

Kursprofile im Grundkurs Sport 11.1 - 12.2 Schuljahr 2011 – 2013

Kurs 1

- A** Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
C Etwas wagen und verantworten
E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiel

- a) Volleyball
- b) Badminton
- c) Sportspiel-Varianten: UniHockey – Flag-Football – Soft-Baseball

8 Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootssport, Wintersport

- a) Fortbewegung auf Rädern und Rollen: Fahrrad
Voraussetzungen: Verkehrssicheres Fahrrad mit Gangschaltung
- b) Gleiten auf Eis und Schnee:
Kritische Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Skimöglichkeiten in unserer Region: Skihallen – Sauerland
Voraussetzungen: Skikursteilnahme in der Sek I oder vergleichbare Skiausbildung, kein(e) Anfänger(in); Skiausbildung in Skihallen reicht nicht aus!
Da in jedem Halbjahr der Qualifikationsphase eine Exkursion mit verbindlicher Teilnahme stattfinden soll werden Kosten in Höhe von etwa 150.-€ entstehen!
Dieses Profil bietet zusätzlich die Zusicherung der bevorzugten Teilnahmemöglichkeit an preisgünstigen Skifahrten in den Osterferien der Jahre 2012 und/oder 2013.

Der Kurs kann zeitweise projektorientiert in Kompakteinheiten (mehr als zwei Stunden bzw. Tages- oder auch Wochenendtouren) durchgeführt werden. Nach Zuteilung dieses Profils erfolgt die verbindliche Anmeldung mit Anzahlung innerhalb der ersten drei Wochen nach den Sommerferien 2011, andernfalls erfolgt ein Wechsel des Profils.

Kurs 2

- C** Etwas wagen und verantworten
E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
F Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

5 Bewegen an Geräten- Turnen

- unterschiedlichste Bewegungserfahrungen an verschiedenen Geräten und Gerätearrangements sammeln (Sprung, Ringe, Gerätekombinationen)
- Gestaltung von Bewegungsverbindungen aus dem turnerischen Bereich in Partner- und Gruppenarbeit
- Bei Kursinteresse kann ein weiterer Schwerpunkt das Klettern werden. Dabei sind neben den schuleigenen Kletterwänden Unterrichtseinheiten in der Kletterhalle bigwall (Senden) und/oder tree2tree (Oberhausen) denkbar.

7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel

- Auswahl der Spiele durch den Kurs
- Kooperation im Vergleich mit Konkurrenz am Beispiel Hockey

8 Gleiten, Fahren, Rollen- Rollsport, Bootssport, Wintersport

- Techniken des Inlinens (Fahrtechniken, Bremsen, Fallen)
- Fitness und Gesundheit beim Inlineskaten

Kursprofile im Grundkurs Sport 11.1 - 12.2 Schuljahr 2011 – 2013

Kurs 3

- A Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**
- D Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen**
- E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**

3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

- a) „Drei Disziplinen – eine Bewegung“ - Diskuswurf, Speerwurf und Kugelstoßen im Vergleich
- b) „Vom Wälzer zum Flop“ – Hoch- eventuell auch Weitsprung
- c) „So schnell wie der Blitz“ - Sprint und Hürdensprint
- d) ggf. Erwerb des Sportabzeichens

7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiel

- a) Fußball
 - I) „DFB-Trainingszentrum“ – Erprobung und Bewertung ausgewählter DFB-Trainingseinheiten zur Wiederholung und Vertiefung der Basistechniken Passen, Dribbeln, Ballannahme/Kontrolle, Torschuss
 - II) Vom Spiel 4-4 über das 7-7 zum 11-11
- b) „Trendsportarten unter der Lupe“
 - I) Uni-Hockey / Hallenhockey im Vergleich
 - II) Flag-Football / Rugby
 - III) Ultimate Frisbee

Kurs 4

- A Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**
- C Etwas wagen und verantworten**
- E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**

3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

- a) ausgewählte leichtathletische Disziplinen: Speerwerfen - Stabhochsprung
- b) Ausdauerlaufen
- c) komplexe leichtathletische Wettbewerbe
- d) Springen und Werfen nach selbstgewählten unterschiedlichen Sinnrichtungen sowie Ziel- und Aufgabenstellungen

5 Bewegung an Geräten – Turnen

- a) Normgebundenes Turnen an Geräten: Reck und Barren
- b) Normgebundenes Turnen unter Einbeziehung weiterer Turnmöglichkeiten an Klettergeräten, z.B. Seile und Sprossenwände
- c) turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen

7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiel

- a) Badminton
- b) Soft-Baseball

Die Auseinandersetzung mit dem Stabhochsprung soll den Schwerpunkt der Kursinhalte bilden. Die Inhalte aller Bewegungsfelder und Sportbereiche arbeiten dieser Disziplin zu. Der Unterricht wird möglicherweise auch außerhalb des Schulgeländes und dann teilweise in Kompakteinheiten (mehr als zwei Stunden hintereinander) durchgeführt.

Kursprofile im Grundkurs Sport 11.1 - 12.2 Schuljahr 2011 – 2013

Kurs 5

- D Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen**
- E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**
- F Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

- a) Ausgewählte Disziplinen
- b) Ausdauerlaufen
- c) Mehrkämpfe

7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

- a) Mannschaftsspiel Basketball
- b) Partnerspiel Badminton

Auszuwählende Gegenstandsbereiche bieten den Schülern die Möglichkeit, in einem kontinuierlichen Prozess des Übens und Trainierens, ein individuelles Leistungsoptimum zu erreichen, wobei der Begriff der Leistung kritisch hinterfragt werden soll.

Die Bedeutung des Sports für die Gesundheit wird untersucht (Herz-Kreislauf/Muskulatur/Skelett), Trainingsprogramme verwendet, Testverfahren erprobt.

Die Teilnehmer sollen ihr eigenverantwortliches und reflektiertes Spiel-Handeln in den zwei normierten Sportspielen weiterentwickeln und durch kreatives Gestalten ergänzen.

Kurs 6

- B Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten**

- C Etwas wagen und verantworten**

- D Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen**

6 Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Aus dem Tanzbereich wird z.B. (Step-)Aerobic, Hip Hop, Musical Dance, Cheerleading und Freestyle angeboten.

7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Technische und taktische Fertigkeiten des Badmintonspiels
Festlegung eines weiteren Spiels durch den Kurs.

8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport

Die Perspektive B und C werden durch die Inhaltsbereiche Inline-Skaten und Gymnastik/Tanz umgesetzt. Die SchülerInnen sollen hier von der grundlegenden Technik-Schulung des Inlineskatens bis zur selbständigen Erarbeitung und Bewertung von Choreographien in Partnerarbeit geführt werden.

Voraussetzung: eigene Inlineskates und Schutzkleidung

Des Weiteren erhalten die Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit an einer bzw. zwei Skiexkursionen (Skihalle Bottrop/Sauerland) teilzunehmen und das Skifahren zu vertiefen. Diese Veranstaltungen sind verbindlich und die Kosten von circa. **60 Euro** müssen übernommen werden.

Zusätzlich werden die Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit erhalten, ihre allgemeine Fitness (Ausdauer/Kraft) zu verbessern und werden auch theoretisch geschult.

Nach Zuteilung dieses Profils erfolgt die verbindliche Anmeldung mit Anzahlung innerhalb der ersten drei Wochen nach den Sommerferien 2010, andernfalls erfolgt ein Wechsel des Profils.

Kursprofile im Grundkurs Sport 11.1 - 12.2 Schuljahr 2011 – 2013

Kurs 7

A Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

- a) Sportabzeichenbedingungen erarbeiten
- b) Staffellaufen als Mannschaftswettbewerb

7 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

- a) Beach-Volleyball (auf der schulzugehörigen Anlage!)
- b) Hallenfußball als Herausforderung

Kurs 8

A Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
C Etwas wagen und verantworten
F Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

5 Bewegung an Geräten – Turnen

- a) „Angst kann abschrecken – Angst kann herausfordern“: Der Umgang und die Beeinflussung mit/von Ängsten in sportlichen Wagnissituationen am Beispiel der Sprughocke/des Handstützüberschlags über den Längskasten oder des Flic-Flacs am Boden
- b) Turnen an Geräten
 - I) Schaukelringe – Schwungverstärkung, Drehungen, Rotationen
 - II) Bodenturnen – Entwicklung, Erprobung und Bewertung einer Partnerkür unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien
 - III) „Über Stock und Stein“ – Einführung in die Trendsportart Parcours

8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport

- a) Gleiten auf dem Wasser: Windsurfing: 2-tägiger Kompaktkurs Windsurfing auf dem Dümmer See in Niedersachsen im Juni/Juli 2011
Voraussetzung: Schwimmfähigkeit Jugendschwimmabzeichen Bronze
Fahrt, Unterkunft, Vollpension, Surfkurs incl. Material: etwa 160,00 €
Es besteht die Möglichkeit, den VDWS-Grundschein gegen eine Prüfungsgebühr in Höhe von 25,00 € zu erwerben.
Nach Zuteilung des Profils erfolgt die verbindliche Anmeldung mit Anzahlung innerhalb der ersten drei Wochen nach den Sommerferien 2011; andernfalls erfolgt ein Wechsel des Profils.
- b) Fortbewegung auf Rollen und Rädern
 - I) Inline-Skating
 - II) Radfahren

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Wissen erwerben und Sport begreifen

- a) „Fit wie ein Turnschuh?“ – Erprobung und Bewertung ausgewählter Fitnessstests
- b) „Waschbär oder Waschbrett?“ – Einführung in ein gesundheitsorientiertes Krafteraining

Kursprofile im Grundkurs Sport 11.1 - 12.2 Schuljahr 2011 – 2013

Kurs 9

- E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**
- F Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

- a) auszuwählende leichtathletische Disziplinen
- b) Ausdauerlaufen, z.B. Jogging, Powerwalking
- c) Leichtathletische Mehrkämpfe unter Berücksichtigung von Sprint, Mittel-/Langstrecke, Sprung, Wurf/Stoß
- d) Laufen, Springen, Werfen als Mannschaftswettbewerb

7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

- a) Badminton
- b) Volleyball

Der Kurs beinhaltet eine Reflexion des Regelbewusstseins und ein differenziertes Regelverständnis, wobei es auch darum gehen kann, selbst Regeln für bestimmte Spiele zu erfinden oder bestehende Regeln zu verändern, um kursintern eine möglichst gutes Spielniveau erreichen zu können. Außerdem beschäftigt sich der Kurs mit Gesundheitserziehung, insbesondere zur Prophylaxe von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und von Haltungsschäden.

Kurs 10

- A Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**
- B Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten**
- D Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen**

5 Bewegen an Geräten – Turnen

Normgebundenes und –ungebundenes Turnen an Geräten oder Gerätelandschaften, sowie Partner- und Gruppengestaltungen bilden die Kernbereiche im diesem profilbildenden Bewegungsfeld.

6 Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz- Bewegungskünste

Gegenstandsbereiche dieses Schwerpunkts (Gym/Ta) sind Aktionsmöglichkeiten aus den verschiedenen Bereichen der Gymnastik, z. B. Rhythmische Sportgymnastik mit Handgerät, Konditionsgymnastik, Rückenschule, Step-Aerobic und mehr sowie Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Tanz in seinen unterschiedlichen Formen, z. B. Hip Hop, Musical Dance, Rock`n`Roll, Freestyle, sowie aus weiteren ästhetisch – künstlerischen oder körperbetonten Bewegungsbereichen wie Pantomime oder Bewegungstheater.

Neben der obligatorischen Reproduktion vorgegebener Bewegungen, dem selbstständigen Gestalten und Präsentieren in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit steht in der Jgstf.12 Musicialdance mit einer Präsentation im Theater Marl im Mittelpunkt des Unterrichts.

7 Spielen in und mit Regelstrukturen- Badminton

Das Verbessern technischer und taktischer Fertigkeiten im Badminton sind Schwerpunkte dieses Bewegungsfeldes.

Kursprofile im Grundkurs Sport 11.1 - 12.2 Schuljahr 2011 – 2013

Kurs 11

- A Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**
 - D Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen**
 - E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**
 - F Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**
- 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**
- a) ausdauernd laufen oder gehen, z.B. Jogging, Walking (Power Walking/Nordic Walking)
 - b) Sportabzeichenerwerb
 - c) Fitness – Variationen
- 7 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen**
- a) Die Spannung im Spiel erhalten – Spielideen unterschiedlicher Spiele erfahren und variieren
 - b) Spiele ohne Grenzen: neue Spielideen entwickeln und umsetzen
 - c) Sportspiel-Varianten: Ultimate Frisbee, Soft/Brenn-Baseball

Kurs 12

- A Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**
 - E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**
 - F Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**
- 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**
- a) ausgewählte leichtathletische Disziplinen
 - b) Formen des Ausdauerlaufens
 - c) leichtathletische Mehrkämpfe
- 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**
- a) Mannschaftsspiel Fußball

Im Rahmen des ersten Bewegungsfeldes (LA) erhalten die Schüler die Möglichkeit, ihr erworbenes Können kontinuierlich zu verbessern und neue Bewegungserfahrungen zu machen. Eine Betonung liegt hier auf koordinativ-rhythmischen und koordinativ-technischen Aufgaben.

Die Bedeutung des Sports für die Gesundheit wird untersucht (Herz-Kreislauf/Muskulatur), Trainingsprogramme verwendet, Testverfahren erprobt.

Prozesse des Übens werden von den Schülern zunehmend selbstständig geplant, durchgeführt und reflektiert.

Das Spiel soll in dem Spannungsfeld von Kooperation und Wettbewerb thematisiert werden. Neben den normierten Formen werden neue unbekanntere Spiele erprobt und neue Spielformen entwickelt.

Kursprofile im Grundkurs Sport 11.1 - 12.2 Schuljahr 2011 – 2013

Kurs 13

- E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**
F Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
- 3 Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik**
- bekannte Disziplinen der Sekl vertiefen
- Gesundheit fördern oder belasten
- 7 Spielen in und mit Regelstrukturen**
- Erweiterung und Festigung der Technik und Taktik im Handballspiel
- ein besonderer Schwerpunkt wird auf Kooperation und Konkurrenz gelegt ; es soll z.B. untersucht werden, ob Aussagen wie „11 Freunde sollt ihr sein!“ für eine Sportmannschaft zutreffen oder hinderlich für ein erfolgreiches Team sind.
- 8 Gleiten, Fahren, Rollen- Rollsport, Bootssport, Wintersport**
- Vertiefung des gesundheitsfördernden Sporttreibens

Kurs 14

- A Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**
D Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
F Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
- 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**
a) Werfen, Stoßen, Schleudern – Bewegungsgefühl entwickeln
b) Hoch springen – warum eigentlich rückwärts?
c) weitere ausgewählte leichtathletische Disziplinen
d) allgemeine Fitness
- 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**
a) Historische Spiele kennen lernen, nachspielen und variieren
b) Basketball