Fach:	Sport	**Jahrgangsstufe:**	12/13
Bewegungsfeld:	(A) Schwimmen, Tauchen , Wasserspringen	**Thema:**	Schwimmen & Wasserball
Kursart:	Ergänzungsfach	**Kursnummer:**	sp

Schwerpunkt des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/Zielsetzung
Schnelles und ausdauerndes Schwimmen bilden neben der speziellen Balltechnik und Spieltaktik die Grundlagen des Wasserballspiels. So überwiegen die Elemente des Sportschwimmens in diesem Kurs. Wie man funktional und zieleffizient schwimmt, wird gemeinsam erarbeitet.

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum:
(Prozessbezogene Kompetenzen PK und Inhaltsbezogene Kompetenzen IK)
Die Schülerinnen und Schüler...

- demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten inklusive Starts und Wenden, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation. (IK)
- analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. (PK)
- trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine 600 Meter lange Schwimmstrecke maximal schnell zu schwimmen. (IK)
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen. (PK)
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Zielschussspiel Wasserball. (IK)
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Situationen. (PK)
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen. (IK)

Inhalte:

- Üben und Demonstration der Lagen Brust und Kraul sowie wahlweise Schmetterling oder Rücken mit dazugehörigen Starts und Wenden
- Analyse funktionaler Schwimmtechniken
- gezielte Bewegungskorrekturen
- Wassertreten, Wurf- und Fangtechniken im Wasserball kennenlernen
- Spielsituationen reflektieren und Angriffs- sowie Abwehrtaktiken im Wasserballspiel erproben
- Wasserballspiel 3:3 und 5:5

Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 75%):

- Bewertung der oben genannten IK (begleitende Unterrichtsbeobachtung)
- 600m Dauerschwimmen auf Zeit
- 50m Zeitschwimmen und 50m Technikprüfung (Start, Lage, Wende), wobei eine Gleich- und eine Wechselstilart gewählt wird
- Situations- und regelgerechte Anwendung von erlernten Techniken und Taktiken in offenen Spielsituationen

Prozessbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 25%):

- Bewertung der oben genannten PK (begleitende Unterrichtsbeobachtung)
- Weiterentwicklung sozialer, methodischer und selbstreflektorischer Kompetenzen besonders im Hinblick auf die Entwicklung eigener Leistungsbereitschaft und Selbsteinschätzung des eigenen Leistungsvermögens sowie das der Mitschüler

• Vorbereitung und Durchführung von Aufwärmprogrammen und Stundenteilen (in 12-1 auch schriftlich)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)
enge Badehose bzw. Schwimmanzug, Badelatschen, Handtuch, Duschzeug, 1,00€ -Stück für den Schrank, ggf. Schwimmbrille

Fach:	Sport	**Jahrgangsstufe:**	12/13
Bewegungsfeld:	(A) Turnen und Bewegungskünste	**Thema:**	Turnen am Boden und an Sprunggeräten
Kursart:	Ergänzungsfach	**Kursnummer:**	sp

Schwerpunkt des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/Zielsetzung
Vorhandene Grundfertigkeiten im Turnen wie Rollen, Stützen, Überschlagen und Springen werden gefestigt und erweitert und z.B. in der Gestaltung einer Gruppenkür aus Übungsverbindungen und Bewegungskunststücken erprobt und angewendet.

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum:
(Prozessbezogene Kompetenzen PK und Inhaltsbezogene Kompetenzen IK)
Die Schülerinnen und Schüler...

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten. (IK)
- präsentieren einen vorgegebenen Sprung wahlweise an Kasten/Pferd oder Tisch. (IK)
- analysieren turnerische bzw. akrobatische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. (PK)
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung vielfältiger turnspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen. (PK)
- erarbeiten und demonstrieren eine Gruppenkür aus mindestens fünf turnerischen bzw. akrobatischen Bewegungselementen unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien. (IK)
- akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an. (PK)
- reflektieren den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen und der eigenen Leistungsfähigkeit.(PK)
- bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf. (IK)
- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen selbstständig sachgerecht an und beherrschen die entsprechende Fachsprache. (IK)
- erkennen die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an und übernehmen Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler. (PK)

Inhalte:

- Übung und Demonstration von Hocke oder Grätsche mit Reutherbrett über Pferd/Kasten oder einer Überschlagbewegung mit Minitrampolin über den "Tisch"
- Entwicklung, Übung und Präsentation einer Gruppenkür am Boden unter Berücksichtigung ästhetischer und funktionaler Kriterien
- Einsatz von unterschiedlichen Medien, die selbstständige Arbeit unterstützen
- evtl. Auswertung von Videomaterial zur gewinnbringenden Gestaltung des Übungsprozesses

Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 75%):

- Bewertung der oben genannten IK (begleitende Unterrichtsbeobachtung)
- Sprung: Pflichtübung
- Präsentationen der vorgegebenen Gruppenchoreografie unter Berücksichtigung der individuellen

Leistung sowie der Gesamtleistung der Gruppe (Komposition und Ausführung)

Prozessbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 25%):

- Weiterentwicklung sozialer, methodischer und selbstreflektorischer Kompetenzen sowie allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen (begleitende Unterrichtsbeobachtung)
- Vorbereitung und Durchführung von Aufwärmprogrammen oder Stundenteilen (in 12-2 auch schriftlich)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)
zweckmäßige Turnkleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, geeignete Musikvorschläge

Fach:	Sport	**Jahrgangsstufe:**	12/13
Bewegungsfeld:	(A) Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	**Thema:**	Gymnastik mit & ohne Handgerät
Kursart:	Ergänzungsfach	**Kursnummer:**	sp

Schwerpunkt des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/Zielsetzung
Die Schülerinnen und Schüler lernen ausgewählte Grundformen gymnastischer Bewegung sowie funktionale Handgerättechniken kennen und wenden diese nach Vorgaben und kreativ in eigener Gestaltung an. Die eigene Körpererfahrung und die Ausdrucksmöglichkeit - auch nach Musik - soll erweitert werden.

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum:
(Prozessbezogene Kompetenzen PK und Inhaltsbezogene Kompetenzen IK)

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen der rhythmischen Gymnastik mit und ohne Handgerät. (IK)
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Erprobung des Umgangs mit unterschiedlichen Handgeräten und Arbeit eventuell auch vor der Spiegelwand. (PK)
- setzen elementare gymnastische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten (z. B.: Gehen, Laufen Springen, Drehen) in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um. (IK)
- reflektieren Vorgaben wie Material (Band, Seil, Ball, Reifen) und Musik im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten. (PK)
- nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung (z.B. Bewegungsrichtungen und-ebenen, Raum- und Zeitgestaltung) und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer Bewegungen an. (PK)
- gestalten und präsentieren gymnastische Choreografien nach Vorgaben. (IK)
- reflektieren und akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an. (PK)
- analysieren und bewerten gymnastische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. (PK)

Inhalte:

- exemplarische Erarbeitung von Fachterminologie
- Analyse gymnastikspezifischer Bewegungen (Grundformen) nach vorgegebenen Kriterien sowie Anwendung gezielter Bewegungskorrekturen auch im Umgang mit den Handgeräten
- Umsetzung einer Pflichtübung (Einzel) mit dem Seil unter Berücksichtigung ästhetischer und funktionaler Kriterien
- Erarbeitung und Erprobung von Gestaltungskriterien
- Erarbeitung einer Gruppengestaltung mit Gerät (Reifen, Ball oder Band) nach Musik

Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 75%):

- Bewertung der oben genannten IK (begleitende Unterrichtsbeobachtung)
- Demonstration technischer Fertigkeiten (Seilpflichtübung)
- Präsentationen der Gruppenchoreografie (Kür) unter Berücksichtigung der individuellen Leistung sowie der Gesamtleistung der Gruppe (Komposition und Ausführung)

Prozessbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 25%):

- Weiterentwicklung sozialer, methodischer und selbstreflektorischer Kompetenzen
- Allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen
- Vorbereitung und Durchführung von Aufwärmprogrammen oder Stundenteilen (in 12-2 auch Verschriftlichung der Gruppengestaltung)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

turngerechte Sportkleidung, Gymnastikschuhe, geeignete Musikvorschläge

Fach:	Sport	**Jahrgangsstufe:**	12/13
Bewegungsfeld:	(A) Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	**Thema**	Tanzen
Kursart:	Ergänzungsfach	**Kursnummer:**	sp

Schwerpunkt des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/Zielsetzung
Die SuS setzen sich kreativ und gestalterisch mit unterschiedlichen körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten sowie unterschiedlichen Tanzstilen auseinander, wobei die Tanzstile Hip-Hop, Jazz und Modern Dance den Schwerpunkt bilden. Die SuS erarbeiten Einzel- und Gruppenchoreografien, deren Grundlage die Bewegungsgrundformen in ihren funktionalen, rhythmischen, räumlichen und dynamischen Variationen darstellen.

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum:
(Prozessbezogene Kompetenzen PK und Inhaltsbezogene Kompetenzen IK)

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz. (IK)
- verfeinern die Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch Erproben unterschiedlicher Rhythmen, Tanzstile und Ausdrucksmöglichkeiten sowie verschiedener Raumlagen. (PK)
- setzen elementare gymnastische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um. (IK)
- reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten.
- nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung tänzerischer Bewegung an. (PK)
- gestalten und präsentieren eine tänzerische Choreografie nach Vorgabe (z.B. Thema, Musik, Techniken) oder als Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit. (IK)

Inhalte:

- Der Schwerpunkt liegt auf den folgenden Tanzstilen: Hip-Hop, Jazz und Modern Dance
- eigenständige Gestaltung einer Erwärmung basierend auf unterschiedlichen Tanzstilen (über Schwerpunkttanzstile hinaus)
- Nachgestaltung bzw. -tanzen vorgegebener Kurzchoreografien (versch. Tanzstile)
- Erarbeitung und Erprobung von Gestaltungskriterien
- Gestaltung einer Partner- oder Gruppenchoreographie auf der Basis gemeinsam erarbeiteter Gestaltungskriterien

Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 75%):

- Bewertung der o.g. Kompetenzen (begleitende Unterrichtsbeobachtung)
- Präsentationen der vorgegebenen Kurzchoreographien sowie der eigenständig entwickelten Partner- oder Gruppenchoreografie mit Berücksichtigung der individuellen Leistung sowie der Gesamtleistung der Gruppe

Prozessbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 25%):

- Bewertung der o.g. Kompetenzen (begleitende Unterrichtsbeobachtung)
- Allgemeine Mitarbeit und Leistungsbereitschaft in Erarbeitungs- und Übungsphasen
- kurze praktisch-theoretische Einführung eines Tanzstils (Aufwärmung)
- ggf. schriftliche Ausarbeitung zur Prüfungschoreografie

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)
Tanzgerechte Sportkleidung, Tanz- bzw. Turnschuhe, geeignete Musikvorschläge

Fach:	Sport	**Jahrgangsstufe:**	12/13
Bewegungsfeld:	(A) Laufen, Springen Werfen	**Thema:**	Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination in leichtathletischen Zusammenhängen erfahren und anwenden
Kursart:	Ergänzungsfach	**Kursnummer:**	sp

Schwerpunkt des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/Zielsetzung
Individuelle Leistungssteigerung und sozial-affektives Sporttreiben vorwiegend an der frischen Luft unter Erprobung, Anwendung und Abwandlung des Laufens, Werfens und Springens.

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum:
(Prozessbezogene Kompetenzen PK und Inhaltsbezogene Kompetenzen IK)

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten (z.B. Kraft, Schnelligkeit, Koordination) in den ausgewählten Disziplinen an. (IK)
- trainieren motorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil der Leichtathletik (z.B. Ausdauer und Beweglichkeit) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin. (IK)
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. (PK)
- wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Anpassungsprozesse zweckmäßig an. (IK)
- wenden Lehr- und Lernmethoden an. (IK)
- erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität. (IK)
- analysieren Bewegungsabläufe (PK)(z.B. anhand von Phasenstrukturen eines Bewegungsablaufes).
- geben gezielte Bewegungshilfen und Korrekturen (PK) (z.B. anhand von Schaubildern, Feedbackbögen).
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremde Handlungs- /Bewegungsmöglichkeiten.

Inhalte:

- Ausdauerschulung
- gemeinschaftlich einen bestehenden Rekord eines Einzelläufers brechen
- Dreisprung (Bewegungsanalyse und Technikerwerb)
- Speerwurf (Optimierung der eigenen Technik)

Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 75%):

- Bewertung der oben genannten IK (begleitende Unterrichtsbeobachtung)
- 30-Minuten-Lauf auf Zeit
- Demonstration technischer Fertigkeiten (Dreisprung)
- Speerwurf auf Weite

Prozessbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 25%):

- Bewertung der oben genannten PK (begleitende Unterrichtsbeobachtung)
- Weiterentwicklung sozialer, methodischer und selbstreflektorischer Kompetenzen besonders im Hinblick auf die Entwicklung eigener Leistungsbereitschaft und Selbsteinschätzung des eigenen Leistungsvermögens sowie das der Mitschüler
- Allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen besonders im Hinblick auf Sicherheit im Umgang mit dem Speer sowie im Hinblick auf die Entwicklung und Analyse von Bewegungsabfolgen

- Vorbereitung und Durchführung von Aufwärmprogrammen und Stundenteilen (in 12-2 auch schriftlich)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)
dem Wetter angepasste Sportkleidung und Schuhe (wer nicht Schuhe für draußen und drinnen mitbringt, muss immer saubere Hallenschuhe vorweisen können, da erst kurz vor Stundenbeginn festgelegt wird, ob wir auf den Sportplatz oder in die Halle gehen), Sonnenschutz, Getränk

Fach:	Sport	**Jahrgangsstufe:**	12/13
Bewegungsfeld:	(A) Bewegen auf rollenden & gleitenden Geräten	**Thema:**	Sicheres Fahren auf Inlinern & Wasserskiern
Kursart:	Ergänzungsfach	**Kursnummer:**	sp

Schwerpunkt des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/Zielsetzung
Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihr Gleichgewicht auch in Risiko- und Wagnissituationen zu beherrschen und ihre Geschwindigkeit auf Inlinern dem Raum und den eigenen Fähigkeiten anzupassen. Ein anderes Maß an Anpassungsfähigkeit wird beim Wasserskilaufen gefordert, weil Tempo und Strecke vorgegeben sind.

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum:
(Prozessbezogene Kompetenzen (PK) und Inhaltsbezogene Kompetenzen (IK)

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden Grundtechniken (z.B.: Gleichgewicht, Richtungswechsel, Abstoßen, Bremsen, Springen) und Fachsprache im Umgang mit Inlinern und Wasserski an und bewältigen Strecken situativ angemessen. (IK)
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfähigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen. (PK)
- setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung z.B. bei Ballspielen auf Inlinern oder beim Kurvenfahren auf Wasserskieren ein. (PK)
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert z.B. bei der Gestaltung von Bremswegen. (IK)
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigenen Person, die Interaktion mit anderen und auf die Umwelt. (PK)
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien. (IK)
- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsangemessen an und geben gezielt Bewegungskorrekturen. (PK)
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit den Sportgeräten und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens. (IK)
- handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur. (PK)

Inhalte:

- Erlernen und Anwenden von Grundtechniken (Vorwärts- und Rückwärtsfahren, Fallen, Bremsen, Kurvenfahren, Sprünge über Hindernisse, Rollen auf schiefen Ebenen, Gleichgewichtsschulung)
- kleine Spiele auf Rollen
- Rundenlauf auf Zeit
- einen Parcours mit unterschiedlichen und frei zu wählenden Schwierigkeitsgraden durchfahren
- Einführung in das Wasserskilaufen

Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 75%) :

- Bewertung der oben genannten IK (begleitende Unterrichtsbeobachtung)
- Demonstration technischer Fertigkeiten (Zeitprüfung, Bewältigung eines Hindernisparcours)
- Fortschritte beim Wasserskilaufen (Einschätzung)

Prozessbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 25%) :

- Weiterentwicklung sozialer, methodischer und selbstreflektorischer Kompetenzen besonders im

Hinblick auf Gefahren- und Selbsteinschätzung sowie gegenseitiger Rücksichtnahme • Allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen • Vorbereitung und Durchführung von Aufwärmprogrammen oder Stundenteilen (in 12-2 auch schriftlich)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)
eigene Inliner, eigene und vollständige Schutzbekleidung: Helm, Hand-, Ellenbogen- und Kniegelenkschützer, die immer zu tragen ist; robuste Sportkleidung Kosten: ca. 30,00€ für den zweimaligen Besuch einer der Wasserskianlage

Fach:	Sport	**Jahrgangsstufe:**	12/13
Bewegungsfeld:	(A) Kämpfen	**Thema:**	Miteinander im Gegeneinander am Beispiel der Sportart Judo
Kursart:	Ergänzungsfach	**Kursnummer:**	sp

Schwerpunkt des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/Zielsetzung
Erlernen von Fertigkeiten und Techniken zum fairen Kämpfen am Beispiel der Sportart Judo. Das Erlernen ausgewählter Judo-Techniken zur Lösung von Zweikampfsituationen amBoden und im Stand soll das Verstehen und Umsetzen des Prinzips „Miteinander im Gegeneinander“ fördern. Des Weiteren werden grundlegende Konditionelle Fähigkeiten weiterentwickelt.

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum:
Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren grundlegende konditionelle und koordinative Fähigkeiten (wie bspw. Kraftausdauer, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit) zur Bewältigung von Kampfsituationen. (IK)
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundtechniken und bewältigen Handlungsabläufe (Technikeröffnungen, Finten, einfache Kombinationen). (IK)
- setzen ihre sportmotorischen Fähigkeiten, erlernte Grundtechniken und ihre Kräfte in einfachen und komplexen Kampfsituationen kontrolliert und adäquat ein. (IK)
- reagieren auf Angriffssituationen mit angemessenen Abwehrtechniken. (IK)
- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet. (PK)
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Kampfhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung. (PK)
- analysieren Kampfsituationen anhand vorgegebener Kriterien im Hinblick auf Funktionalität und Bewegungsqualität (z. B. Körperschwerpunktlage, Prinzipien der Bodenarbeit im Judo) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. (PK)
- handeln verantwortungsbewusst und respektieren die Unversehrtheit des Partners/der Partnerin. (PK)
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten. (PK)
- kämpfen und verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Verhaltensregeln an, halten Kampfrituale ein, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere, gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um. (PK)

Inhalte:

- Regeln, Rituale, Verantwortungsübernahme für „Partner“ und „Gegner“
- Erwerb technischer Fertigkeiten sowie der entsprechender Fachbegriffe: sportartspezifische Elemente wie Falltechniken, Halte- und Würgegriffe, Armhebel, Würfe, Finten, Ausweichbewegungen und Verteidigungen (Bodentechniken, Standtechniken)
- Erarbeiten/Durchführen von Zweikampf- und Kooperationsspielen sowie Kämpfen im Stand und im Boden

Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 75%):

- Demonstration technischer Fertigkeiten in vorgegebenen Situationen (z.B.: Fallübungen,

Bodentechniken, Wurftechniken etc.), Demonstration selbst erarbeiteter Handlungsketten/Bewegungsfolgen.

- situations-und regelgerechte Anwendung des Erlernten in Kampfsituationen (Kumite).

Prozessbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 25%):

- allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen z.B. im Hinblick auf die Entwicklung und Analyse von Handlungsketten, Kampfsituationen und Bewegungsabfolgen
- Identifikation von Techniken und Fehlerbildern
- analysieren von Kampfsituationen anhand erarbeiteter Kriterien hinsichtlich Funktionalität und Bewegungsqualität
- Vorbereitung und Durchführung von Aufwärmprogrammen und Stundenteilen (in 12-2 auch schriftlich)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

Judoanzug (kann von der Schule geliehen werden)

Fach:	Sport	**Jahrgangsstufe:**	12/13
Bewegungsfeld:	(A) Kämpfen	**Thema:**	Ringen und Kickboxen
Kursart:	Ergänzungsfach	**Kursnummer:**	sp

Schwerpunkt des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/Zielsetzung

Die Schülerinnen und Schüler…

- entwickeln anhand eigener Bewegungsüberlegungen und - erfahrungen funktionale und zielgerichtete Bewegungstechniken und -taktiken in den Zweikampfdisziplinen Ringen und Kickboxen.
- üben gemeinsam normierte Bewegungstechniken für den Angriff und die Verteidigung ein, differenzieren und optimieren diese.
- erfahren **schwerpunkmäßig** Technik und Taktiken aus dem Ringersport. Techniken aus dem Kickboxsport werden kontaktlos mit Hilfe spezieller Körperschutze eingeübt.

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum:

(Prozessbezogene Kompetenzen PK und Inhaltsbezogene Kompetenzen IK)

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren grundlegende sportmotorische Fähigkeiten zur Bewältigung von Kampfsituationen. (IK)
- setzen ihre sportmotorischen Fähigkeiten zur Bewältigung komplexer Kampfsituationen ein. (IK)
- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet. (PK)
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundtechniken und bewältigen Handlungsabläufe durch Verbindung der Grundtechniken. (IK)
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Kampfsituationen), Analyse von Materialien und Informationen, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Ergebnisanalyse und -sicherung. (PK)
- wenden Grundtechniken in Kampfsituationen adäquat an und setzen ihre Kräfte kontrolliert ein. (IK)
- reagieren auf Angriffssituationen mit adäquaten Abwehrtechniken. (IK)
- analysieren Kampfsituationen anhand vorgegebener Kriterien im Hinblick auf Funktionalität und Bewegungsqualität (z. B. Körperschwerpunktlage, Atemtechnik) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. (PK)
- handeln verantwortungsbewusst und respektieren die Unversehrtheit des Partners/der Partnerin. (PK)
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten. (PK)
- kämpfen und verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Verhaltensregeln an, halten Kampfrituale ein, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere, gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um. (PK)

Inhalte:

- direkte und kooperative körperliche Auseinandersetzung mit einer Partnerin oder einem Partner in einer geregelten Kampfsituation
- Wahrnehmen der eigenen Kraft und der Kraft anderer sowie der Umgang mit körperlicher Nähe
- Erarbeiten, Gestalten und Präsentieren von kämpferischen Techniken anhand exemplarischer Techniken und Bewegungsprinzipien
- auf Unversehrtheit der Partnerin bzw. des Partners achten, respektvoller sowie fairer Umgang miteinander und das Einhalten von Regeln (Stoppregel)
- **Schwerpunkt** liegt auf dem Ringersport

Angaben zur Leistungsbewertung

inhaltsbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 75%):

- Lernerfolgskontrollen in ausgewählten Techniken des Ringens (Bodenringen und Würfe)

prozessbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 25%):

- allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen, insbesondere im Hinblick auf Technikanalysen und - gestaltung
- Einhaltung der Fairness (Stoppregel)
- Vorbereitung und Durchführung von Aufwärmprogrammen und Präsentationen zu ausgewählten Ringertechniken (in 12-2 auch schriftlich)
- Mithilfe beim Transport der Unterrichtsmaterialien wird als selbstverständlich vorausgesetzt
- Umfang der Prüfungen kann je nach Länge des Schulhalbjahres variieren

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- **Ringen**: geeignete Sportsocken für die Halle (Stoppersocken sind von Vorteil!); funktionale (langärmelige Oberbekleidung, lange Hosenbeine); nicht zu weite Sportbekleidung
- **Kickboxen**: funktionale, weite Sporthosen

Fach:	Sport	**Jahrgangsstufe:**	12/13
Bewegungsfeld:	(A) Fitness	**Thema:**	Fitness
Kursart:	Ergänzungsfach	**Kursnummer:**	sp

Schwerpunkt des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/Zielsetzung
Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erweitern ihre allgemeinen und auf Fitnesstrends bezogenen Fähigkeiten. Dabei analysieren sie Bewegungsausführungen und Trainingsmethoden, erarbeiten und erproben Trainingsinhalte auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Spezielle Bewegungsausführungen werden situationsnah geübt, um die Handlungsfähigkeit in unterschiedlichen Fitnessbereichen zu verbessern. Zudem sollen einzelne Teile des Unterrichts von den SuS selbst organisiert und geleitet werden (Erwärmung; Fitnesstrends, Diagnoseverfahren zur Leistungsbewertung).

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum
(Prozessbezogene Kompetenzen PK und Inhaltsbezogene Kompetenzen IK)

Die Schülerinnen und Schüler...
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen selbstständig zu planen (z.B. Krafttrainingszirkel). (PK)
- benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und Krafttrainingsmethode (z.B. Hypertrophie-Training). (PK)
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen (z.B. Ausdauerläufe, Einschätzung von Intensitäten). (PK)
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen, und Trainingssituationen unter verschiedenen Betrachtungssituationen (z.B. Ausdauertraining). (PK)
- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z.B. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich. (IK)
- wenden Formen und Übungsformen der Fitnessgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten gezielt zu verbessern. (IK)
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild). (IK)

Inhalte:
- Entwicklung von richtigen Bewegungsausführungen in Fitnesssituationen
- Erarbeitung von Möglichkeiten zur Verbesserung der Fitness (z.B. Trainingsmethoden)
- Analyse von Bewegungsausführungen und Trainingsmethoden
- Diagnose der eigenen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung ausgewählter Techniken
- Planung und Gestaltung von themenspezifischen Unterrichtsteilen

Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 75%):
- Demonstration spezifischer Fertigkeiten in vorgegebenen Situationen (z.B. Burpees)
- situationsangemessene Anwendung von erlernten Techniken
- Lernfortschritt (individuelle Steigerung der Lernleistung)

Prozessbezogene Kompetenzen (Gewichtung: 25%):
- allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen, insbesondere im Hinblick auf Trainingsanalyse und Trainingssteuerung sowie situationsangemessener Trainingsgestaltung
- Vorbereitung und Durchführung von Aufwärmprogrammen, Referate zu Trainingsformen und –methoden, Fitnesstrends etc. (in 12-2 auch schriftlich)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

Hallensportbekleidung, funktionale Sportbekleidung