zusammenhängen als auch in vom Straßenverkehr isolierten, rein radsportlichen Situationen. Sie erfahren eine lebenslange Sportart als eine besondere Art, sportlich herausfordernd, im Einklang mit der Natur und unter Einbeziehung ökonomischer, kultureller und ökologischer Überlegungen zu reisen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden radfahrerische Grundtechniken und technische Fachsprache im Umgang mit dem Fahrrad an und bewältigen 40-100 km lange Touren mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden situativ angemessen,
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit (bzgl. der Streckenlänge und des -profils, des Fahrtempos, der Witterungsbedingungen etc.) und Bewegungsfertigkeit (v.a. bei der Unterscheidung in Anfänger und Fortgeschrittene) und zeigen adäquate Verhaltensweisen (z.B. Beachten der StVo, Fahren als „Kreisel“),
- wenden die erprobten Lernmethoden situativ angemessen beim Radfahren an und reflektieren diese erfahrungsbasiert,
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die Interaktion mit Anderen (z.B. Formationsfahren) und auf die Umwelt (z.B. Wahrnehmung und Reflexion der kulturellen und natürlichen Umgebung),
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe mithilfe von Videoanalysen nach vorher erarbeiteten Kriterien,
- wenden Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und setzen gezielt angemessene Belastungsimpulse (z.B. Tempointervalle) und geben Bewegungskorrekturen,
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Reise- und Freizeitverhaltens,
- handeln für sich und andere präventiv, indem sie Gefahren antizipieren, Regeln beachten und sich der Natur gegenüber respektvoll verhalten.

Inhalte:

- Erarbeitung von Referaten zu verschiedenen Themenbereichen (Materialkunde, Rad und Umwelt, sporttheoretische Grundlagen des modernen sportlichen Radfahrens),
- Verbesserung ihre sportartspezifischen Kondition und Koordination,
- Sammlung (in Kooperation mit der Fahrradregion Hannover) von zuvor vereinbarenden Informationen zur Ergänzung und Erweiterung des Spektrums der regionalen Radwege der Region Hannover und sind auf diese Weise aktive Förderer und Weiterentwickler der regionalen Radtouristik,
- Sammlung von Erfahrungen mit dem Sportgerät Fahrrad (Rennrad, Trekking-, Touringbike, Mountainbike) in verschiedenen Geländearten,

- Übung von grundmotorischen radfahrerischen Fertigkeiten in angepasstem Gelände und unter verschiedenen Bedingungen,
- Erlernen des Lenken, Beschleunigen und Bremsen in ebenem und abschüssigen Gelände mit verschiedenen Wegbeschaffenheiten,
- Erfahren und Erkunden von wettkampfspezifischem Verhalten und Erprobung dessen ihrem Können entsprechend in Time-Trials in ebenem Gelände und am Berg,
- Erlernen bzw. Reflektieren von sozialem Verhalten über längere Zeiträume in Gruppen.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Verbesserung der sportartspezifischen Kondition von den WE-Ausfahrten hin bis zur Kompaktphase,
- Erzielen von Lernfortschritten im Rahmen der vorbereitenden WE-Ausfahrten mit steigender Streckenlänge und zunehmend anspruchsvollem Profil und Gelände Kursabschnitten während der Kompaktphase,
- Durchführung einer geführten Radtour oder Tour-Etappe während der Kompaktphase samt Informationsdokumentation,
- Durchführung jeweils eines Fahrradsprints unter vom Straßenverkehr isolierten Wettkampfbedingungen (Differenzierung nach Könnensstufe und Geschlecht) in ebenem und bergigen Gelände,
- Zeigen von organisatorischen und selbstwirksamen Fertigkeiten hinsichtlich einer mehrtägigen Fahrradtour mit Übernachtungen.

Prozessbezogene Kompetenzen

- Präsentation von Referaten mit schriftlicher Ausarbeitung im Theorieblock,
- Verbesserung der typischen radtouristischen, technischen und organisatorischen Fähigkeiten (Gepäck, Proviant, Werkzeug, Material und Ausrüstung).

Unterrichtsmaterial:

- verkehrssicheres Fahrrad,
- funktionelle Sportbekleidung, insbesondere Radhose mit Sitzpolsterung und Fahrradhelm,
- Windjacke, Regenkleidung.

Bemerkungen:

- Der Kurs kann von bis zu 24 SuS belegt werden (ggf. findet eine Auslosung statt),
- der Kurs findet in Kooperation mit der Fahrradregion Hannover statt,
- Kurskosten: max. ca. 250,- Euro (Übernachtungen während der Kompaktphase und ggf. Bahnfahrten).

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Spielen - Endzonenspiele
Lernfeldbereich:	B
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Rugby
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die SuS entwickeln ausgehend von einer gegebenen Spielidee (Endzone, Rückpass, Raumgewinn durch Ballvortrag, Tiefhalten) 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...

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

Inhalte:

- Entwicklung eigener Spielformen sowie Regeln des 7er-Rugbys (inkl. Standardsituationen), reduzierter Übungs- und Spielformen (z. B. Gleichzahl- sowie Überzahlsituationen),
- Analyse von Spielsituationen und Technikvarianten,
- Verbesserung ausgewählter Techniken und Taktiken.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Entwicklung und Demonstration von angemessenen Lösungen für technische und taktische Bewegungsprobleme (z.B. Techniküberprüfung des Passens und Tacklings, Spielfähigkeit im Wettkampfspiel, situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken).

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analyse von Spielsituationen (z.B. Überprüfung von taktischen Fähigkeiten, Entscheidungsverhalten),
- selbständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen (z.B. Erarbeitung einer sportartenspezifischen Erwärmung, sportartenspezifischer Regeln oder taktischer Situationen),
- Fair Play,
- Mitarbeit im Unterricht.

Unterrichtsmaterial:

- wetterfeste und robuste Sportbekleidung
- Sportschuhe mit Noppen, ggf. Zahnschutz

Bemerkungen:

- Dieser Sportkurs findet auch bei regnerischem bzw. kühlerem Wetter auf dem Sportplatz statt.

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Sportschwimmen
Kurslehrer/in:	NN
<u>Leitidee:</u>	
Die SuS üben und demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten (Wechselzug- und Gleichzug-techniken) auf unterschiedlichen Strecken und wenden dabei die spezifischen Start- und Wendetechniken an. Außerdem wenden die SuS die Grundtechnik in mindestens einer Stilart in einer wettkampfnahen Situation an.	
<u>Kompetenzerwerb:</u>	
Die Schülerinnen und Schüler...	
<ul style="list-style-type: none"> • üben und demonstrieren die Grundtechniken in mindestens drei Stilarten auf unterschiedlichen Strecken und wenden dabei die spezifischen Start- und Wendetechniken an, • trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um eine mindestens 600m lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen, • analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen mit Hilfe von Videoanalysen gezielte Bewegungskorrekturen vor, • reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lernübungs- bzw. Wettkampfsituationen, • verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch die Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsaufgaben im Medium Wasser, • beachten die Baderegeln. 	
<u>Inhalte:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen, Üben und Verfeinern von mindestens drei Stilarten mit spezifischen Start- und Wendetechniken, • Erproben und Vergleichen spezifischer Anforderungen bei verschiedenen langen Strecken, • Steigerung der Leistungsfähigkeit in den entsprechenden Wechselzug- bzw. Gleichzugtechniken, • Grundlagen des Bewegungslernens und Trainierens. 	
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Leistungsbewertung:</u> • Inhaltsbezogene Kompetenzen • Durchführung von Zeitschwimmen in zwei verschiedenen Stilarten bei unterschiedlichen Streckenlängen (50m und 600m), • Zeigen von motorischen Fertigkeiten in einer frei wählbaren Stilart mit spezifischer Start- und Wendetechnik, • Verbesserung der sportartspezifischen Kondition. • Prozessbezogene Kompetenzen • Mitarbeit im Unterricht. 	
<u>Unterrichtsmaterial:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • funktionelle Schwimmbekleidung (keine Badeshorts) und Schwimmbrille • ggf. Badekappe, Flossen, Schwimmbrett 	
<u>Bemerkungen:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Der Kurs findet in einem der Hallenbäder der Stadt Hannover statt. Hierdurch können längere Anfahrtszeiten entstehen. 	

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenanzahl:	Vorbereitende Unterrichtseinheiten – erweitert durch 9-tägige Kompaktphase
Jahrgangsstufe:	12/1 (Kompaktphase im Januar vor den Zeugnisferien)
Kursthema:	Alpines Skifahren (differenziert nach Können – Kurs I und II)
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die SuS erlernen bzw. vertiefen das Bewegen auf dem Gleitgerät Ski. Im Vordergrund steht der Erhalt der Balance auf dem *Carving-Ski*, wobei insbesondere Natur-, Geschwindigkeits-, Bewegungs- und Gruppenerlebnisse erschlossen werden. Die Auseinandersetzung mit Wagnissen und Risiken, und damit auch mit dem Scheitern und den Gefahren beim Verlust des Gleichgewichts, wird unmittelbar erfahren und reflektiert. Für das sportmotorisch sichere Beherrschen des Skis auf der Piste sind dabei sowohl die Bewegungsfertigkeiten als auch die verantwortungsvolle Selbsteinschätzung notwendig.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem *Carving-Ski* an und bewältigen Pisten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden situativ angemessen,
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit (bzgl. der Höhe, Temperatur, ...) und Bewegungsfertigkeit (v.a. bei der Unterscheidung in Anfänger und Fortgeschrittene) und zeigen adäquate Verhaltensweisen (z.B. Umsetzung der FIS-Regeln),
- wenden die erprobten Lernmethoden situativ angemessen beim Skifahren an und reflektieren diese erfahrungsbasiert,
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die Interaktion mit Anderen (z.B. Formationsfahren) und auf die Umwelt (z.B. Einhaltung der FIS-Umweltregeln),
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe mithilfe von Videoanalysen nach vorher erarbeiteten Kriterien,
- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen,
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens,
- handeln für sich und andere präventiv, indem sie Gefahren antizipieren, Regeln beachten und sich der Natur gegenüber respektvoll verhalten.

Inhalte:

- Erarbeiten Referate zu verschiedenen Themenbereichen (Materialkunde, Ski und Umwelt, sporttheoretische Grundlagen des modernen alpinen Skifahrens),
- Verbessern ihre sportartspezifische Kondition,
- Sammeln Erfahrungen mit dem Sportgerät *Carving-Ski*,
- Üben grundmotorische Fertigkeiten in angepasstem Gelände (Gehen, Gleiten, Steigen, Abfahren),
- Erlernen die Schwungsteuerung aus der Falllinie und über die Falllinie,
- Lernen geländeangepasste, parallel-offene Grundschwünge mit geringen Driftanteilen,
- Erfahren und Erkunden wettkampfspezifisches Verhalten und Erproben dieses ihrem Können entsprechend in einem Riesenslalom,
- Erlernen bzw. Reflektieren soziales Verhalten über längere Zeiträume in Gruppe.

Leistungsbewertung:**Inhaltsbezogene Kompetenzen**

- Verbesserung der sportartspezifische Kondition im Theorieblock bis zur Kompaktphase,
- Erzielen von Lernfortschritten in den drei Kursabschnitten während der Kompaktphase,
- Durchführung eines Riesenslaloms unter Wettkampfbedingungen (Differenzierung nach Könnensstufe und Geschlecht)
- Zeigen von motorischen Fertigkeiten in einer freien Geländeabfahrt gemäß gestellter Bewegungsaufgaben.

Prozessbezogene Kompetenzen

- Präsentation von Referaten mit schriftlicher Ausarbeitung im Theorieblock.

Unterrichtsmaterial:

- Funktionelle Sportbekleidung, Hallenschuhe mit abriebfester Sohle für sportartspezifische Vorbereitung,
- ggf. Skiausrüstung (Ski + Stöcke, Skistiefel und Helm) - kann vor Ort gegen Gebühr ausgeliehen werden,
- Winterjacke, Skihose, Skiunterwäsche, Skisocken.

Bemerkungen:

- Der Kurs kann von bis zu 50 SuS belegt werden (ggf. findet eine Auslosung statt),
- der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Studienseminar Hannover II statt,
- Kurskosten: ca. 400,- Euro + Skipass + ggf. Materialleihe.

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Tanz
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die SuS erarbeiten verschiedenen Elemente aus unterschiedlichen Tanzstilen. Sie erproben Bewegungsformen und -verbindungen mit den Schwerpunkten Drehung, Sprung, Bodenteil und Schrittkombination. Sie wählen einen für sich angemessenen Tanzstil sowie Elemente aus, verbessern die Ausführung kontinuierlich und präsentieren sie in einer eigenen Choreografie.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus verschiedenen Tanzrichtungen (z.B. HipHop, Contemporary, Jazz Dance, Standard),
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Erproben unterschiedlicher Rhythmen, Tanzstile und Ausdrucksmöglichkeiten sowie verschiedener Raumlagen,
- setzen elementare tänzerische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um,
- reflektieren Vorgaben (z.B. Musik) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten,
- nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung (z.B. Drehungen, Sprünge, Schrittkombinationen) und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung tänzerischer Bewegungen an,
- reflektieren und akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen (z.B. bei der Erstellung von Choreografien) situations- und gruppenadäquat an,
- analysieren und bewerten tänzerische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien (z.B. technische Ausführung, Rhythmusgefühl, Ausdruck, Gestaltungsaufbau, Zusammenwirken in der Gruppe) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.

Inhalte:

- Erlernen und Erweitern verschiedener tänzerischer Bewegungen unter Berücksichtigung künstlerisch-kompositorischer Fähigkeiten und motorischer Fertigkeiten,
- Entwicklung und Demonstration einfacher tänzerischer Choreografien nach Vorgabe (z.B. Gruppengröße, Musik, Thema, Techniken),
- Erarbeitung und Anwendung von Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung (z.B. zur Beobachtung und Bewertung tänzerischer Bewegungen).

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Entwicklung, Demonstration und Verschriftlichung einer tänzerischen Choreografie nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken) in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

Prozessbezogene Kompetenzen

- Selbständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen (z.B. Erarbeitung einer sportartenspezifischen Erwärmung, sportartenspezifischer Techniken oder theoretischer Grundlagen),
- Mitarbeit im Unterricht.

Unterrichtsmaterial:

- Tanzkleidung
- Sportschuhe oder Tanzschuhe, mit denen Drehungen möglich sind

Bemerkungen:

XXX

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Spielen - Rückschlagspiele
Lernfeldbereich:	B
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Tischtennis
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die SuS spielen unter Anwendung der Grundtechniken sowie situationsgerechter Angriffs- und Abwehrmaßnahmen das regelgerechte Spiel im Einzel und Doppel. Dabei erlernen und verbessern sie ihre technischen und taktischen Fertigkeiten im Tischtennispiel, erzeugen unterschiedliche Ballrotationen, verbessern ihre Bewegungssteuerung, die Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit sowie das periphere Sehen. Die SuS sollen ihre Spielfähigkeit und Beinarbeit verbessern sowie spielrelevante Schlagkombinationen entwickeln und im Spiel anwenden können.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z.B. Ballgefühl, spezielle Spieldauer, Bewegungs- und Reaktionsschnelligkeit und Beweglichkeit) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Tischtennispiels,
- analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien (z. B. Umgang mit und Spielführung durch den bewussten Einsatz von Rotation, Platzierung und Tempo, individuelle Varianten der Sequenz Aufschlag - Rückschlag - Eröffnung, Risikomanagement im Spannungsfeld zwischen aktiver und passiver Spielführung),
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungssituationen im Rahmen der vorgegebenen, o.g. Spielidee,
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundfertigkeiten (z. B. Kurzer und langer Aufschlag, beidseitiges Schupfen, Vh-Konter, Rh-Block, Vh-Topspin) und grundlegende taktische Fähigkeiten (z. B. Gezielter Wechsel der Aufschlaglänge, -rotation und -platzierung, Spiel auf den Wechsellpunkt des Gegners oder in tiefe Winkel) im regelkonformen Tischtennispiel ,
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache taktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen,
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu arrangieren,
- 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.

Inhalte:

- Verbessern grundlegender Techniken des Tischtennispiels (Aufschlag, beidseitiges Schupfen, Vh-Konter, Rh-Block, Vh-Topspin),
- Erproben reduzierter Übungs- und Spielformen (z.B. 4er-Tisch, Balleimertraining, Einschränkungen der Tischoberfläche),
- Analyse von sportartspezifischem Angriffs- und Abwehrverhalten,
- Erarbeitung einer regelkonformen Spielfähigkeit,
- Recherchieren, Planen und Realisieren von leistungsdifferenzierenden Spiel- und Turnierformen (z.B. Spiel mit Punktevorgabe, 2er-Mannschaften, Kaisertisch etc.).

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Entwicklung und Demonstration der technischen Fertigkeiten in festgelegten Handlungsprogrammen, in offeneren Handlungsprogrammen sowie im regelgeleiteten Spiel (z.B. Aufschlag, beidseitiges Schupfen, Vh-Konter, Rh-Block, Vh-Topspin),
- Bewertung der Ausführung und situationsadäquaten Anwendung von individual- und gruppentaktischen Verhaltensweisen im Tischtennispiel.

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analyse von Spielsituationen,
- Regelkenntnis,
- selbständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen,
- Mitarbeit im Unterricht.

Unterrichtsmaterial:

- funktionelle Sportbekleidung, Hallenschuhe mit abriebfester Sohle,
- eigener TT-Schläger nur, falls dieser regelkonform ist und dessen Beläge das Erzeugen von Rotation ermöglichen.

Bemerkungen:

- Unkostenbeitrag für Material.

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Turn- und Bewegungskünste
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenanzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	(Ab-) Springen - Stützen - Überschlagen
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die SuS entwickeln an einem Gerät oder auf einer Bodenbahn eine eigene Turnkür. Sie erproben Bewegungsformen und -verbindungen mit den Schwerpunkten Stützen und Überschlagen (seitlich, vorwärts oder rückwärts). Sie wählen für sich angemessene Übungsteile bzw. Übungsverbindungen aus, verbessern die Ausführung kontinuierlich und demonstrieren sie (ggf. synchron mit einem Partner). Außerdem üben und demonstrieren sie einen Sprung am Pferd.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- gestalten und präsentieren eine fünfteilige Kür an einem Gerät oder an einer Bodenbahn mit mindestens einem Stütz- und einem Überschlagelement (seitlich, vorwärts oder rückwärts) unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien,
- analysieren Stütz- und Überschlagbewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen (Partnerfeedback, unter Verwendung von Ipads) vor),
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten durch Erprobung vielfältiger Überschlags- und Stützbewegungen und die Einnahme verschiedener Raumlagen,
- erarbeiten und demonstrieren turnerische Bewegungselemente im Rahmen einer Gestaltungsidee ggf. mit einem Partner/ einer Partnerin oder in der Gruppe,
- akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an,
- erkennen die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitschülerinnen und Mitschüler,
- bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf,
- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen selbstständig sachgerecht an und beherrschen die entsprechende Fachsprache,
- gestalten und leiten eine zielorientierte und kriteriengeleitete Erwärmungsphase,
- reflektieren den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen und schätzen ihre eigene Leistungsfähigkeit realistisch ein.

Inhalte:

- Abspringen von verschiedenen Geräten und Niveaus (Reutherbrett, Minitramp, Kasten, etc.)
- Stütz- und Überschlagbewegungen an verschiedenen Geräten,
- Gestaltung von Absprung-, Flug- und Stützphasen unter ästhetischen und funktionalen Aspekten,
- Helfen und Sichern,
- (Partner-) Feedback zur Bewegungskorrektur (unter Verwendung von Ipads).

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Entwicklung und Demonstration einer fünfteiligen Kür an einem Gerät oder einer Bodenbahn mit mindestens einem Stütz- und einem Überschlagelement und einem Stützsprung am Pferd. Die Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsstufen und Ausführungskriterien (Ästhetik, Funktionalität).

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analyse von Stütz- und Überschlagbewegungen nach vorgegebenen Kriterien und Vornehmen gezielter Bewegungskorrekturen,
- Übernahme von Verantwortung für sich und Mitschüler und Mitschülerinnen im Lernprozess, bei Hilfe- und Sicherheitsstellungen sowie Geräteaufbauten,
- selbständiges Planen und Arrangieren von Lern- Übungssituationen bzw. einer zielorientierten und kriteriengeleiteten Erwärmungsphase,
- Mitarbeit im Unterricht.

Unterrichtsmaterial:

- Rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe,
- angemessene Sportbekleidung, die das gegenseitige Helfen und Sichern nicht behindert.

Bemerkungen:

XXX

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Turn- und Bewegungskünste
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenanzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	turnerische Bewegungskünste - Parkour
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die SuS entwickeln an einer vorgegebenen, aber veränderbaren Gerätebahn einen eigenen Parkour-Run. Sie erproben Bewegungsformen mit den Schwerpunkten Rollen, Springen und Balancieren. Sie wählen für sich angemessene Übungsteile bzw. Übungsverbindungen aus, verbessern die Ausführung kontinuierlich und demonstrieren diese.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- gestalten und präsentieren unter Berücksichtigung funktionaler und ästhetischer Kriterien einen Parkour-Run an einer Gerätebahn, die mindestens fünf verschiedene Hindernisse umfasst und von den SuS sowohl Roll-, Sprung- und Balancierbewegungen abverlangt,
- analysieren Roll-, Sprung- und Balancierbewegungen nach ihrer Funktionalität zur Überwindung von Hindernissen,
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten durch Erprobung vielfältiger Hindernisüberwindungstechniken und die Einnahme verschiedener Raumlagen,
- erarbeiten und demonstrieren funktionale Bewegungselemente zur sicheren, fließenden und kreativen Überwindung von Hindernissen, geben gezielte Bewegungskorrekturen und entwickeln alternative Bewegungsideen (Partnerfeedback, unter Verwendung von Ipad),
- akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an,
- erkennen die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an und übernehmen Verantwortung für sich (sicheres Landen und Abrollen) und ihre Mitschülerinnen und Mitschüler (helfen u. sichern),
- bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf,
- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen selbstständig sachgerecht an und beherrschen die entsprechende Fachsprache,
- gestalten und leiten eine zielorientierte und kriteriengeleitete Erwärmungsphase,
- reflektieren den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen und schätzen ihre eigene Leistungsfähigkeit realistisch ein.

Inhalte:

- Abspringen von verschiedenen Geräten und Niveaus (Kästen, Stangen, Bänke, etc.),
- sicheres Landen und Abrollen,
- Roll-, Sprung- und Balancierbewegungen zur Überwindung unterschiedlicher Hindernisse,
- Gestaltung von sicheren Absprung-, Flug- und Landephase unter ästhetischen und funktionalen Aspekten,
- Helfen und Sichern,
- (Partner-) Feedback zur Bewegungskorrektur und Weiterentwicklung von Bewegungsideen.

Leistungsbewertung:**Inhaltsbezogene Kompetenzen**

- Entwicklung und Demonstration eines sicheren, fließenden und kreativen Parkour-Run an einer Gerätebahn mit mindestens 5 verschiedenen Hindernissen, an denen sowohl Roll- als auch Sprung- und Balancierbewegungen gezeigt werden sollen. Die Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsstufen und Ausführungskriterien (Ästhetik, Funktionalität).

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analyse von Roll-, Sprung- und Balancierbewegungen im Hinblick auf ihre Funktionalität zur Überwindung von Hindernissen, Vornehmen gezielter Bewegungskorrekturen und Entwicklungen von Bewegungen,
- Übernahme von Verantwortung für sich und Mitschüler und Mitschülerinnen im Lernprozess, bei Hilfe- und Sicherheitsstellungen sowie Geräteaufbauten,
- selbständiges Planen und Arrangieren von Lern- Übungssituationen bzw. einer zielorientierten und kriteriengeleiteten Erwärmungsphase,
- Mitarbeit im Unterricht.

Unterrichtsmaterial:

- Funktionelle Sportbekleidung, Hallenschuhe mit abriebfester Sohle.

Bemerkungen:

XXX

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Spiele - Endzonenspiele
Lernfeldbereich:	B
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Ultimate Frisbee
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Ziel des Kurses ist das Erlernen und Verbessern von wesentlichen Techniken des Endzonenspiels Ultimate Frisbee und deren praktische Anwendung im Spiel. Dem Erlernen der Grundwurfarten wird dabei ebenso Rechnung getragen wie taktischen Elementen. Die Umsetzung erfolgt dabei möglichst situationsnah, um die Spielfähigkeit im Frisbee zu verbessern. Regelkenntnisse, die im Laufe des Kurses erworben werden, spielen insofern eine zentrale Rolle, als dass es sich beim Frisbee um eine Sportart handelt, die ohne Schiedsrichter gespielt wird und daher auch eine hohe soziale Kompetenz aller SuS verlangt.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren motorische Grundfertigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der Sportart Ultimate Frisbee,
- analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien (z. B. Freilaufen, Umschaltspiel, Passdistanz,) und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten,
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungssituationen im Rahmen der vorgegebenen Spielidee,
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundfertigkeiten (z. B. Werfen, Fangen, Tempogegenstoß,) und grundlegende taktische Fähigkeiten (z. B. Abwehrverhalten) im regelkonformen Spiel,
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (z.B. Überzahlspiel, Mann- oder Zonendeckung, Entwicklung von Spielzügen),
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu arrangieren,
- 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.

Inhalte:

- Erlernen der drei Grundwurfarten Rückhand, Vorhand und Overhead,
- Fangen der Frisbee („Sandwich Catch“ und einhändiges Fangen),
- „Cuts“ im Sinne des Spiels ohne Frisbee,
- Umsetzung des Spielgedankens in Spielformen über das Spiel 5:5 zum Zielspiel 7:7,
- Analyse von sportartspezifischem Angriffs- und Abwehrverhalten,
- Erarbeitung einer regelkonformen Spielfähigkeit.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Entwicklung und Demonstration von angemessenen Lösungen für taktische und technische Bewegungsprobleme (z.B. Techniküberprüfung der Grundwurfarten, Spielfähigkeit im Wettkampfspiel, situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken).

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analyse von Spielsituationen (Überprüfung von taktischen Fähigkeiten),
- selbständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen,
- Mitarbeit im Unterricht.

Unterrichtsmaterial:

- funktionelle Sportbekleidung, Hallenschuhe mit abriebfester Sohle.

Bemerkungen:

- Dieser Sportkurs findet in der Sahlkamphalle statt.

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Spielen - Rückschlagspiele
Lernfeldbereich:	B
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	NN
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Volleyball
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die SuS erarbeiten und demonstrieren grundlegende, volleyballspezifische Techniken und Taktiken und wenden diese situationsadäquat im Spiel an. Sie bewältigen einfache individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen. Dabei analysieren sie Spielverläufe nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen. Sie setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung volleyballspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten. Des Weiteren entwickeln die SuS ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z.B. Spezielle Spieldauer, Beweglichkeit, Sprungkraft) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Volleyballspiels,
- erarbeiten, erproben und demonstrieren volleyballspezifische Grundtechniken (z.B. Baggern, Pritschen, Annahme) sowie grundlegende taktische Fähigkeiten (z.B. Blocken, Feldverteidigung) im regelkonformen Volleyballspiel,
- 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,
- 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,
- entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen.

Inhalte:

- Übungsformen zur Verbesserung grundlegender, individualtechnischer Handlungsfertigkeiten im Volleyballspiels (Baggern, Pritschen, Blocken, Angabe von unten und oben, Angriffsball),
- Übungsformen zur Verbesserung des gruppen- und mannschaftstaktischem Verhalten im Angriff (genaues Zuspiel, Angriffsschläge longline und diagonal, Angriffsfinten),
- Übungsformen zur Verbesserung des gruppen- und mannschaftstaktischem Verhalten in der Abwehr (Abwehrbagger, Doppelblock, Feld- und Raumverteidigung),
- Erprobung reduzierter Übungs- Spielformen (z.B. 1:1, 2:2, 4:4),
- Analyse von sportartenspezifischem Angriffs- und Abwehrverhalten,
- Bewältigung von individual- und mannschaftstaktischen Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen,
- Erarbeitung einer regelkonformen Spielfähigkeit,
- Übernahme der Schiedsrichterfunktion.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Demonstration volleyballspezifischer Grundfertigkeiten (insbesondere des oberen und unteren Zuspiels) in festgelegten Handlungsprogrammen,
- Entwicklung technischer Fertigkeiten (z.B. Zuspiele, sowie Angriffsschlag und Angabe) in offeneren Handlungsprogrammen und sowie im regelgeleiteten Spiel,
- Anwendung einzel- und mannschafttaktischer Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (z.B. Block, Blocksicherung, Aufgaben der Position 6 usw.).

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern – und Übungssituationen (z.B. Aufwärmung, Einführung einer Technik),
- Analyse von Spielsituationen,
- Mitarbeit im Unterricht.

Unterrichtsmaterial:

- funktionelle Sportkleidung, Hallenschuhe mit abriebfester Sohle.

Bemerkungen:

- ggf. kurzer Exkurs zum Beachvolleyball.