



T e l e t t a - G r o ß -
G y m n a s i u m

Sportkurse

Vorbemerkung:

Der Unterricht bleibt offen für Akzentverschiebungen, die sich z.B. aus den besonderen Interessen der Lerngruppen, aus den materiell-technischen Bedingungen, den Witterungsverhältnissen oder auch durch aktuelle sportbezogene Ereignisse o. Ä. ergeben können.

Stand: 28.09.2022

Inhalt	
Handball	3
Basketball	4
Tennis und Badminton	5
Fußball Jungen	6
Volleyball	7
Schüler/-innen als Übungsleiterassistent/-in	8
Leichtathletik	9
Ausdauer	10
Fitness	11
Rudern	12
Segeln	13
Turnen, Trampolin und Bewegungskünste	14
Tanz / rhythmische Sportgymnastik	15
Fitnessgymnastik/ Step Aerobic	16
Kampfkunst	17
Fußball Mädchen	18
Badminton	19
Ultimate Frisbee	20
Schwimmen und Wasserspringen	21
Floorball /Hockey	22



Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I	Spielen	B	13.I	A
	12.II		A	13.II	B
Inhalte	<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk, Fachsprache, Elemente des Grundlagentrainings • Grundlagen: Werfen, Passen, Fangen im Stand und in der Bewegung, Abwehr- und Angriffsverhalten 1:1 • Takt. Elemente: Gegenstoß; „Schnelle Mitte“; „7. Feldspieler“; Auszeit • Der Stellenwert des Torwarts • Gruppentakt. Elemente: Parallelstoß, Sperre mit Absetzen, einfache und doppelte Kreuzung, 3er Wechsel u.v.m. • Mannschaftstakt. – Abwehr div. Abwehrformationen (6:0, 3-2-1, etc.) • Angriffstakt. Elemente: Erarbeitung einer Angriffskonzeption mit verschiedenen Abschlussvariationen aus der „Stufe“, „7. Feldspieler“ – allg.: Schaffung einer Überzahl im gebundenen Spiel <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln, Organisieren und Leiten von Spielen • Lösung in Bewegungs- und Spielsituationen auftretender Konflikte • Regelgerechtes und faires Verhalten 				
Leistungsbewertung	<ul style="list-style-type: none"> • individuelle Fortschritt(e) im Rahmen der UEs • situationsgerechte Umsetzung und Anwendung der Grundlagen • Anwendung gruppen- und mannschaftstaktischer Elemente in Angriff und Abwehr • Führungsspieler mit mannschaftlichem, sozialkompetentem Verhalten 				
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 				
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • keine 				
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Handball ist eine Kontaktsportart • es gibt keine Trennung weiblich/männlich 				

Basketball



Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I	Spiele	B	13.I	A
	12.II		A	13.II	B
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Training von Grundfertigkeiten, wie Korbleger, Dribbling und Sprungwurf. • Erarbeitung, Erprobung und Demonstration von Grundfertigkeiten in festgelegten und offenen Handlungssituationen (z.B. Spiel 2:1, 3:3 oder 5:5). • Erarbeitung, Erprobung und Bewältigung von Individual- und Gruppentaktiken (Give'n Go, Pick'n, Roll, Fastbreak). • Planung von Übungssequenzen unter Berücksichtigung von trainingswissenschaftlichen Theorien und Spielvermittlungsmodellen. • Analyse von Spielzügen unter Berücksichtigung situativen Handelns. • Planung und Durchführung eines Turniers (u.a. Spielerstellung, Schiedsrichtertätigkeiten...) 				
Leistungsbewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der erlernten Techniken und Taktiken im Spiel (3:3 und 5:5) und in spielnahen Situationen in Anlehnung an die Abiturprüfung (EPA-EB). • Theoretische Überprüfung der Spielregeln • Mitarbeit im Unterricht; • Gestaltung und Durchführung von Übungsphasen sowie deren Reflexion. 				
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 				
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • keine 				
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 				

Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I Spielen B	13.I A
	12.II A	13.II B
Inhalte	<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten und Trainieren der einzelnen Schlagtechniken (wie z.B. Vorhand, Rückhand, Volley beim Tennis oder Clear, Drop, Angabe beim Badminton) • Erproben und Bewältigen tennis- und badmintonspezifischer taktischer Maßnahmen <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachten, Analysieren und Korrigieren der Bewegungen, um sich und andere im Spiel zu verbessern • Erlernen und Anwenden entsprechender Regeln und Taktiken • Organisieren und Gestalten von Bewegungssituationen • Gestaltung eines sozialen Miteinanders trotz unterschiedlicher Voraussetzungen und Fähigkeiten 	
Leistungsbewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Praktische Überprüfungen der Technik sowie der Spielfähigkeit • Mitarbeit im Unterricht; Vorbereitung und Durchführung von Unterrichtsphasen 	
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • Tennis findet auf der Anlage des TC Grün-Weiß Leer (mit eigener An- und Abreise) statt. Es entstehen jeweils 2,50 € Ballkosten; Schläger werden so weit möglich gestellt. 	
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn es möglich ist, draußen zu spielen, wird Tennis gespielt, ansonsten Badminton. 	

Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I	B	13.I	A
	12.II	A	13.II	Spiele
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Technik/Individualtaktik, Gruppentaktik • Situationsangepasstes Dribbling • Ballannahme, Ballmitnahme (auch unter erschwerten Bedingungen) • Passen, Passkombinationen, direkte Pässe • Torschüsse (aus verschiedenen Positionen), Kopfbälle • Taktische Übungsformen zur Aufgabenverteilung bei Angriff/Verteidigung, Über- und Unterzahlspiel • Spiele auf dem Klein- und Großfeld 			
Kompetenzerwerb	<p>Die Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • trainieren die sportmotorischen Fähigkeiten Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft zur Schulung der fußballspezifischen Leistungsfaktoren, • erarbeiten, erproben und demonstrieren die Grundfertigkeiten Ballan- und mitnahme, Pass, Torschuss und Kopfball und grundlegende taktische Fähigkeiten wie Unter- und Überzahlspiel, Raumdeckung und Spielzüge, • planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen u. Spielsituationen (Freilaufen, Manndecken, Über- und Unterzahlspiel), • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu arrangieren, • analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien (z. B. Nutzung von Lücken, Passstaffetten, Dribbling, Abschluss) und reflektieren Handlungsalternativen • 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, • präsentieren den kreativen und produktiven Umgang mit Formen des Fußballspiels. 			
Leistungsbewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der grundlegenden Techniken in einfachen und komplexen Übungsformen • Überprüfung der Spielfähigkeit • Einsatz-/Bewegungsbereitschaft • Mitarbeit in Theoriephasen • ggf. Durchführung von theoretischen/prakt. Unterrichtsphasen 			
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 			
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • keine 			
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Bei geeigneten Witterungsverhältnissen wird die SPORTANLAGE PASTORENKAMP genutzt. 			



Volleyball

Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I	Spielen	B	13.I	A
	12.II		A	13.II	B
Inhalte	Inhaltsbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none">• grundlegende Techniken des Volleyballs (oberes und unteres Zuspiel, Angabe, Angriffsschlag, evtl. Block)• Erlernen von individual-und gruppentaktischen Maßnahmen in Abwehr und Angriff (vom Kleinfeldspiel 2 mit 2 zum Volleyball 6 gegen 6 auf dem Normalfeld)• Erarbeitung theoretischer Grundlagen der Bewegungsbeobachtung und Bewegungsanalyse und deren Anwendung anhand der oben genannten Techniken• Grundlagen der Aufstellung und des Regelwerks Prozessbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none">• Auswertung von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen nach vorgegebenen und selbst erstellten Kriterien• Reflektion und gezielte Bewegungskorrekturen• Regelgerechtes und faires Spiel				
Leistungsbewertung	<ul style="list-style-type: none">• Demonstration der grundlegenden Techniken in einfachen und komplexen Übungsformen• Spielverständnis Einsatz-/Bewegungsbereitschaft• Mitarbeit in Theoriephasen sowie in Partner-oder Gruppenarbeitsphasen				
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none">• keine				
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none">• keine				
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none">• keine				

Schüler/-innen als Übungsleiterassistent/-in



Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I	B	13.I	A
	12.II	A	13.II	B
Inhalte	<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verfügen oder Erwerben sportmotorischer Kompetenzen für das gewählte Bewegungsangebot (Eigenrealisation) • Erarbeiten von sportbezogenen, theoretischen Kenntnissen (z.B. Bedeutung von Aufwärm- und Kennenlernspielen) • Erarbeiten von Kenntnissen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen (z.B. Grundsätze der Gruppenpädagogik; Aufsichtspflicht und Haftung; Einblick in die Lebenswelt Jugendlicher) <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenverantwortliche Planung, Organisation u. Durchführung von sportmotorischen Projekten mit Lerngruppen aus dem schulischen Bereich (Projektarbeit) • Übernehmen von Verantwortung für sich und andere 			
Leistungsbewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Planung und Gestaltung von Bewegungsangeboten • Reflexion des durchgeführten Gruppenprojektes in Schriftform • Mitarbeit: Einsatz im Unterricht, eigengesteuerte Entwicklung, Vorbereitung und Demonstration von projektspezifischen Bewegungsangeboten, sportliches Verhalten 			
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweis: „Erste Hilfe“-Lehrgang im Kursverlauf 			
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • Erste Hilfe Sonderkurs (4 Unterrichtseinheiten) 			
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Erlangen der Jugendleitercard (Juleica) bei engagierter und erfolgreicher Bewältigung des Kursprogramms 			

Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I B	13.I A
Inhalte	12.II Laufen, Springen, Werfen A	13.II B
Leistungsbewertung	<p>Inhaltsbezogenen Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung, Festigung und Verbesserung leichtathletischer Grundfertigkeiten: <ul style="list-style-type: none"> a) Lauf (100 m - Sprint, Mittelstrecke, flüssiges Überlaufen von Hindernissen/Hürden) b) Sprung (Erprobung und vergleichende Analyse verschiedener Weit- und Hochsprungformen; Einführung Springen mit dem Stab) c) Wurf (Erprobung und vergleichende Analyse verschiedener Wurf- und Stoßformen - Kugel, Speer) • Trainieren motorischer Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin • Organisation und Erprobung eines an der Wettkampfleichtathletik orientierten Mehrkampfes (leichtathletischer 4-Kampf mit mindestens einer Sprung-, Wurf- bzw. Stoß- und Laufdisziplin) <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von Lehr- und Lernmethoden und gezielten Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen • Setzen von angemessenen Zielen und systematische und kontinuierliche Verfolgung dieser 	
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	

Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I B	13.I A
Inhalte	12.II Laufen, Springen, Werfen A	13.II B
Leistungsbewertung	<p>Inhaltsbezogenen Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Festigung und Verbesserung der Grundlagenausdauer und spezifischen Ausdauer • Erstellung von Trainingsplänen entsprechend persönlicher Zielsetzungen sowie Erfassung und Dokumentation der individuellen Belastung und der Trainingsergebnisse • Organisation und Erprobung unterschiedlicher Trainingssituationen (Läufe im Stadion, im Gelände, Intervall-, Staffelläufe, ggf. Berücksichtigung verschiedenen Ausdauersportarten) • angestrebte Teilnahme an einem Volkslauf <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von Lehr- und Lernmethoden und gezielten Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen • Setzen von angemessenen Zielen und systematische und kontinuierliche Verfolgung dieser • Analyse von Bewegungsabläufen 	
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	

Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I	B	13.I	A
	12.II	A	13.II	B
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung funktioneller und anatomischer Grundkenntnisse in Bezug auf den Muskelaufbau bzw. das Muskelwachstum • Aspekte der Trainingsansteuerung • Gesundheitliche Dimensionen des Fitness-Sports • Vermeidung muskulärer Dysbalancen • Durchführung diverser Kraft-Ausdauer-Zirkel • Muskelaufbau-Training, u.a. Gerätetraining und MaxxF (Übungen mit eigenem Körpergewicht) • Vorstellung bzw. Erarbeitung verschiedener Trainingsmöglichkeiten inkl. praktischer Umsetzung • Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Adaptationsprozessen • Thematisierung einer gesunden Lebensführung inkl. entsprechender Ernährung 			
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> • Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler trainieren sportmotorische Fähigkeiten (v.a. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) im Hinblick auf eine anzustrebende Optimierung der allgemeinen Fitness. • Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler setzen die erworbenen theoretischen Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur gezielten Verbesserung der körperlichen Fitness selbstständig zu planen und zu gestalten. Die Schülerinnen und Schüler benennen und erläutern die Charakteristika fitnessorientierter Ausdauer- und Krafttrainingsmethoden. 			
Leistungsbewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness-Praxis-Prüfung • Fitness-Theorie-Prüfung 			
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 			
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • Es sind zwei Doppelstunden im Fitness-Studio vorgesehen. Bei Erfrischungsbedarf fallen somit zweimal 1,50 € für die Getränke-Flatrate im Fitness-Studio an. Das Training im Studio im Rahmen der beiden Doppelstunden ist für die Kursteilnehmer kostenlos. 			
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 			

Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I	B	13.I	Bewegen auf rollenden u. gleitenden Geräten	A
	12.II	Bewegen auf rollenden u. gleitenden Geräten	A	13.II	B
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Erwerb von Kenntnissen über den erforderlichen sachkundigen Umgang mit dem Bootsmaterial, sowie das sachgerechte Verhalten im Boot. • Erarbeitung und Demonstration der Rudertechnik (Skullen) im Mannschaftsboot und im Einer sowie Reflexion von Lehrmethoden. • Anwendung der offiziellen Ruderkommandos des DRV beim Steuern eines Gigbootes. • Anwendung der Kenntnisse der Bootskunde zur Bootspflege. • Erarbeiten von kooperativem und verantwortlichem Handeln im Boot und am Steg. • Demonstration von situativem Handeln hinsichtlich außergewöhnlicher Situationen (Wasser- und Strömungsverhältnisse, Wetterauffälligkeiten, plötzlicher Gefahren ...). • Anwendung von trainingsmethodischen und gesundheitlichen Aspekten bei der Planung und Durchführung von Übungssequenzen. • Berücksichtigung der Wasserschifffahrtsordnung (WSO), der Leeraner Hafen Benutzungsvorschrift (HBV) vom 1. Januar 2012 sowie allgemeinen Sicherheitsbestimmungen • ggf. Vergleich der Rudertechnik im Boot und am Ruderergometer 				
Leistungsbewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der Skultechnik im Einer und im Mannschaftsboot in einem Parkour in Anlehnung an die Vorgaben für die Abiturprüfung (EPA-EB) • Demonstration des Steuerns und der Bootskunde innerhalb praktischer sowie theoretischer Überprüfung. • Demonstration von situationsangemessenem Handeln bei Wind und Wetter und in der Mannschaft • regelmäßige Mitarbeit, zielgerichtetes und selbstgesteuertes Üben • Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler im Lernprozess, bei Hilfe- und Sicherheitsstellungen sowie bei Geräteaufbauten. 				
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmabzeichen in Bronze und Schwimmsicherheit - Vorlage des Originals in der ersten Unterrichtseinheit! 				
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • 20,00 € Semestergebühr an den Ruderverein Leer von 1903 e.V. für die Benutzung des Bootsmaterials und der Räumlichkeiten (Kooperationsvertrag TGG-RVL) 				
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • In der Regel dreistündige Unterrichtseinheiten auf der Berechnungsbasis von 2 Wochenstunden des Semesters • Der Kurs läuft über maximal 1 Halbjahr (12.II <u>oder</u> 13.I) 				

Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I B	13.I Bewegen auf rollenden u. gleitenden Geräten A
	12.II Bewegen auf rollenden u. gleitenden Geräten A	13.II B
Inhalte	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen, z.B. in folgenden Bereichen (Knoten, Materialkunde, Bootskunde, Revierkunde, Bootspflege- und Reparatur, Vortrieb, Sicherheit auf dem Wasser) (Methodenkompetenz) wenden Grundtechniken (Auf- und Abringen, des Bootes, Ablegen und Anlegen an Boje und Steg, Kurse zum Wind, Manöver zum Kurswechsel, Mann-über Bord-Manöver) und Fachsprache im Umgang mit der Segeljolle an und bewältigen Strecken situativ angemessen. (Inhaltsbezogene Kompetenz) zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt. (Selbstkompetenz) Verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens. (Sozialkompetenz) handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur. (Sozialkompetenz) 	
Leistungsbewertung	<ul style="list-style-type: none"> Kurze theoretische Überprüfung: Knoten, Bootskunde, Kurse Praktische Überprüfung: Ablegen, kleiner Segelkurs mit Mann-Über-Bord-Manöver, Anlegen (Überprüfung der beschriebenen Kompetenzen) Die Überprüfung erfolgt jeweils am Ende der Module (s. Bem.). 	
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> Jugendschwimmabzeichen Bronze. Alle Teilnehmer bringen bzgl. der Zeitplanung die Bereitschaft zu einer gewissen Flexibilität mit. 	
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> Kosten: Kurzzeit-Vereinsmitgliedschaft, Beitrag für ein Jahr: 10€ Eventuell kann ein (freiwilliger) Wochenend-Kurs angeboten werden. Näheres dazu wird während einer Vorbesprechung bekanntgegeben. 	
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> Anwahl für zwei Halbjahre. Der Kurs ist dabei in Modulen aufgebaut, die im Zeitraum zwischen den Oster- und Herbstferien (z.T. theoretische Teile auch im Winter) absolviert werden. 	

Turnen, Trampolin und Bewegungskünste



Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I	B	13.I	Turnen und Bewegungskünste	A
	12.II	A	13.II		B
Inhalte	<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trampolinspringen: Fußsprünge, Sitzsprünge, Sprünge in Bauch- und/oder Rückenlage sowie deren Kombination mit Drehungen um die Körperlängsachse • Gruppenakrobatik am Boden, die durch turnerische Elemente ergänzt werden kann • Jonglage: jonglieren mit drei Bällen und die Erarbeitung einfacher Tricks <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setzen von angemessenen Zielen und systematische und kontinuierliche Verfolgung dieser • Bewegungskorrekturen für den eigenen Lernprozess nutzen und selbst Bewegungskorrekturen geben • Analyse von Bewegungsabläufen 				
Leistungsbewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Fußsprünge am Trampolin (10 Sprünge in gleicher Höhe in der Trampolinmitte) • Präsentation der Kür am Trampolin (10 verschiedene Sprünge mit verschiedenen Landungsarten) • Präsentation der Gruppenakrobatik ggf. mit Ergänzung turnerischer Elemente • Jonglage • Mitarbeit (u. a. Einsatz – und Bewegungsbereitschaft) während des Kurses 				
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kursthemen sind so gehalten, dass keine besonderen turnerischen Vorkenntnisse erforderlich sind. 				
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • keine 				
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 				



Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I	B	13.I	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	A
	12.II	A	13.II		B
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Ausprobieren unterschiedlicher Tanz- und Gymnastikformen • Erarbeitung tänzerischer Grundformen und Elemente aus dem Jazz-Dance/HipHop o.a. • Entwicklung einer Tanzchoreographie in der Gruppe • Erarbeitung gymnastischer Grundformen mit einem gymnastischen Gerät (Band/Ball/ Reifen) Entwicklung einer Gruppengestaltung mit einem Gerät <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setzen sich mit Problemstellungen durch Erproben und Experimentieren auseinander - Planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements - Entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in der Gruppenarbeit - Erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere - Verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper, die eigenen Bewegungsmöglichkeiten und auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestalten kriterienbezogen rhythmische, tänzerisch-gymnastische Bewegungen - Präsentieren den kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung - Verfügen über Kenntnisse der Aspekte der ästhetisch-gestalterischen Auseinandersetzung mit verschiedenen Lebenswelten - Reflektieren die im Sportunterricht möglichen Erfahrungen und Erlebnisse 				
Leistungsbewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer Tanz- oder Gymnastikform in Partnerarbeit (30 Min) • Präsentation einer Gruppengestaltung in einer Tanzrichtung • Präsentation einer Gruppengestaltung mit einem Gerät • Bewertung in Anlehnung an die EPAs Sport 				
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 				
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • keine 				
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 				



Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I B	13.I A
	12.II A	13.II B
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben unterschiedlicher Fitnessgymnastikformen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, z.B. BBP, Pilates, Zumba, Thai Bo • Erarbeitung von Grundformen und Elementen aus der Aerobic, Step Aerobic und dem Rope Skipping • Entwicklung einer Step Aerobic Gestaltung <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setzen sich mit Problemstellungen durch Erproben und Experimentieren auseinander - Planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements - Entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in der Gruppenarbeit - Erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere - Verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper, die eigenen Bewegungsmöglichkeiten und auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestalten kriterienbezogen rhythmische, tänzerisch-gymnastische Bewegungen - Präsentieren den kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung - Verfügen über Kenntnisse der Aspekte der ästhetisch-gestalterischen Auseinandersetzung mit verschiedenen Lebenswelten - Reflektieren die im Sportunterricht möglichen Erfahrungen und Erlebnisse 	
Leistungsbewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer Gymnastikform in Partnerarbeit (30 Min) • Präsentation einer Gruppengestaltung aus der Step Aerobic 	
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	

Jahrgang, Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I B	13.I Kämpfen A
	12.II A	13.II B
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Zweikampfspezifische Konditions- und Koordinationsübungen • Erproben und Erlernen von traditionellen Formabläufen • Übertragung von Bewegungselementen des Formtrainings auf Selbstverteidigungsübungen • normierte Formen des partnerschaftlichen Zweikampfes • Kriterien verantwortungsbewussten Kämpfens • zeremonielle Handlungen und moralische Prinzipien • Sicherheitsvorschriften und -maßnahmen • Sportartspezifische Grundlagenausdauer 	
Leistungsbewertung	<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <p>Die im Kurs erarbeiteten Inhalte aus den Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formtraining, • normierter Zweikampf mit dem Partner <p>werden am Ende des Kurses in einer Überprüfung präsentiert. Die Kursteilnehmer haben die Möglichkeit, ihre Präsentation aus einem Pool an erlernten Elementen, die aus Wahl- und Pflichtelementen bestehen, zusammenzustellen.</p> <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beachtung von Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit der Partnerin bzw. dem Partner • Erlernen von angemessenem körperlichem Einsatz bei Partnerkämpfen • Individueller Lernfortschritt 	
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	

Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I	B	13.I	A
	12.II	A	13.II	Spiele B
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Technik/Individualtaktik • Situationsangepasstes Dribbling • Ballannahme, Ballmitnahme (auch unter erschwerten Bedingungen) • Passen, Passkombinationen, direkte Pässe • Torschüsse (aus verschiedenen Positionen), Kopfbälle • Gruppentaktik • Taktische Übungsformen zur Aufgabenverteilung bei Angriff/Verteidigung, Über- und Unterzahlspiel, Spiele auf dem Klein- und Großfeld 			
Kompetenzerwerb	<p>Die Schülerinnen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • trainieren die sportmotorischen Fähigkeiten Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft zur Schulung der fußballspezifischen Leistungsfaktoren, • erarbeiten, erproben und demonstrieren die Grundfertigkeiten Ballan- und mitnahme, Pass, Torschuss und Kopfball und grundlegende taktische Fähigkeiten wie Unter- und Überzahlspiel, Raumdeckung und Spielzüge, • planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungssituationen (Freilaufen, Manndecken, Über- und Unterzahlspiel), • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu arrangieren, • analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien (z. B. Nutzung von Lücken, Passstaffetten, Dribbling, Abschluss) 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, • präsentieren den kreativen und produktiven Umgang mit Formen des Fußballspiels. 			
Leistungsbewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der grundlegenden Techniken in einfachen und komplexen Übungsformen (geschlossene und offene Handlungsrahmen) • Überprüfung der Spielfähigkeit • Einsatz-/Bewegungsbereitschaft • Mitarbeit in Theoriephasen • ggf. Durchführung von theoretischen/praktischen Unterrichtsphasen (abhängig von Vorkenntnissen der Kursteilnehmerinnen) 			
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 			
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • keine 			
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Bei geeigneten Witterungsverhältnissen wird die SPORTANLAGE PASTORENKAMP genutzt. 			

Badminton



Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I B	13.I A
	12.II A	13.II Spielen B
Inhalte	<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen sportartspezifischer Schlagtechniken (VhÜk-Clear, -Drop, Smash, Aufschlag) • Kenntnis und Anwendung der grundlegenden Spielregeln und Taktiken im Einzel- und Doppelspiel • Ggf.: Rückschlagspiele im Vergleich <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtung und Analyse von ausgewählten Bewegungssituationen, Ableiten und Umsetzen von Bewegungskorrekturen • Planung und Durchführung von Turnieren 	
Leistungsbewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Schlagtechniken • Allgemeine Spielfähigkeit / Umsetzung der Taktiken im Einzel und Doppelspiel • Mitarbeit: Einsatz im Unterricht, Vorbereitung und Durchführung von Aufwärmphasen, Vorbereitung und Vortrag theoretischer Inhalte, Turnierorganisation • Kooperations- und Hilfsbereitschaft im Spielbetrieb 	
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • Umlage in Höhe von 2,50€ je Schüler für die Beschaffung von Spielgerät (Badmintonbälle, Saiten), Spielschläger werden gestellt 	

Jahrgang, Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I	Bewegungsanalyse und -korrektur	B	13.I	Gestaltung und Präsentation	A
	12.II	Trainingsmethoden / Gesundheit	A	13.II	Spiele	B
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Erlernen von Wurftechniken des Frisbeespiels • Analyse des individuellen und gruppentaktischen Angriffs- und Verteidigungsverhaltens • Kriterien geleitete Spielentwicklung • Reduzierte Übungs- und Spielformen, 3:3 und Überzahlsituationen • Analyse von Spielsituation und reflektierten Handlungsalternativen • Sportartspezifisches Koordinations- und Ausdauertraining 					
Leistungsbewertung	<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Qualität der erlernten Techniken • Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für taktische und technische Bewegungsprobleme <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse von Spielsituationen • Selbständiges Durchführen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen • Gruppentaktisches Spielverhalten innerhalb der Mannschaft • Fair Play und individueller Lernfortschritt 					
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 					
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • keine 					
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 					

Schwimmen und Wasserspringen



Jahrgang.Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I	B	13.I	A
	12.II	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	A	13.II
Inhalte	<p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freistilschwimmen/Brustschwimmen: Verbesserung der Schwimmtechnik, des Starts und der Wende • Vorstellung weiterer Schwimmstile (Rückenkraul, Delphin) • Wasserspringen: Sprünge vom 1m-Brett und 3m-Turm <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenntnis und Anwendung von Trainingsmethoden zur Verbesserung der sportartspezifischen Kraft und Ausdauer • Sport- und Gesundheit: Gesunde Lebensführung und sinnvolle Freizeitgestaltung am Beispiel Schwimmen • Gezielte Bewegungskorrekturen • Selbstverantwortliches Helfen im Lern- und Übungsprozess • Realistische Einschätzung von Risiken und setzen angemessener Ziele 			
Leistungsbewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauernd Schwimmen (50m, 200m und 600m in zwei unterschiedlichen Stilarten nach Wahl) auf Zeit • Beherrschen einer Schwimmtechnik mit Start und Wende • Fünf unterschiedliche Sprünge aus mindestens zwei der vier Strukturgruppen (Fußsprünge, Kopfsprünge, Salti, Schrauben), die am 1m-Brett gezeigt werden können • Mitarbeit, Einsatz im Unterricht, Vorstellung einer Stilart 			
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • Sicheres Schwimmen, Beherrschen der Schwimmtechniken Brust, Rückenkraul und Freistil in der Grobform 			
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • Die Anschaffung einer Schwimmbrille wird empfohlen, Hinweise dazu in der ersten Kursstunde. 			
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 			

Jahrgang. Halbjahr, Bewegungsfeld	12.I B	13.I A
	12.II A	13.II Spielen B
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben und Erlernen von technischen Grundfertigkeiten (Dribbling, Passen, Torschuss) • Reduzierte Übungs- und Spielformen, 3:3 und Überzahlsituationen • Erlernen von individuellen und gruppentaktischen Fähigkeiten in Abwehr- und Angriffssituationen (Zweikampfverhalten und Doppelpassspiel) • Kriterien geleitete Spielentwicklung • Analyse von Spielsituation und reflektierten Handlungsalternativen. • Regeln vorausschauend ändern und sich auf neue Spielsituationen einstellen • Sportartspezifisches Koordinations- und Ausdauertraining 	
Leistungsbewertung	<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Qualität der erlernten Techniken • Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für taktische und technische Bewegungsprobleme <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse von Spielsituationen • Selbständiges Durchführen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen sowie Aufwärmphasen • Gruppentaktisches Spielverhalten innerhalb der Mannschaft • Fair Play und individueller Lernfortschritt 	
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	
Besonderes (z.B. Kosten):	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	