

Kursausschreibung im Ergänzungsfach Sport

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	Laufen, Springen, Werfen
Kursart:	Ergänzungsfach
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Gemeinsam statt allein: schneller, höher, weiter!
Kurslehrkraft:	wechselt jedes Schuljahr

Leitidee:

Dieses Bewegungsfeld umfasst grundlegende Bewegungsformen zum Erschließen alltäglicher und sportspezifischer Bewegungszusammenhänge. Die Bewegungsformen werden fertigungsorientiert und differenziert entwickelt. Dabei erfolgt die Vermittlung im Hinblick auf eine individuelle Leistungssteigerung und sozial-affektives gemeinsames Sporttreiben. Das Bewegungsfeld beinhaltet sowohl leichtathletische Disziplinen, ausgewählte Aspekte der Kinder- und Spilleichtathletik als auch alternative und kooperative Bewegungs- und Wettkampfformen. Es bietet darüber hinaus die Möglichkeit der Thematisierung der Orientierung im Gelände und des Mehrkampfes.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Disziplinen an.
- trainieren motorische Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und/oder Koordination) zielgerichtet im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin, sowie ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.

- wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptionsprozesse zweckmäßig an.
- erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität.
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- wenden Lehr-/Lernmethoden an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- analysieren Bewegungsabläufe und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- Bewegungsmöglichkeiten.

Inhalte:

- Bewegungskorrekturen anhand von Beobachtungsbögen und/oder Videoanalysen unter der Anwendung der Fachsprache.
 - Weiterentwicklung der Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit.
 - Entwicklung, Festigung und Verbesserung koordinativ-technischer Fertigkeiten zur Bewältigung von Bewegungsaufgaben in unterschiedlichen leichtathletischen Disziplinen, wie Rhythmisierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtssinn, Bewegungskopplungsfähigkeit, Bewegungsharmonisierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Kombinationsfähigkeit.
 - Steigerung der Leistung und Verbesserung der individuellen Technik durch beständiges Üben und Trainieren.
 - Ausgewählte Methoden zur Verbesserung der Lauf-Ausdauerleistung.
-

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Planung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes
- Demonstration erlernter Techniken in den behandelten leichtathletischen Disziplinen und Nachweis der dafür notwendigen motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination).
- Anwendung der Fachsprache.

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Analysieren von Lauf-, Sprung- und Wurfbewegungen nach vorgegebenen Kriterien.
- Situations- und gruppenadäquates Anwenden von Gestaltungsprozessen.
- Übernehmen von Verantwortung für sich sowie für Mitschülerinnen und Mitschülern im Lernprozess.

Unterrichtsmaterial:

- Da der Unterricht –sofern es das Wetter zulässt- im Freien stattfindet und nur in Ausnahmefällen in die Halle verlagert wird, muss entsprechendes Schuhwerk und Bekleidung für draußen und drinnen vorhanden sein.
- Es empfehlen sich Spikes mit einer maximalen Länge von 9mm
- Sonnenschutz

Sonstige Bemerkungen:

-