

Kursprofile Sport Q1

Schuljahr 2020/2021

- Die ausgewiesenen Kursprofile sollen in den einzelnen Kursen Möglichkeiten einräumen, besondere Interessen von Schülerinnen und Schülern, bzw. des Kurslehrers als auch günstige situative Gelegenheiten (z.B. Wintersport) nutzen zu können.
- Für Nachfragen zu den angegebenen Kursprofilen stehen die Sportlehrer zur Verfügung.

Kursprofil 1 (nicht wählbar als 4. Fach)

<u>Inhaltsfelder</u>	<u>Profilbildende</u> <u>Bewegungsfelder und Sportbereiche</u>
Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten	Gestalten, Tanzen, Darstellen – GY/TZ, Bewegungskünste
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Bewegen an Geräten - Turnen
Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton

In diesem Kurs sollen vielfältige tänzerische und fitnessorientierte Bereiche erprobt und erarbeitet werden. Es werden verschiedene tänzerische Bewegungen und Choreografien mit oder ohne (Hand)gerät erarbeitet und präsentiert. Dazu können neben dem traditionellen (Step) Aerobic auch moderne Sportarten aus dem Gebiet Tanz/Gymnastik/Fitness wie zum Beispiel Afrikanischer Tanz oder „Piloxing“ zählen.

Im Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen“ wird besonders das Rückschlagspiel Badminton thematisiert. Ergänzend werden eher unbekanntere Sportarten erprobt. Das können beispielsweise „Ultimate Frisbee“, Indiac oder Faustball sein.

Weiterer Gegenstandsbereich dieses Profils ist das Turnen. Dabei sollen einerseits erweiterte Erfahrungen im Bereich des traditionellen Gerätturnens gesammelt werden und andererseits zum Beispiel turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen erarbeitet werden.

Die Bewegungsfelder werden hierbei nicht nur in der Praxis, sondern auch in der Theorie umgesetzt. Dazu werden zum Beispiel verschiedene Bewegungen aus dem Bereich Turnen und Badminton genauer betrachtet und unter Berücksichtigung der Bewegungsbeschreibung analysiert.

Unser Kurs wird gelingen, wenn ihr dazu bereit seid, euch auf vielfältige Bewegungsformen einzulassen und im Hinblick auf die Theorie selbstständig zu arbeiten.

Kursprofil 2 (nicht wählbar als 4. Fach, da Schwimmen nicht bis zum Abitur garantiert werden kann)

<u>Inhaltsfelder</u>	<u>Profilbildende</u> <u>Bewegungsfelder und Sportbereiche</u>
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Bewegen im Wasser – Schwimmen
Kooperation und Konkurrenz	Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (Basketball)

In diesem Kurs spielen die pädagogischen Profile ‚Das Leisten verstehen und erfahren‘ und Kooperieren und Wettkämpfen‘ sowie ‚Gesundheitsbewusstsein entwickeln‘ eine zentrale Rolle.

Es geht also um die Möglichkeit, gesunde Lebensweisen zu entwickeln sowie die individuelle Leistungsfähigkeit als Motor für die eigene Persönlichkeitsentwicklung zu erkennen.

In diesem Zusammenhang wird es schwerpunktmäßig um das Sportspiel Basketball gehen, das in der Feinform erlernt und unter sportwissenschaftlichen Aspekten trainiert werden soll. Dies betrifft das Bewegungsfeld ‚Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele‘. Außerdem wird auch das Rückschlagspiel Badminton Thema des Kurses werden. Dazu ist die Anschaffung eines Badmintonschlägers zwingend erforderlich. Für die Badmintonbällchen wird ein Kostenbeitrag von 3€ erhoben.

Im Bereich der Individualsportarten wird der Inhaltsbereich ‚Bewegen im Wasser – Schwimmen‘ im Vordergrund stehen, wobei die Schwimmstile technisch weiterentwickelt werden und ein Trainingsprozess in Gang gesetzt werden soll. Auch Aspekte wie Rettungsschwimmen und Tauchen werden hier thematisiert. Die Abiturprüfung (4.Fach) würde in diesem Bereich abgelegt werden.

Ergänzend dazu werden wir die Möglichkeiten von Fitness und Leistungstraining im Bereich ‚Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit, Anspannung und Entspannung‘ und außerhalb kennenlernen und weiterentwickeln.

In einer Reihe zur Koordination werden wir uns in der Jahrgangsstufe Q2 in einer Unterrichtsreihe mit dem Erlernen von Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen beschäftigen, die zunächst erlernt und dann eventuell im Rahmen der Abi-Ball Vorbereitung weiter vermittelt werden können.

Im Bereich der Theorie wird es im Rahmen der Trainingslehre um funktionelles Ausdauer- und Koordinationstraining gehen.

Weitere Bereiche werden die Bewegungslehre, die Sportphysiologie und die Sportmedizin in den Bereichen sein, die für die Planung eines persönlichen Sportkonzeptes wichtig sind.

Kursprofil 3

Profilbildende

Inhaltsfelder

Kooperation und Konkurrenz

Leistung

Wagnis und Verantwortung

Bewegungsfelder und Sportbereiche

Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
Fußball und Flag-Football

Bewegen an Geräten- Turnen

In diesem Kurs werden anhand verschiedener Inhalte Prinzipien von Trainingsmethoden und -effekten, Grundlagen der Vermittlung sowie von Konzepten der Leistungsbeobachtung und -bewertung erarbeitet. Zielsetzung dieses Kurses ist es demnach, dass die Kursteilnehmer selbst Unterrichtsabschnitte gestalten und sich somit Trainingsprozessen bewusster werden. Neben dem Bewegungsfeld „Turnen“ steht im Bereich der „Sportspiele“ Fußball, aber auch relativ „unbekannte“ Sportarten, wie zum Beispiel „Flag-Football“ im Vordergrund. Daneben werden komplexe Bewegungen erarbeitet und in weiten Teilen biomechanisch erforscht.

Dieser Kurs richtet sich keineswegs nur an Schülerinnen und Schüler, die Fußball im Verein spielen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Das Ziel besteht darin, den Kursteilnehmern einen tieferen Einblick in die Funktion und den Ablauf verschiedener Bewegungen zu geben.

Kursprofil 4

Profilbildende

Inhaltsfelder

Bewegungsfelder und Sportbereiche

Leistung

Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele

Kooperation und Konkurrenz
verständigen (E)

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Gesundheit

Leichtathletik ist die Grundsportart, auf die sich die meisten übrigen Sportarten zurückführen lassen. Leichtathletisches Training ist bestens dafür geeignet sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern als auch die allgemeine, gesundheitliche Fitness zu verbessern. **Ein Schwerpunkt dieses Sportprofils wird jedoch das Bestehen eines leichtathletischen Mehr(Vier-)kampfes sein.**

Ein weiterer Schwerpunkt werden die Sportspiele ein. Diese setzen voraus, dass man sich auf bestimmte Regeln verständigt, die mit Blick auf die jeweilige Zielsetzung eigenständig verändert werden können. Neben **Volleyball** und **Badminton** sollen auch neuere Sportarten wie Flag-Football, Ultimate Frisbee oder alte Sportspiele wie Tchoukball im Sportunterricht praktiziert werden. Neben der Schulung von Technik und Taktik sind die Organisation und Durchführung von Wettkämpfen und Turnieren Bestandteil in diesem Kursprofil und sollen als solche reflektierend umgesetzt werden.

Übergreifende Ziele beziehen sich auf die Wechselwirkung zwischen der immer im Vordergrund stehenden sportlichen Bewegung und der Bewusstmachung ihrer Bedingungsfaktoren: Wie kann ich lernen, selbstständig zu trainieren anstatt trainiert zu werden? Welche Kenntnisse sind hilfreich, um Bewegungen neu zu erlernen oder sie Anderen zu vermitteln? Worin unterscheiden sich Training und Fitness?