

Tilman-Riemenschneider-Gymnasium Osterode am Harz, Fachgruppe Sport

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Bewegungsfeld A
Kursart:	grundlegendes Anforderungsniveau (Ergänzungsfach)
Wochenstundenzahl:	2
Termine und Organisation:	Regelunterricht in der 9./10. Stunde
Jahrgangsstufe:	12 oder 13
Kursthema:	Kämpfen – eine Einführung ins Judo und Karate
Sportart:	
Max. Kursgröße:	25
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 (allgemeine 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... <i>Sozialkompetenz:</i> - entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen. - helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess. <i>Methodenkompetenz:</i> - 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. <i>Selbstkompetenz:</i> - 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: - 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/ Ausrüstung:

- Anzug kann von der Schule geliehen werden. „Sportart“ findet barfuß statt.