

Kursprofil - 1

| | |
|--|---|
| Bewegungsfelder: Formen des Fitnessstrainings Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball | Inhaltsfelder: Gesundheit Kooperation und Konkurrenz |
|--|---|

| Halb-jahr | Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände) |
|-----------|---|
| Q 1.1 | Grundlegende Techniken auffrischen: ...im Volleyball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden |
| Q 1.1 | Den allgemeinen konditionellen Status checken und verbessern: ... Tests zur Ermittlung der Kraft eruieren und Krafttraining (Bodyweight-Training) ohne Geräte planen und durchführen. Dabei aktuelle Einflüsse (wie z.B. Freeletics) kritisch hinterfragen |
| Q 1.2 | Erfolgreicher mit der richtigen Taktik: ...im Volleyball gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden |
| Q 1.2 | Krafttraining und Dehnmethode im kritischen Konsens: ... Fitnessstraining zur Harmonisierung und Haltungsschulung und kritische Reflexion von Sinn und Unsinn von Dehngymnastik |
| Q 2.1 | Ab in den Sand – Beachvolleyball: ... selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen |
| Q 2.1 | Von Koordination profitieren: ... koordinative Fähigkeiten reflektieren und mittels selbstständig entwickelter Programme umsetzen |
| Q 2.2 | Spielerisch die Ausdauer verbessern - Ausdauertraining: ... sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten |
| Q 2.2 | Leistung und Entspannung: ... intensive Kraft- und Ausdauerheiten im Zusammenspiel mit verschiedenen Methoden der Entspannung |

Kursprofil - 2

| | |
|---|--|
| Bewegungsfelder: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Spielen in und mit Regelstrukturen - Fußball | Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Kooperation und Konkurrenz |
|---|--|

| Halb-jahr | Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände) |
|-----------|---|
| Q 1.1 | Grundlegende Techniken auffrischen: ...im Fußball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden |
| Q 1.1 | Laufen im grünen Bereich: ... Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten |
| Q 1.2 | Erfolgreicher über mit der richtigen Taktik: ...im Fußball gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden |
| Q 1.2 | Wir steigern unsere Leistung: ... Techniken in je einer bisher nicht schwerpunktmäßig behandelten Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren |
| Q 2.1 | Mann- oder Raumdeckung – Dreier- oder Viererkette?! ... im Fußball grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen incl. einer Gestaltung von Standardsituationen |
| Q 2.1 | Vorbereitung, Planung und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfs: ...einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen incl. eines alternativen leichtathletischen Wettbewerbs (z.B. Relativhoch- oder weitsprung) |
| Q 2.2 | Spielerisch die Ausdauer verbessern - Ausdauertraining: ... sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten |
| Q 2.2 | Ein Blick über den Tellerrand in die kleinsten Tore der Welt - Unihockey: ... Ein Spiel, welches Elemente des Fußballspiels enthält (z.B. taktische Elemente / Laufwege) und in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert ist, analysieren, variieren und durchführen |

Weiter Unterrichtsvorhaben aus anderen Bewegungs- und Inhaltsfeldern werden in den vorhandenen Freiräumen durchgeführt.

Kursprofil - 3

| | |
|--|--|
| Bewegungsfelder: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele - Badminton | Inhaltsfelder: Bewegungsgestaltung Kooperation und Konkurrenz |
|--|--|

| Halb-jahr | Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände) |
|------------------|---|
| Q 1.1 | Step-Aerobic – Kreative Ausdauer-gymnastik: ... eine Step-Aerobic Gruppengestaltung mit Fitnessfaktor erstellen und präsentieren |
| Q 1.1 | Badminton – Technik der Grundschläge : ... die Technik der Grundschläge (Schwerpunkt Vh-Schläge) wiederholen und festigen |
| Q 1.2 | Vom Jazzdance bis zum Hip-Hop – Techniken und choreografische Umsetzung: ...eine Partnerchoreografie erlernen, durch selbst choreografierte Elemente vervollständigen und präsentieren |
| Q 1.2 | Badminton – Spiel Einzel – Regeln und Taktik: ...technische Fertigkeiten (Schwerpunkt Rh-Schläge) und taktische Fähigkeiten im Einzelspiel anwenden |
| Q 2.1 | Let’s dance – Tanzen in der Gruppe: ...eine Gruppenchoreografie im Bereich Tanz selbstständig erstellen und präsentieren |
| Q 2.1 | Badminton – Das Spiel mit dem Partner – Doppelspiel: ... technische Fertigkeiten (Schwerpunkt Angriffsschläge-Schläge) und taktische Fähigkeiten im Doppelspiel anwenden |
| Q 2.2 | Zwirbeln, Schwingen, Werfen - Rhythmische Sportgymnastik mit Handgerät: ...eine Gruppenchoreografie im Bereich Rhythmische Sportgymnastik (Ball, Seil, Reifen oder Band) selbstständig erstellen und präsentieren |
| Q 2.2 | Badminton – Wir richten ein Turnier aus: ...ein Badmintonturnier selbstständig organisieren und durchführen |

Weiter Unterrichtsvorhaben aus anderen Bewegungs- und Inhaltsfeldern werden in den vorhandenen Freiräumen durchgeführt.