

Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer:	Sport Fitness A Ergänzungsfach 2 11 und 12 Ausdauer
<p>Leitidee: Die SuS entwickeln eine Ausdauerfähigkeit, um vorgegebene oder selbstgewählte sportliche Ausdauerleistungen zu bewältigen. Ausgehend vom kognitiven Kompetenzerwerb bezüglich trainingswissenschaftlicher und sportbiologischer Grundlagen des Ausdauertrainings, erlernen Sie sportpraktische Trainingsmöglichkeiten, erkennen so die eigene Leistungsfähigkeit und können Trainingsprozesse selber steuern.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die SuS erwerben...</p> <p>Sozialkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen. helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess. <p>Methodenkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an. beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an. wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. <p>Selbstkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten. verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen. schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele. 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Theorie (Was ist Ausdauer?, Die Bedeutung des Ausdauertrainings, Arten der Ausdauer, Trainingsperiodisierung und -steuerung, Lauftechnik, Grundlagen des Athletiktrainings) Circuit-Training Ausdauertraining Ausdauertests (6-Minuten-Lauf, Cooper Test, 5 Kilometer) 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Mitarbeit im Unterricht Übernahme eines Aufwärmens Theorietest Ergebnisse von Leistungstests 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Angemessene Laufbekleidung für Halle und Draußen 	
<p><u>Bemerkungen:</u></p>	

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	A
Lernfeldbereich:	Triathlon und andere ausdauerorientierte Mehrkämpfe
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	11/12
Kursthema:	Duathlon
Kurslehrer:	

Leitidee:

Das Lernziel im Oberstufenkurs Duathlon besteht in der Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit sowie dem systematischen Trainieren der konditionellen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil von Duathlon.

Zu vermittelnde prozessbezogene Kompetenzen:

Methodenkompetenzen: *Die Schülerinnen und Schüler ...*

- arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an.
- beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an.
- wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.

Sozialkompetenzen: *Die Schülerinnen und Schüler ...*

- entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen.
- helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess.

Selbstkompetenzen: *Die Schülerinnen und Schüler ...*

- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen.
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.

Inhalte:

Der Kurs „Duathlon“ ist eine spezialisierte Alternative zu dem allgemeinen Kursangebot „Ausdauer“. Duathlon besteht aus den beiden Elementen „Laufen“ und „Fahrrad fahren“, wobei der Wettkampfaufbau „Lauf-Rad-Lauf“ lautet. Auf diese Form der Belastung wird sich im Kurs gezielt vorbereitet.

Duathlon kann sowohl auf der Straße, als auch als Cross-Duathlon im Gelände absolviert werden.

Grundlegende Kenntnisse im Bereich des Bewegungslernens und Trainierens werden erworben, so dass das eigenständige Planen und Gestalten von Trainings- und Übungssituationen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit möglich wird. Hierbei sind eine Vielzahl unterschiedlicher Formen der Ausdauerschulung mit und ohne Fahrrad denkbar.

Bei Interesse und organisatorischer Möglichkeit kann das Kursangebot durch „Schwimmen“ erweitert werden, um sich an einem „Triathlon“ zu versuchen.

Auf theoretischer Ebene findet eine Auseinandersetzung mit grundlegenden Themen des Ausdauertrainings statt (z.B. aerob/anaerobe Energiegewinnung / Herz-Kreislauf-System / Auswirkungen auf den Organismus)

Leistungsbewertung:

Engagierte Mitarbeit in den einzelnen Unterrichtsstunden.

Verbesserung / Weiterentwicklung der individuellen Fähigkeiten.
Planung und Leitung einer Trainings- und Übungssituation
Wettkampfleistung (4-6km Laufen / 15-20km Radfahren / 3-4km Laufen)

Unterrichtsmaterial:

Bemerkungen:

Die Teilnahme an diesem Kurs ist nur möglich, wenn es organisatorisch möglich ist, an den meisten Terminen ein Fahrrad zur Verfügung zu haben. Es besteht Helmpflicht.

Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer:	Sport Ergänzungsfach 2 Fitness
<p><u>Leitidee:</u> Die SuS bekommen einen Überblick über die Fitnessbereiche Koordination, Kondition, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Kraft und reflektieren verschiedene Bewegungsaufgaben in Hinblick auf den jeweiligen Fitnessbereich.</p> <p>Sie sollen physiologisch geeignete Übungen zum Krafttraining unterschiedlicher Muskulatur kennenlernen und selbst finden. Jeder soll seine eigene Fitness einschätzen können (Fitnessstest) und versuchen, sie zu verbessern. Außerdem sollen muskuläre Dysbalancen aufgezeigt und Möglichkeiten zum Ausgleich dieser gefunden werden (Funktionsgymnastik). Sie werden ein allgemeines Krafttraining in Form von Stationen entwickeln.</p> <p>Zur Konditionssteigerung werden unterschiedliche Methoden (z.B. Dauerläufe) bzw. Sportarten wie z.B. Spinning, Rope Skipping oder Aerobic vorgestellt. In diesem Bereich richtet sich der Kursverlauf auch nach Ihrem persönlichen Interesse. Jede Kleingruppe stellt einen „Fitnessbereich“ im Rahmen einer geeigneten Erwärmungseinheit vor.</p> <p>Unterstützend wird auch der Bereich der Koordination durch gezieltes Training miteinbezogen, da dieser Bereich die Leistungssteigerung in den beiden anderen Bereichen maßgeblich beeinflussen kann. Der Schwerpunkt liegt hier auf kleinen Spielen.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die SuS erwerben...</p> <p>Sozialkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen. • helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess. <p>Methodenkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an. • beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an. • wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. <p>Selbstkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten. • verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen. • <u>schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.</u> 	
<p><u>Inhalte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitnessbereiche werden kennen gelernt und durch verschiedene Übungen zur Verbesserung der eigenen Fitness werden erprobt • funktionelle Übungen bzw. Sportarten zur Verbesserung der Fitness werden demonstriert und angewendet • gezieltes Training zur Verbesserung der Fitness (z.B. Kraft) wird durchgeführt und reflektiert z.B. in Hinblick auf die Möglichkeit muskulären Dysbalancen entgegen zu wirken 	
<p><u>Leistungsbewertung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mitarbeit im Unterricht (aktiv als Sportler, als "Passiver" mit speziellen Aufgaben, Engagement beim Auf-/Abbau, Beteiligung im Unterrichtsgespräch (Fachwissen, Reflexionsvermögen usw.)) - Fitnessstest (Einsatz, Umsetzung, Ergebnis) (z.B. Münchener Fitnessstest) 	

- Erwärmungsprogramm in Gruppenarbeit zu einem Fitnessbereich
- Ausdauerleistung (z.B. Coopertest)
- Leistungsbereitschaft + Leistungsvermögen
- ggf. mündliche Prüfung (bei Notwendigkeit)

Unterrichtsmaterial

- Angemessene Sportkleidung für die Halle

Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer:	Sport Kämpfen A Ergänzungsfach 2 11/12 Kämpfen – eine Einführung ins Judo und Karate
Leitidee: Der Oberstufensportkurs gibt einen Einblick in das Shotokan-Karate und soll mit einer Gurtprüfung (Weißgurt) abgeschlossen werden. Der Schwerpunkt des Kurses liegt damit auf dem Erwerb sportmotorischer Fertigkeiten (v.a. Stoß- und Blocktechniken sowie Fußtechniken). Dabei sollen auch die sportmotorischen Fähigkeiten verbessert werden (allg. Fitness / konditionelle Fähigkeiten). In Ansätzen wird auch auf die Geschichte, Philosophie und die Besonderheiten des Karates eingegangen. Außerdem finden auch einige grundlegende Elemente des Judos Einzug, wie z.B. Einblicke in die Fallschule, Würfe und Bodenkampf. Ziele sind u.a. Steigerung der (Selbst-) Disziplin und der allgemeinen körperlichen Fitness.	
Kompetenzerwerb: Die SuS erwerben... Sozialkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen. helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess. Methodenkompetenz: <ul style="list-style-type: none"> arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an. beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an. wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. Selbstkompetenz: verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten. verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen. schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.	
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> Aneignen von Grundtechniken (inkl. Fallschule) Steigerung der konditionellen und koordinativen Fähigkeit bzw. der Fitness Disziplinschulung Vertrauen aufzubauen und zu festigen sowie Körperkontakt aufzunehmen und zu akzeptieren normierte Karate- und Judotechniken anzuwenden Bewegungsaufgaben eigenständig zu lösen und dabei unterschiedlichste Körpererfahrungen zu sammeln die Prinzipien der Kooperation und Konkurrenz im Kampfsport zu verstehen und anzuwenden 	
Leistungsbewertung: Benotungskriterien beruhen auf regelmäßiger Teilnahme, Fitnesswerte (Ausdauer- und Krafttests) sowie der Qualität der Technik. Ggf. Übernahme eines Referats oder einer Unterrichtssequenz (z.B. sportartspezifisches Aufwärmen)	
Unterrichtsmaterial: Anzug kann von der Schule geliehen werden. „Sportart“ findet barfuß statt.	
Bemerkungen:	

Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer:	Sport A Turnen und Bewegungskünste Ergänzungsfach 2 11 und 12 Turnen und Bewegungskünste mit dem Fokus auf Gerätturnen, Akrobatik und Trampolinturnen
<p>Leitidee: Die SuS erlernen grundlegende Körperpositionen und -aktionen für das Gerät- und Trampolinturnen und erweitern darauf aufbauend ihr Bewegungsrepertoire an grundlegenden und weiterführenden Elementen. Weiterhin erlernen sie spezifische Helfergriffe sowie grundlegende biomechanische Kenntnisse. Darüber hinaus festigen und erweitern die SuS ihre Kenntnisse in der (statischen und dynamischen) Partner- und Gruppenakrobatik.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die SuS erwerben...</p> <p>Sachkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen. • verfügen über motorische Fähigkeiten (hier: Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen. • bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien. <p>Sozialkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess. <p>Methodenkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analysieren Bewegungsabläufe aus verschiedenen fachwissenschaftlichen Perspektiven. • wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. <p>Selbstkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet. • schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele. 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung grundlegender Körperpositionen und -aktionen • Aneignen von biomechanischen Kenntnissen und spezifischen Helfergriffen • Erweiterung des Bewegungsrepertoires an ausgewählten Geräten, u.a.: <p>Kippbewegungen am Reck/Parallelbarren („Kippe“) sowie stangennahe Elemente (u.a. „Umschwung vorwärts/rückwärts“)</p> <p>gestützte und freie Überschläge am Boden und Trampolin (u.a. „Rad“, „Handstandüberschlag“, „Flickflack“, „Salto“)</p> <p>Sprunghocke und Hinführung zum Handstützüberschlag</p> <p>gymnastische Sprünge und Drehungen an Boden und Schwebebalken</p> <p>Fuß- und Sitzsprünge am Großtrampolin (u.a. „Strecksprung“, „Hocksprung“, „Sitzsprünge“)</p> <p>dynamische Akrobatik</p>	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Demonstration ausgewählter Sprünge am Großtrampolin sowie Präsentation einer Kür an ausgewählten Geräten nach vorgegebenen Kriterien • Präsentation einer Akrobatikkür 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u> angemessene Sportkleidung (bevorzugt enganliegend); ggf. Turnschlappchen</p>	
<p><u>Bemerkungen:</u></p>	

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Laufen, Springen, Werfen
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	11 und 12
Kursthema:	Leichtathletik
Kurslehrer:	

Leitidee: Die bereits in der Sekundarstufe I erworbenen Kenntnisse des Laufens, Springens und Werfens sollen in diesem Kurs angewendet, vertieft und erweitert werden. Neben der Schulung der disziplinspezifischen Fähigkeiten soll aber auch die Erweiterung der allgemeinen motorischen Fähigkeiten im Fokus stehen. Die praktischen Erfahrungen sollen zudem durch theoretische Grundlagen im Bereich der Bewegungs- und Trainingslehre ergänzt werden.

Kompetenzerwerb: Die SuS erwerben...

Sozialkompetenz:

- entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen.
- helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess.

Methodenkompetenz:

- arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an.
- beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an.
- wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.

Selbstkompetenz:

- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen.
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.

Inhalte:

Die Schülerinnen und Schüler...

- ... bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo wie auch verschiedene Distanzen im Bereich der Mittelstrecken.
- ... erproben rhythmisches Laufen (auch über Hindernisse).
- ... erproben und vergleichen leichtathletische Wurf-/Stoß- und Sprungformen.
- ... organisieren Trainings- und Wettkampfsituationen.

Leistungsbewertung:

- Mehrkampf in wettkampfnaher Situation (bestehend aus jeweils einer Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplin)
- Mitarbeit im Unterricht; Referat zu selbst gewähltem Schwerpunkt oder Gestaltung einer Übungssituation sowie Durchführen einer Erwärmung (jeweils max. zu zweit)

Unterrichtsmaterial:

- (Warme, wetterfeste) Sportkleidung, angemessene Laufschuhe, ggf. Spikes

Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer:	Sport A Gymnastisches und tänzerisches Bewegen Ergänzungsfach 2 11/12 Gymnastik
<u>Leitidee:</u> Der Kurs konzentriert sich auf drei unterschiedliche Bereiche der Gymnastik: Funktionsgymnastik, Rhythmische Sportgymnastik und Tanz.	
<u>Zu vermittelnde prozessbezogene Kompetenzen:</u>	
Methodenkompetenzen: <i>Die Schülerinnen und Schüler ...</i> <ul style="list-style-type: none"> • arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an. • beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an. • wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. 	
Sozialkompetenzen: <i>Die Schülerinnen und Schüler ...</i> <ul style="list-style-type: none"> • entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen. • helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess. 	
Selbstkompetenzen: <i>Die Schülerinnen und Schüler ...</i> <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten. • verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen. • schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele. 	
<u>Inhalte:</u> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • erlangen sportphysiologische und anatomische Kenntnisse (z.B. Reizsetzung zur Anregung des Herz-Kreislaufsystems, Prävention von Dysbalancen etc.). • erlernen Grundschrte und Grundtechniken der Rhythmischen Sportgymnastik mit einem Handgerät (z.B. Ball). • erlernen Grundschrte und Grundtechniken einer Tanzart (z.B. Jazz Dance). 	
<u>Leistungsbewertung:</u> Gestaltung von Übungssituationen/Referat zu verschiedenen Bereichen der Funktionsgymnastik (z.B. Aerobic) Präsentation einer eigenständig erarbeiteten Gymnastikkür in der Gruppe Präsentation einer vorgegebenen Schrittkombination	
<u>Unterrichtsmaterial:</u>	
<u>Bemerkungen:</u>	

Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer:	Sport A Gymnastisches und tänzerisches Bewegen Ergänzungsfach 2 11/12 Tanz
<u>Leitidee:</u> Der Kurs kombiniert die sportliche mit der künstlerischen Seite des Tanzes. Er konzentriert sich dabei auf zwei unterschiedliche Bereiche aus dem Tanz: Ausdruckstanz und Improvisation.	
<u>Zu vermittelnde prozessbezogene Kompetenzen:</u>	
Methodenkompetenzen: <i>Die Schülerinnen und Schüler ...</i> <ul style="list-style-type: none"> • arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an. • beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an. • wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. 	
Sozialkompetenzen: <i>Die Schülerinnen und Schüler ...</i> <ul style="list-style-type: none"> • entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen. • helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess. 	
Selbstkompetenzen: <i>Die Schülerinnen und Schüler ...</i> <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten. • verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen. • schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele. 	
<u>Inhalte:</u> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • lernen sich in der Gruppe, mit einem Partner und auch einzeln spontan nach vorgegebener Musik und zu vorgegebenen Themen tänzerisch frei zu bewegen. • entwickeln durch verschiedene Übungen u.a. aus der Schauspielschulung ihr Körper- und Bewegungsbewusstsein • erlernen Bewegungsformen aus dem Ausdruckstanz, die an die bereits erlernten Techniken anderer Tanzarten anknüpfen jedoch darüber hinaus führen (z.B. Berücksichtigung des „inneren“ Rhythmus, d.h. Atmung; Berücksichtigung von Stimmungen u.ä.) 	
<u>Leistungsbewertung:</u> Präsentation einer gemeinsam erarbeiteten Schrittkombination Präsentation einer spontan zustande kommenden Bewegungsstudie in der Gruppe	
<u>Unterrichtsmaterial:</u>	
<u>Bemerkungen:</u>	