

Gymnasium Bismarckschule Hannover

Kursausreibungen Sport

Stand: 23.02.22

Hinweis:

**Die in den Kursausreibungen dargestellten Inhalte können ggf.
veränderten personalen, räumlichen und zeitlichen
Gegebenheiten angepasst werden!**

Inhalt:

1. Badminton
2. Basketball
3. Fitness
4. Flag Football (Endzonenspiele)
5. Fußball
6. Gerätturnen
7. Handball
8. Hockey
9. Kämpfen
10. Klettern
11. Leichtathletik
12. Mountainbike
13. Rudern
14. Schwimmen
15. Ski
16. Tanzen
17. Volleyball
18. Tischtennis
19. Wellenreiten

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer:	Sport B Spiele Ergänzungsfach XXX 2 12/13 Badminton – Taktik, Lauf- und Schlagtechniken N.N.
<u>Leitidee:</u> Im Mittelpunkt steht die Erarbeitung und Analyse grundlegender technischer und taktischer Elemente des Einzel- und Doppelspiels.	
<u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. • beherrschen Verfahren zur Lösung badmintonspezifischer Spielsituationen/Aufgabenstellungen: Problemanalyse und Erarbeitung von Lösungsstrategien. • planen, organisieren und gestalten Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungsdimensionen. • wenden badmintonspezifische Lehr-/Lernmethoden an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen im Rahmen der Schlag- und Lauftechnik. • steuern sowohl ihre Schlag- und Lauftechnik als auch das taktische Handeln bewusst und zielgerichtet. • verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Körper-/Schlägerhaltung und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten. • steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet. • schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen. • steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung. 	
<u>Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Training motorischer Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Badmintonspiels • Einzelspiel (Regelkunde, Taktik, Lauftechnik) • hoher und kurzer Aufschlag (Einzel) • Unterhand- (Uh) und Überkopfschläge (Ük) (Clear, Drop und Smash) • flach-scharfes Spiel vor und neben dem Körper (Drive) • Vorhand- (Vh) und Rückhandschläge (Rh) in den verschiedenen Treffbereichen (Clear, Drop, Smash und Abwehrschläge) • kleine Spielformen auf dem Halbfeld • kurzer Aufschlag und Swipaufschlag (Doppel) • Doppelspiel (Regelkunde, Taktik, Lauftechnik) • kleine Spiel- und Wettkampfformen 	
<u>Leistungsbewertung:</u> Inhaltsbezogene Kompetenzen <ul style="list-style-type: none"> • Spielfähigkeit (Technikanwendung im Spiel, Taktisches Verhalten im Spiel) • Technikdemonstration in isolierten Situationen • technische Fertigkeiten und deren Verbesserung (Lernfortschritt) Prozessbezogene Kompetenzen <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion unterschiedlicher Bewegungslösungen • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen • Verantwortungsvolles und selbständiges Arbeiten mit Partner und in Gruppen. 	
<u>Voraussetzungen/Unterrichtsmaterial:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Badmintonschläger und Badmintonbälle (Plastik (blau) oder Feder) • geeignete Sportkleidung, insbesondere angemessenes Schuhwerk (Hallenschuhe) • Bereitschaft, die eigenen Bewegungsfertigkeiten auszubauen 	

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kursleiter:	Sport B Spiele Ergänzungsfach XXX 2 12/13 Basketball N.N.
<u>Leitidee:</u> Die SuS entwickeln ausgehend von einer gegebenen Spielidee (Zielschuss, Ballvortrag mittels Pass oder Dribbling) ihr Basketballspiel. Dabei analysieren sie Spielverläufe, erarbeiten und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt, um die Spielfähigkeit im Basketball und Streetball.	
<u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler: <ul style="list-style-type: none"> • analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten, • planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungssituationen im Rahmen der vorgegebenen Spielideen (Übernahme einer Unterrichtsstunde), • erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundfertigkeiten (z. B. Passen, Fangen) und grundlegende taktische Fähigkeiten (z. B. Fintieren, Freilaufen). • entwickeln einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen zur Bewältigung reduzierter Angriffs- und Abwehrsituationen und organisieren Spiel- und Übungssituationen, • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu arrangieren, • reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen im physischen und psychischen Bereich, um daraus Konsequenzen für die Rollen- und Aufgabenverteilung herzuleiten, • spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler, • verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere, • reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen. 	
<u>Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Reduzierte Übungs- und Spielformen • Analyse von Spielsituationen und Technikvarianten • Verbesserung ausgewählter Techniken und Taktiken 	
<u>Leistungsbewertung:</u> Inhaltsbezogene Kompetenzen <ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für taktische und technische Bewegungsprobleme Prozessbezogene Kompetenzen <ul style="list-style-type: none"> • Analysen von Spielsituationen • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen • Fair Play 	
<u>Unterrichtsmaterial:</u> Sportkleidung und Schuhe (für die Halle und ggf. einen Rasenplatz)	
<u>Bemerkungen:</u> Der Kurs findet in den Hallen der Bismarckschule statt.	

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kursleiter:	Sport A Fitness Ergänzungsfach XXX 2 12/13 Fitness und Fitnesssport N.N.
<p><u>Leitidee:</u> Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten und erproben Möglichkeiten zur Verbesserung der konditionellen Grundfähigkeiten mit besonderer Schwerpunktsetzung in den Bereichen Kraft und Ausdauer. Dabei sollen durch vielseitige Unterrichtsinhalte (z. B. Zirkeltraining, Aerobic, Spielformen, usw.) unterschiedliche Möglichkeiten der individuellen Leistungssteigerung erfahren und mit Hilfe von sportmotorischen Tests evaluiert werden.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • erproben verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness. • steigern ihre körperliche Fitness unter Akzentuierung grundlegender funktionaler Aspekte bzw. sportartspezifischer Fertigkeiten. • erproben und beurteilen Fitnessstests als Diagnoseinstrument. • wenden grundlegende Maßnahmen zur Gestaltung von Trainingsprozessen an. • organisieren Trainings- und Übungssituationen. • schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein. • verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und Trainingszustand sowie auf die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten. • reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse. • unterscheiden zwischen gesundheits-, fitness- und leistungsorientiertem Sporttreiben. • reflektieren fitnessorientiertes Sporttreiben, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben. • legen realistische Ziele fest, absolvieren ein kontinuierliches Training und gestalten dieses entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten. 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung und Durchführung von Trainingszirkeln unter verschiedenen Zielsetzungen • Durchführung und Reflexion unterschiedlicher Kraft- und Ausdauerstests • Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit • Reflexion der Gesundheitsrelevanz sportlicher Leistungsfähigkeit 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraft- und Ausdauerstests unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Leistungssteigerung <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht, insb. Gestaltung von Trainingsarrangements bzw. Aufbereitung theoretischer Grundlagen (Referate) • Planung und Durchführung von Aufwärm- und Cooldown-Phasen 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <p>Sportkleidung und Schuhe für drinnen und draußen</p>	
<p><u>Bemerkungen:</u></p> <p>--</p>	

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kursleiter:	Sport B Spiele Ergänzungsfach XXX 2 12/13 Flag Football N.N.
<p><u>Leitidee:</u> Die SuS entwickeln ausgehend von einer gegebenen Spielidee (Endzone, Raumgewinn durch Ballvortrag) ihr Rugby- und Footballspiel. Dabei analysieren sie Spielverläufe, erarbeiten und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt, um die Spielfähigkeit im Football und 7er-Rugby zu verbessern.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten, • planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungssituationen im Rahmen der vorgegebenen Spielideen (Übernahme einer Unterrichtsstunde), • erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundfertigkeiten (z. B. Passen, Fangen) und grundlegende taktische Fähigkeiten (z. B. Fintieren, Freilaufen). • entwickeln einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen zur Bewältigung reduzierter Angriffs- und Abwehrsituationen und organisieren Spiel- und Übungssituationen, • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu arrangieren, • reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen im physischen und psychischen Bereich, um daraus Konsequenzen für die Rollen- und Aufgabenverteilung herzuleiten, • spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler, • verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere, • reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen. 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung eigener Spielformen/Regeln des Rugbys und Footballs • reduzierte Übungs- und Spielformen, z. B. 1:1, 2:2 usw. und Überzahlsituationen • Analyse von Spielsituationen und Technikvarianten • Verbesserung ausgewählter Techniken und Taktiken 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für taktische und technische Bewegungsprobleme <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analysen von Spielsituationen • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen • Fair Play 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <p>Sportkleidung und Schuhe (für die Halle und ggf. einen Rasenplatz)</p>	
<p><u>Bemerkungen:</u></p> <p>Der Kurs findet sowohl in den Hallen der Bismarckschule als auch auf dem Gelände des VfL Eintracht Hannover (ggf. auch bei regnerischem/kühlerem Wetter) statt.</p>	

Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer/in:	Sport B Spielen Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau XXX 2 12/13 Fußball N.N.
<p><u>Leitidee:</u> Die individuellen technischen und taktischen Handlungsmöglichkeiten der Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sollen entwickelt und gefördert werden. Bei dem Lernprozess werden unterschiedliche Vorerfahrungen berücksichtigt bzw. wird Gelegenheit zur Einbringung der Vorerfahrungen gegeben werden. Somit wird ein erfolgreicher Entwicklungsprozess aller SuS verfolgt (Sportspiel als gelungene Interaktion). Grundlegende Techniken, individuelles und mannschaftliches Abwehr- und Angriffsverhalten werden situationsgerecht und spielnah geübt. Spielformen werden wesentlicher Bestandteil des Unterrichts sein.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten im Fußballspiel demonstrieren. • einfache individuelle, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Abwehr- und Angriff bewältigen können. • Spielsituationen erfassen, analysieren, Handlungsalternativen reflektieren und zielführende Entscheidungen treffen können. • motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Fußballspiels trainieren. • die Möglichkeiten erhalten, Spiel- und Übungssituationen selbstständig zu planen und durchzuführen. • ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit in Lern- und Spielsituationen verbessern. • fair und verantwortungsbewusst mit den Mitspielerinnen und Mitspielern interagieren 	
<p><u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und Verbessern von Techniken <ul style="list-style-type: none"> ○ insbesondere des Ballführens, -annehmens, -abspielens (Übungen zu Doppelpass, Freilaufen, (Flanken), Freistöße, Kopfball (auch als Komplexübung) ○ sowie der Schusstechniken (mit Torschuss) • Spieltraining mit verschiedenen Schwerpunkten <ul style="list-style-type: none"> ○ z.B. Passgenauigkeit, Zweikampfverhalten, Abwehrverhalten und Angriffsverhalten (mannschaftlich, gruppenspezifisch, Über- bzw. Unterzahlsituationen, 1: 1), Möglichkeiten des Spielaufbaus • Sportartspezifische Theorie: Regelwerk, Fair Play, Verletzungsgefahren, Fachsprache 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniküberprüfung in Form einer Komplexübung • Überprüfung des taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr in einer Spielsituation (Übersicht, Einsatzbereitschaft, Kondition, faires und mannschaftsdienliches bzw. mannschaftsförderliches Verhalten, Effizienz). <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen • Verantwortungsvolles und selbständiges Arbeiten mit Partner und in Gruppen. 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <p>Der Fußballkurs wird überwiegend in der Halle abgehalten, d. h. es sind nur „normale Sportsachen“ erforderlich.</p>	
<p><u>Bemerkungen:</u></p> <p>Der Kurs findet in der Suthwiesenhalle statt. Auch Schülerinnen und Schüler mit bisher geringen „Fußballerfahrungen“ sind in dem Kurs herzlich willkommen.</p>	

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kursleiter:	Sport B Spiele Ergänzungsfach XXX 2 12/13 Handball N.N.
<p><u>Leitidee:</u> Zielsetzung des Kurses ist das Entwickeln und Verbessern der allgemeinen und sportartspezifischen Spielfähigkeit. In vielfältigen Übungs-, Wettkampf- und Spielformen schulen die Schülerinnen und Schüler ihre technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten im Zielschussspiel Handball und verbessern gleichzeitig ihre allgemeinen motorischen Fähigkeiten. Sie sollen außerdem die Fähigkeit verbessern, Regeln zu akzeptieren und Regeln im Spiel einzuhalten.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch kooperative Bewältigung von Spielsituationen, die Übernahme von Spielerrollen sowie den Umgang mit Sieg und Niederlage. • spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler (auch als Schiedsrichter/in!). • demonstrieren spezifische Fertigkeiten und Fähigkeiten in festgelegten und offenen Handlungssituationen. • entwickeln individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen für Angriff und Abwehr und setzen diese in Spielsituationen um. • analysieren Lösungen für komplexe Spielsituationen im Hinblick auf Effektivität sowie Funktionalität und bewerten Handlungsalternativen. • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten. • gestalten Spielprozesse im Rahmen einer vorgegebenen Spielidee, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren. • reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität. 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiederholen und Vertiefen von Basisfertigkeiten (z.B. technische Fertigkeiten, Passen, Fangen, Dribbeln, etc.) und grundlegender taktischer Fähigkeiten (z.B. Manndeckung, Freilaufverhalten, Kreuzen, etc.). • Bewältigen einfacher individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen und Übernehmen entsprechender Rollen/Funktionen. • Trainieren motorischer Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Handballspiel. • Erwerben und Vertiefen der Regelkenntnisse des Hallenhandballs. • Erproben, Demonstrieren und Ausführen von Schiedsrichtertätigkeiten. • Entwickeln und Verändern von Spielregeln nach abgesprochenen Kriterien, z.B. unter Berücksichtigung von unterschiedlichen Voraussetzungen der Individuen und der Gruppe. 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für taktische und technische Bewegungsprobleme <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analysen von Spielsituationen • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen • Fair Play 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportbekleidung, Hallenschuhe 	
<p><u>Bemerkungen:</u></p> <p>--</p>	

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kursleiter:	Sport B Spiele Ergänzungsfach XXX 2 12/13 Hockey (ggf. Floorball/Unihockey)* N.N.
<p><u>Leitidee:</u> Zielsetzung des Kurses ist das Entwickeln und Verbessern der allgemeinen und sportartspezifischen Spielfähigkeit. In vielfältigen Übungs-, Wettkampf- und Spielformen schulen die Schülerinnen und Schüler ihre technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten im Zielschusspiel Hockey und verbessern gleichzeitig ihre allgemeinen motorischen Fähigkeiten. Sie sollen außerdem die Fähigkeit verbessern, Regeln zu akzeptieren und Regeln im Spiel einzuhalten.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch kooperative Bewältigung von Spielsituationen, die Übernahme von Spielerrollen sowie den Umgang mit Sieg und Niederlage. • spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler (auch als Schiedsrichter/in!). • demonstrieren spezifische Fertigkeiten und Fähigkeiten in festgelegten und offenen Handlungssituationen. • entwickeln individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen für Angriff und Abwehr und setzen diese in Spielsituationen um. • analysieren Lösungen für komplexe Spielsituationen im Hinblick auf Effektivität sowie Funktionalität und bewerten Handlungsalternativen. • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten. • gestalten Spielprozesse im Rahmen einer vorgegebenen Spielidee, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren. • spielen nach DHB Regeln. • reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität. 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiederholen und Vertiefen von Basisfertigkeiten (z.B. technische Fertigkeiten der Ballannahme und -abgabe, Ballmitnahme) und grundlegender taktischer Fähigkeiten (z.B. Manndeckung, Freilaufverhalten). • Bewältigen einfacher individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen und Übernehmen entsprechender Rollen/Funktionen. • Trainieren motorischer Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Hockeyspielen. • Erwerben und Vertiefen der Regelkenntnisse des Hallenhockeys. • Erproben, Demonstrieren und Ausführen von Schiedsrichtertätigkeiten. • Entwickeln und Verändern von Spielregeln nach abgesprochenen Kriterien, z.B. unter Berücksichtigung von unterschiedlichen Voraussetzungen der Individuen und der Gruppe. 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für taktische und technische Bewegungsprobleme <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analysen von Spielsituationen • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen • Fair Play 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <p>Wenn vorhanden, eigener Hockeyschläger und -handschuh, ansonsten in der Schule vorhanden (ggf. Zahnschutz).</p>	
<p><u>Bemerkungen:</u></p> <p>*Feldhockey ist die erste Wahl. Jedoch kann je nach personeller Situation abweichend auch Floorball als Kursthema zum Einsatz kommen.</p>	

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Erfahrungs- und Lernfeld: Kursnummer: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kursleiter:	Sport A Turn- und Bewegungskünste XXX Ergänzungsfach 2 12/13 Gerätturnen: (Ab-)Springen – Stützen – Überschlagen N.N.
<p><u>Leitidee:</u> Die SuS entwickeln an einem Gerät und/oder in einer vorgegebenen, aber veränderbaren Gerätebahn eine eigene Turnkür. Sie erproben Bewegungsformen und -verbindungen mit den Schwerpunkten Stützen und Überschlagen. Sie wählen für sich angemessene Übungsteile bzw. Übungsverbindungen aus, verbessern die Ausführung kontinuierlich und demonstrieren sie. Außerdem üben und demonstrieren sie einen Sprung am Kasten.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gestalten und präsentieren eine Kür an einem oder mehreren Geräten mit mindestens einem Stütz- und einem Überschlagselement unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien • analysieren Stütz- und Überschlagsbewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. • verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten durch Erprobung vielfältiger Überschlags- und Stützbewegungen und die Einnahme verschiedener Raumlagen. • erarbeiten und demonstrieren turnerische Bewegungselemente im Rahmen einer Gestaltungsidee mit einem Partner*in oder in der Gruppe • erkennen die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitschüler*innen. • bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen selbständig sachgerecht an und beherrschen die entsprechende Fachsprache. 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung: Kasten quer: Hocke oder Grätsche, Handstützüberschlag mit Minitramp Kasten längs: Hocke oder Grätsche • Boden: Rolle vw., Rolle rw., Rad rechts/links, Handstand abrollen, Handstand halbe Drehung, Rolle rw durch den flüchtigen Handstand, Handstützüberschlag, Standwaage • Reck: Felgaufschwung, Umschwung, Unterschwingung, Mühlumschwung, (Durchhocken eines Beines, Kippe) • Ringe (nur Jungen): Sturzhang, Schwungverstärkung, Drehungen, Kippwende • Schwebebalken (nur Mädchen): div. Elemente 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung • Übungsverbindung an 3 Geräten • Akrobatikpräsentation • <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analysieren von Stütz- und Überschlagsbewegungen nach vorgegebenen Kriterien und Vornehmen gezielter Bewegungskorrekturen. • Situations- und gruppenadäquates Anwenden von Lösungsstrategien oder Gestaltungsprozessen. • Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler im Lernprozess, bei Hilfe- und Sicherheitsstellungen sowie bei Geräteaufbauten. 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p>	
<p><u>Sportbekleidung (Halle)</u></p>	
<p>Bemerkungen</p> <p>--</p>	

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kursleiter:	Sport A Kämpfen Ergänzungsfach XXX 2 12/13 Kämpfen: Ringen/Judo* N.N.
<p><u>Leitidee:</u> Die Schülerinnen und Schüler begeben sich in die direkte und kooperative körperliche Auseinandersetzung mit einer Partnerin oder einem Partner in einer geregelten Kampfsituation. Grundlage sind das Wahrnehmen der eigenen Kraft und der Kraft anderer sowie der Umgang mit körperlicher Nähe. Darüber hinaus spielt das Erarbeiten, Gestalten und Präsentieren von kämpferischen Dialogen anhand exemplarischer Techniken und Bewegungsprinzipien eine wichtige Rolle. Bei der Auseinandersetzung mit diesem Bewegungsfeld sind die Unversehrtheit der Partnerin bzw. des Partners, der respektvolle sowie faire Umgang miteinander und das Einhalten von Regeln grundlegende Voraussetzungen.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trainieren grundlegende sportmotorische Fähigkeiten zur Bewältigung von Kampfsituationen. • setzen ihre sportmotorischen Fähigkeiten zur Bewältigung komplexer Kampfsituationen ein. • steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet. • erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundtechniken und bewältigen Handlungsabläufe durch Verbindung der Grundtechniken (Eröffnungen, einfache Kombinationen). • beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Kampfhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Ergebnisanalyse und -sicherung. • wenden Grundtechniken in Kampfsituationen adäquat an und setzen ihre Kräfte kontrolliert ein. • reagieren auf Angriffssituationen mit adäquaten Abwehrtechniken. • analysieren Kampfsituationen anhand vorgegebener Kriterien im Hinblick auf Funktionalität und Bewegungsqualität (z. B. Körperschwerpunktlage, Atemtechnik) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. • handeln verantwortungsbewusst und respektieren die Unversehrtheit des Partners/der Partnerin. • verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten. • 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. 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln • Mit Gleichgewicht und Körperspannung experimentieren • Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen • sicheres Fallen • Kämpfen am Boden (Angriffs- und Abwehrtechniken) 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniküberprüfung ausgewählter Wurf- und Falltechniken • Randori (freier Bodenkampf) <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion unterschiedlicher Bewegungslösungen • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen • Verantwortungsvolles und selbständiges Arbeiten mit Partner und in Gruppen. 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <p>Robuste Sportbekleidung (T-Shirt, Sweatshirt, lange Hose)</p>	
<p><u>Bemerkungen</u></p> <p>Der Kurs findet in den Hallen der Bismarckschule statt.</p> <p>*Je nach personeller Situation können die Schwerpunkte hier abweichen und auch andere Kampfsportinhalte im Fokus stehen.</p>	

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Erfahrungs- und Lernfeld:	Klettern*
Kursart:	Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau
Kursnummer:	XXX
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Entwicklung und Vertiefung sportartspezifischen Fähigkeiten im Klettern
Kursleiter:	N.N.
<u>Leitidee:</u> Zielsetzung des Kurses ist das Entwickeln und Verbessern der sportartspezifischen Fähigkeiten. Die SchülerInnen verbessern ihre technischen Fertigkeiten und ihre Kraft, sowie Kraftausdauer, um individuell anspruchsvolle Kletterrouten zu bewältigen. Zusätzlich erlernen sie, Verantwortung für den/die KletterpartnerIn zu übernehmen und diese(n) mithilfe der Sicherungstechniken und -geräte während des Kletterns zu sichern.	
<u>Kompetenzerwerb:</u>	
Die Schülerinnen und Schüler:	
<ul style="list-style-type: none"> • entwickeln Vertrauen zu ihren MitschülerInnen. • übernehmen Verantwortung für sich selbst und den/die KletterpartnerIn. • verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch die Auseinandersetzung mit dem Begriff „Wagnis“ und der eigenen Komfortzone. • demonstrieren spezifische Fertigkeiten und Fähigkeiten in festgelegten und offenen Handlungssituationen (z.B. in vorgegebener Kletterroute). • reflektieren ihre Handlungen und die Handlungen der PartnerIn im Hinblick auf den Sicherheitsaspekt. 	
<u>Inhalte:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung klettertechnischer Grundfertigkeiten • Ausrüstungs-, Material- und Knotenkunde • Wenn Toprope: Techniken zum Sichern und Klettern im Toprope, Vorstieg und Nachstieg • Selbstkontrolle und Partnercheck • Partnersicherung mit halbautomatischem Gerät • Gefahren erkennen und vermeiden • Erste Erfahrungen mit Fallübungen am Seil, Übungen zum Stürzen und Halten von Stürzen 	
<u>Leistungsbewertung:</u>	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	
<ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Leistungen: ggf. (Sicherheitsregel-) Test, ggf. Referat oder Gestaltung eines Theorieteils • Praxis: Demonstration technischer Fähigkeiten, sowie Bewältigung einer Route im vorgegebenen Schwierigkeitsgrad 	
Prozessbezogene Kompetenzen	
<ul style="list-style-type: none"> • Verantwortungsvolles und selbständiges Arbeiten mit Partner und in Gruppen • Reflexion unterschiedlicher Bewegungslösungen 	
<u>Unterrichtsmaterial:</u>	
Wenn vorhanden eigener Klettergurt, -schuhe und Sicherungsgerät, ansonsten in der Kletterhalle vorhanden.	
<u>Bemerkungen:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Kosten für den Kurs: Voraussichtlich unter 5 € pro Termin (d. h. ca. 60-70 € insgesamt) • *Je nach Situation und Unterrichtsverteilung kann hier entweder Toprope oder Bouldern im Mittelpunkt stehen. 	

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kursleiter:	Sport A Laufen Springen, Werfen Ergänzungsfach XXX 2 12/13 Leichtathletischer Mehrkampf N.N.
<p><u>Leitidee:</u> Die SuS üben, verbessern und festigen ihre leichtathletischen Grundfertigkeiten in verschiedenen Disziplinen des Laufens, Springens und Werfens unter Berücksichtigung biomechanischer Gesetzmäßigkeiten und physiologischer Parameter. Liegt der Kurs in den langen Semestern (12.1, 12.2 oder 13.1) kommt die Übernahme einzelner Unterrichtsstunden durch die SuS sowie die Planung und Durchführung eines Mehrkampfes hinzu.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Disziplinen an. • trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin. • setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. • wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an. • 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 fremde Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten. 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <p>Laufen, Springen, Werfen fassen verschiedene Disziplinen der Leichtathletik zusammen. Aus den aufgeführten Disziplinen wird im Kurs eine Auswahl thematisiert und zur abschließenden Prüfung vorbereitet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hochsprung ○ Weitsprung • Laufen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprint (100m) ○ Hürdensprint (110m) ○ Langstrecke (Maschseelauf) • Werfen/Stoßen : <ul style="list-style-type: none"> ○ Kugelstoß ○ Speerwurf 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbewertung einer Sprungdisziplin • Leistungsbewertung zweier Laufdisziplinen (Sprint- und Ausdauerbereich) • Leistungsbewertung einer Wurf- oder Stoßdisziplin • Bewertung der technischen Ausführung einer beliebigen (vierten) Disziplin <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion unterschiedlicher Bewegungslösungen • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen • Verantwortungsvolles, sicheres und selbständiges Arbeiten in Gruppen. 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <p>Sportkleidung und Schuhe (für die Halle und draußen)</p>	
<p><u>Bemerkungen</u></p> <p>--</p>	

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer:	Sport A Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten Ergänzungsfach Exkursion im Harz/Clausthal-Zellerfeld 12/13 (maximal Teilnehmerzahl: 12-15) Mountainbiking – Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten im Gelände Herr Elsasser
---	---

Leitidee:

In diesem Kurs führen die Schülerinnen und Schüler ca. Anfang September eine mehrtägige Mountainbike-Tour im **Harz** durch. Dabei müssen im Vorfeld die organisatorischen Aspekte wie Anreise, Unterbringung und Verpflegung beachtet und besprochen werden. Darüber hinaus müssen sportliche Aspekte wie die Bewältigung des Streckenprofils sowie individuelle konditionsrelevante Vorbereitungen geplant (und durchgeführt) werden.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erproben und erlernen die Mountainbike-Techniken wie Balancieren, Lenken, Schalten und Bremsen.
- festigen und üben die Grundtechniken in verschiedenen Übungsformen
- erproben und wenden die Grundtechniken im Gelände an
- erkennen und beachten sicherheitstechnische Aspekte
- reflektieren sportspezifische Gefahren, beherrschen Verhaltens- und Sicherheitsregeln.
- steigern ihre grundlegenden konditionell-koordinativen Fähigkeiten.
- demonstrieren ein angemessenes Orientierungsvermögen.
- erfahren gruppenspezifische Prozesse
- handeln in Verantwortung für sich selbst und für die anderen Teilnehmer.
- verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten
- Schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein

Inhalte:

- Verbesserung der Fahrtechnik im Gelände (Schwierigkeit des Geländes ist abhängig vom Leistungsniveau der Gruppe).
- Verbesserung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit: Fahrten mit Variation der Dauer und Intensität
- Balancieren/Gleichgewicht
- Fahren im Gelände
- Schalten/Bremsen
- Sicherheitsschulung

Leistungsbewertung:

- Ausarbeitung eines theoretischen Beitrags zu Vorbereitung oder Durchführung der Tour
- Sportpraktische Leistungen und Praxistests
- Mitarbeit bzw. Beteiligung an Gruppenprozessen vor und während der Tour

Voraussetzungen/Unterrichtsmaterial:

- **eigenverantwortliche (konditionelle) Vorbereitung**
- **Erforderliche Ausrüstung:** festes Schuhwerk, wetterfeste atmungsaktive Kleidung, geeigneter Rucksack u.a.
- Die **Kosten** für Verpflegung und Unterkunft belaufen sich auf **ca. 240 € exklusive Anreise**, die möglichst mit privaten Pkws organisiert werden sollte, damit wir am Montag möglichst früh starten können. Zusätzlich fallen **ca. 40 €** für die mögliche Ausleihe eines Mountainbikes an, die bitte vor Ort in bar bezahlt wird.

Bemerkungen:

- Maximale Teilnehmerzahl: 12-15 Personen
- Es finden Vorbereitungstreffen statt
- Die Durchführung der Tour wird **als Block voraussichtlich Anfang September** stattfinden
- **Akademie des Sports, Standort Clausthal-Zellerfeld**
Im Landessportbund Niedersachsen e.V.
Adolf-Ey-Str. 9 in 38678 Clausthal-Zellerfeld
http://www.akademie.lsb-niedersachsen.de/akademie_clausthal-zellerfeld.html, 10.11.2015

Ausgangspunkt der Exkursionen ist die **Akademie des Sports im Landessportbund (LSB) Niedersachsen e.V. am Standort Clausthal-Zellerfeld**. Der Harz verfügt über ein riesiges Wegenetz mit ausgeschilderten Routen für Mountainbiker in verschiedenen Schwierigkeitsstufen, das das Herz von Mountainbikern höher schlagen lässt. So gibt es aktuell 74 Routen mit einer Gesamtlänge von 2.200 Kilometern und rund 50.000 Höhenmetern. Sieben MTB-Rundrouten davon starten in der Nähe der Akademie des Sports. Die Veranstaltung wird im Zusammenwirken mit einem Team des Triathlon Verbands Niedersachsen stattfinden. Fahrräder und Helme werden gestellt.

Die Akademie des Sports verfügt neben den Übernachtungsmöglichkeiten und den Seminar- und Gemeinschaftsräumen über zahlreiche Sportanlagen, die zum Sporttreiben einladen. Dazu zählen die große Mehrzweckhalle, der Fitnessraum, ein Saunabereich sowie im Außenbereich ein Sportplatz mit einer Mehrzweck-Beachanlage, einer Boulderwand und vielen weiteren Sportarealen.

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Erfahrungs- und Lernfeld:	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	XXX
Wochenstundenzahl:	4 (2 x wöchentlich als Block zwischen Sommerferien und Herbstferien)
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Rudern
Kursleiter:	N.N.

Leitidee: Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten und erproben Rudertechniken in verschiedenen Bootsgattungen. Dabei sollen vor allem die koordinativen Fähigkeiten, aber auch die konditionellen Voraussetzungen verbessert werden.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler:

- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit der jeweiligen Bootsgattung an und bewältigen Strecken situativ angemessen.
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein.
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt.
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.
- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.
- handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.

Inhalte:

- Erwerb von grundlegenden Materialkenntnissen und funktionsgerechtem Umgang mit der Ausrüstung.
- Kenntnis sportartspezifischer Gefahren sowie Verhaltensregeln (Gewässerordnung) und Sicherheitsmaßnahmen.
- Basistechniken (Ablegen, Anlegen, Kurs halten, Wenden, Aufstoppen)
- Techniken und Bewegungsformen des Regattaruderns [Start, Streckenschlag, vordere- und hintere Umkehr, Setzen, etc.]

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Techniktest unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsvoraussetzungen
- Absolvieren einer Strecke unter Wettkampfbedingungen

Prozessbezogene Kompetenzen

- Reflexion unterschiedlicher Bewegungslösungen
- selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen
- Verantwortungsvolles und selbstständiges Arbeiten in Gruppen sowie sicheres und fachgerechtes Vor- und Nachbereiten der Boote.

Unterrichtsmaterial:

Sportkleidung für verschiedene Witterungsbedingungen, Kopfbedeckung, Sonnencreme, Wechselkleidung, Handtuch, schmale Sportschuhe (keine Joggingsschuhe)

Bemerkungen

- **Der Kurs kann sowohl von Anfängern als auch von Fortgeschrittenen angewählt werden.**
- **Voraussetzung ist der Nachweis des Deutschen Jugendschwimmpasses (Bronze)**
- Der Kurs findet auch bei regnerischem/kühlerem Wetter am **Schülerbootshaus der Stadt Hannover** (Karl-Thiele-Weg 19, 30169 Hannover) statt.

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	A
Lernfeldbereich:	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
Kursart:	Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau
Kursnummer:	XXX
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Schwimmen
Kurslehrer/in:	N.N.
Leitidee:	
Der Kurs vermittelt Bewegungserfahrung im Wasser. Üben und Demonstrieren der Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens in einer wettkampfnahen Situation. Das Erfahren des Mediums Wasser als besonderer Bewegungsraum wird durch Inhalte aus dem Bereich der Methodik und Didaktik für einen technisch korrekten Schwimmstil sowie die Verbesserung der Ausdauer und Schnelligkeit vertieft.	
Kompetenzerwerb:	
Die Schülerinnen und Schüler...	
<ul style="list-style-type: none"> • üben und demonstrieren die 4 Grundtechniken sowie Starts und Wenden des Schwimmens • trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten auf Kurzstrecken, aber auch um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einer Technik maximal schnell zu schwimmen • wenden Methoden aus dem Bereich der Bewegungslehre an • organisieren Trainings- Übungs- und Wettkampfsituationen • werten Bildmaterial aus, um eine Bewegungsvorstellung zu entwickeln • analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielt Bewegungskorrekturen vor • schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein • verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch die Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsaufgaben im Medium Wasser • wählen selbstständig angemessene Übungen, um die individuelle Ausführung der Technik systematisch und kontinuierlich zu verbessern • verbessern ihre konditionell - koordinativen Fähigkeiten im Rahmen von Übungsphasen mit selbst ausgewählten Trainingsinhalten • beachten die Baderegeln • erläutern den Gesundheitswert des Schwimmens und dessen Wert als Freizeitsport 	
Inhalte:	
<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen, Üben und Verfeinern verschiedener Stilarten (Brust, Kraul, Rücken und Schmetterling) • Üben und Verfeinern von Startsprung und Wenden • Grundlagen des Bewegungslernens und Trainieren • Trainingsformen zur Verbesserung der Ausdauer und der Schnelligkeit 	
Leistungsbewertung:	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	
<ul style="list-style-type: none"> • zwei Disziplinen auf Zeit schwimmen • eine dritte Stilart auf Technik (Start, Wende und technikbezogener Anschlag) 	
Prozessbezogene Kompetenzen	
<ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für taktische und technische Bewegungsprobleme • Analysen von Bewegungsabläufen • selbständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen 	
Unterrichtsmaterial:	
Schwimmbrille und Sportbadebekleidung, sowie Handtuch und Badelatschen	
Bemerkungen:	
Der Kurs findet im Stadionbad statt.	

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kursleiter:	Sport A Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten Ergänzungsfach XXX Durchführung als 1-wöchige Fahrt in ein Skigebiet der Alpen (ca. 25-30 Pistenstd.) 12/13 Ski Alpin N.N.
<p><u>Leitidee:</u> Die SuS erlernen unterschiedliche Bewegungsformen auf Skiern, die auf den Erhalt von Balance und Kontrolle in verschiedenen Gelände- und Geschwindigkeitssituationen abzielen. Diese Auseinandersetzung mit Wagnissen und Risiken, und damit auch mit dem Scheitern und den Gefahren beim Verlust des Gleichgewichts, wird unmittelbar erfahren und reflektiert. Für das sportmotorisch sichere Beherrschen des Geräts auf sich veränderndem Untergrund sind dabei sowohl die Bewegungsfertigkeiten als auch die verantwortungsvolle Selbsteinschätzung notwendig.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem Gleitgerät an und bewältigen Strecken situativ angemessen. • setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen. • setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein. • wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert. • zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt. • analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien. • wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. • verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens. • handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur. 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erwerb von grundlegenden Materialkenntnissen und funktionsgerechtem Umgang mit der Ausrüstung. • Kenntnis sportartspezifischer Gefahren sowie Verhaltensregeln (FIS-Regeln) und Sicherheitsmaßnahmen. • Basistechniken (Kurven fahren, Bremsen, kontrolliert Fahren, Ausweichen, Liften) • Techniken und Bewegungsformen des Abfahrtsskilaufs [vom Schneepflug bis zur Carving- Technik, Hoch-Tiefentlastung, Stockeinsatz etc.]. 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration verschiedener Techniken des kontrollierten Fahrens in unterschiedlichem Gelände. <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion unterschiedlicher Bewegungslösungen • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen • Verantwortungsvolles, sicheres und selbstständiges Arbeiten in Kleingruppen auf der Piste. 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Skibekleidung • Material (Skier, Skischuhe, Stöcke, Helm) kann mitgebracht oder vor Ort ausgeliehen werden. 	
<p><u>Bemerkungen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kosten: ca. 450-500 € • Der Kurs kann sowohl von <u>Anfängern als auch von Fortgeschrittenen</u> gewählt werden. • Grundlage der Bewertung sind die oben genannten Leistungen im Rahmen einer Fahrt in die Alpen. • Termin Fahrt: voraussichtlich Ende Januar 	

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kursleiter:	Sport A Gymnastisches und tänzerisches Bewegen Ergänzungsfach XXX 2 12/13 Tanz (Modern) N.N.
<p><u>Leitidee:</u> Dieses Bewegungsfeld umfasst die kreative und gestalterische Auseinandersetzung mit unterschiedlichen körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten, basierend auf Körperhaltung und -spannung, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Grundlage für die Erarbeitung und Darbietung von Einzel-, Partner- und Gruppenchoreografien ist die direkte Wechselbeziehung der eigenen körperlichen Möglichkeiten mit Bewegungsgrundformen in ihren funktionalen, rhythmischen, räumlichen und dynamischen Variationen.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz oder Gymnastik, mit oder ohne Handgerät/Material. • verfeinern ihre 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. • 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 gymnastischer/tänzerischer Bewegungen an. • gestalten und präsentieren tänzerische oder gymnastische Choreografien nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken) oder als Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit mit oder ohne Handgerät/Material. • reflektieren und akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an. • analysieren und bewerten gymnastische bzw. tänzerische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. • nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer/tänzerischer Bewegungen an. 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erwerb von grundlegenden Techniken verschiedener Tanzstile • Zeitgenössischer Tanz („Contemporary“), Hip-Hop, kreativer Ausdruckstanz, ... • Choreographische Gestaltungsdimensionen in Theorie und Praxis • Analyse und Bewertung mit dem Ziel der Bühnenwirksamkeit 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer selbst erarbeiteten Gruppenkür • Anleitung von Praxisanteilen inklusive theoretischem Impulsreferat <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analysieren von Bewegungstechniken nach vorgegebenen Kriterien und Vornehmen gezielter Bewegungskorrekturen. • Situations- und gruppenadäquates Anwenden von Lösungsstrategien und Gestaltungsprozessen. • Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler im Lernprozess. • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen. 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <p>Sportbekleidung</p>	
<p><u>Bemerkungen</u></p> <p>Der Kurs findet in den Hallen der Bismarckschule statt.</p>	

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kursleiter:	Sport B Spielen Ergänzungsfach XXX 2 12/13 Volleyball N.N.
<p><u>Leitidee:</u> Die Schülerinnen und Schüler entwickeln und verbessern ausgehend von ihrem individuellen Leistungsstand die Grundtechniken des Volleyballspiels. Dabei analysieren und üben sie Bewegungsabläufe und entwickeln und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen. Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt, um die Spielfähigkeit zu verbessern.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch kooperative Bewältigung von Spielsituationen, die Übernahme von Spielerrollen sowie den Umgang mit Sieg und Niederlage. • spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler (u.a. auch als Schiedsrichter/in). • demonstrieren spezifische Fertigkeiten und Fähigkeiten in festgelegten und offenen Handlungssituationen. • entwickeln individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen für Angriff und Abwehr und setzen diese in Spielsituationen um. • analysieren Lösungen für komplexe Spielsituationen im Hinblick auf Effektivität sowie Funktionalität und bewerten Handlungsalternativen. • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten. • gestalten Spielprozesse im Rahmen einer vorgegebenen Spielidee, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren. • entwickeln und verändern Spiele unter vorgegebenen Kriterien. • reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität. 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung/Verbesserung volleyballspezifischer Grundtechniken • Analyse von eigenen und fremden Bewegungen • Reduzierte Übungs- und Spielformen • Entwicklung/Verbesserung der Spielfähigkeit • Übernahme der Anleitung von Praxisanteilen 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für taktische und technische Bewegungsprobleme • Demonstration der Grundtechniken (Angabe, Pritschen, Baggern, Block, Schmetterern) • Situations- und regelrechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analysen von Spielsituationen • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen • Fair Play 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <p>Sportkleidung und Schuhe (ggf. auch für einen Sandplatz)</p>	
<p><u>Bemerkungen</u></p> <p>Gegen Ende des Semesters findet voraussichtlich ein Transfer des Hallenvolleyballs auf das Beachvolleyball statt.</p>	

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	B
Bewegungsfeld:	Spielen (Rückschlagspiele)
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	XXX
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Tischtennis – Taktik, Lauf- und Schlagtechniken
Kursleiter:	N.N.
<u>Leitidee:</u>	
Im Mittelpunkt steht die Erarbeitung und Analyse grundlegender technischer und taktischer Elemente des Einzel- und Doppelspiels.	
<u>Kompetenzerwerb:</u>	
Die Schülerinnen und Schüler ...	
<ul style="list-style-type: none"> • wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. • beherrschen Verfahren zur Lösung tischtennisspezifischer Spielsituationen/Aufgabenstellungen: Problemanalyse und Erarbeitung von Lösungsstrategien. • planen, organisieren und gestalten Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungsdimensionen. • wenden tischtennisspezifische Lehr-/Lernmethoden an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen im Rahmen der Schlag- und Lauftechnik. • steuern sowohl ihre Schlag- und Lauftechnik als auch das taktische Handeln bewusst und zielgerichtet. • verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Körper-/Schlägerhaltung und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten. • steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet. • schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen. • steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung. 	
<u>Inhalte:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Training motorischer Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Tischtennispiels • Einzelspiel (Regelkunde, Taktik, Lauftechnik) • Aufschläge (Unterschnittaufschlag, • Topspin; Schupfball vh,rh und Block vh,rh • flach-scharfes Spiel, Schuss vh • kleine Spielformen • Doppelspiel (Regelkunde, Taktik, Lauftechnik) • kleine Spiel- und Wettkampfformen 	
<u>Leistungsbewertung:</u>	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	
<ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für taktische und technische Bewegungsprobleme • Technikdemonstration in isolierten Situationen 	
Prozessbezogene Kompetenzen	
<ul style="list-style-type: none"> • Analysen von Spielsituationen • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen • Fair Play 	
<u>Voraussetzungen/Unterrichtsmaterial:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Tischtennisschläger und Tischtennisbälle • geeignete Sportkleidung, insbesondere angemessenes Schuhwerk (Hallenschuhe) • Bereitschaft, die eigenen Bewegungsfertigkeiten auszubauen 	
<u>Bemerkungen:</u>	
Der Kurs findet in den Hallen der Bismarckschule statt.	

Fach: Bewegungsgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kursleiter:	Sport A Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten Ergänzungsfach XXX Exkursion (9 Tage im September an der franz. Atlantikküste) 12/13 (maximal 30 Teilnehmer) Wellenreiten – Das Erlernen der Basics des Wellenreitens Herr Maillard
<p>Leitidee: Wellenreiten bietet eine besondere Perspektive und Sinnhaftigkeit des Sporttreibens. Dieser anspruchsvolle Sport ist nicht leicht zu erlernen und verlangt sowohl Kraft und Ausdauer als auch Geschicklichkeit. Dazu kommt, dass auch Geduld und Respekt gegenüber der Natur nötig sind, um Erfolg zu haben. Stellen sich dann aber die ersten Erfolgserlebnisse ein, ist die Freude der Sportler umso größer.</p> <p>Der Oberstufenkurs Wellenreiten richtet sich an alle, die das Meer anzieht und das Reiten der Wellen erlernen wollen. In 2x täglichen Praxis- und 1x täglichen Theoriekursen wird die Wellenauswahl, das sichere Bewegen im Wasser, das Anpaddeln sowie der „Take Off“ vermittelt. Aber auch Schüler*innen mit Vorerfahrungen können in einer separaten Gruppe gefordert werden.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • verhalten sich nach Sicherheitsvorschrift im Wasser • erproben und wenden die Aufstehtechnik an Land und im Wasser an • erproben das Paddeln auf dem Board liegend bis zur Brandungszone • erproben das Durchtauchen mit dem Board durch Wellen • richten das Board zur Welle aus • wählen passende Weißwasserwalze aus • präsentieren die erlernte Aufstehtechnik 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Orientierung und sicheren Bewegung im Wasser • Erlernen der grundlegenden Sicherheitsregeln und Techniken zum Wellenreiten an Land und im Wasser • Verbesserung der allgemeinen Fitness • Balancieren/Gleichgewicht • Theorie: Wellenentstehung und -fortbewegung, Einfluss der Gezeiten, Einfluss der Küstenbeschaffenheit, Einfluss des Wetters 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportpraktische Leistungen und Praxistests • Überprüfung der theoretischen Kenntnisse <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lernfortschritt und Realisierung der erlernten Techniken • Ausarbeitung und Präsentation eines theoretischen Beitrags zur Vorbereitung oder Durchführung der Tour 	
<p><u>Voraussetzung/Unterrichtsmaterial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • eigenverantwortliche (konditionelle) Vorbereitung • erforderliche Ausrüstung: Luftmatratze/Isomatte und Schlafsack • Der Gesamtpreis beläuft sich auf ca. 450 Euro. Dabei sind der Bustransfer, die Vollverpflegung, die Surfboard- und Neoprenanzugausleihe, die lizenzierten Surflehrer*innen, das festinstallierte Zelt und die Kurtaxe enthalten. Weitere Kosten entstehen in der Regel nicht. 	