

<b>Thema</b>	<b>Turnen und Tanzen</b>
<b>Bewegungsfeld</b>	A
<b>Schwerpunkte des Kurses</b>	
<b>Leitidee/ Zielsetzung</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Kurs beschäftigt sich mit den Grundfertigkeiten des Turnens (Rollen, Stützen, Schwingen, Springen, Balancieren usw.) an verschiedenen klassischen Geräten (Boden, Balken, Barren, Minitrampolin, Sprung) sowie dem erlebnisreichen Gestalten von Bewegungskunststücken und Übungsverbindungen zu Musik. Besonders wichtig sind auch die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, welche kursbegleitend geschult werden. Neben dem Turnen können auch tänzerische Elemente in einigen Themenfeldern wiedergefunden werden (z.B. Gymnastik und Tanz oder Akrobatik). Das Ziel ist das Gestalten und Präsentieren verschiedener Kürübungen anhand turnerischer und tänzerischer Elemente. (Beispiele: Synchronspringen/ Bodenturnen/ Akrobatikaufführung/ Mehrkampf...).</li> </ul>	
<u>Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum</u>	
<b>Die Schülerinnen und Schüler...</b>	
...erarbeiten und demonstrieren turnerische bzw. akrobatische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.	
... wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen sachgerecht an und beherrschen die entsprechende Fachsprache.	
... gestalten und präsentieren eine tänzerische oder gymnastische Choreografie nach Vorgabe (Thema, Musik, Techniken)	
... verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten (Nutzen von Rhythmus, Raum, Lage)	
<b>Inhalte</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gerätturnen (z.B. Boden, Balken, Barren, Sprung, Minitrampolin)</li> <li>Akrobatik</li> <li>Gymnastik und Tanz</li> <li>Evtl. Parcours und Turnen im Vergleich</li> <li>Erstellen verschiedener Choreografien (allein und in Gruppen)</li> </ul>	
<b>Angaben zur Leistungsbewertung</b>	
<u>Inhaltsbezogene Kompetenzen (abhängig von der inhaltlichen Schwerpunktsetzung im Kurs):</u>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Die SchülerInnen gestalten und präsentieren eine Kürübung bzw. Übungsverbindung mit einer Mindestanzahl an Elementen und berücksichtigen ästhetische, funktionale und gestalterische Kriterien.</li> </ul>	
<u>Prozessbezogene Kompetenzen:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Die SchülerInnen analysieren und demonstrieren Fertigkeiten und deren Bewegungsstrukturen unter der Verwendung der Fachsprache.</li> <li>Die SchülerInnen verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten.</li> </ul>	
<b>Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Turnkleidung ist von Vorteil (enge und dehnbare Hosen sowie anliegende Shirts).</li> </ul>	

<b>Thema</b>	<b>Yoga</b>
<b>Bewegungsfeld</b>	<b>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</b>

### Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

#### Leitidee/ Zielsetzung

##### Leitidee:

- erlernen und festigen verschiedener Yogatechniken, Schwerpunkt Kundalini-Yoga. Ziel ist die Überprüfung der verschiedenen Riten der Fünf Tibeter, die Entwicklung und Vorstellung eines eigenen Yogasets
- Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt)

#### Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren grundlegende konditionelle und koordinative Fähigkeiten (wie beispielsweise Rhythmisierungsfähigkeit).
- **erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundtechniken verschiedener Yogaformen und bewältigen Bewegungsabläufe ( z.B. Sonnengruß)**
- **handeln verantwortungsbewusst gegenüber dem eigenen Körper und seinen evtl. Einschränkungen sowie ihren Mitschülern.**

#### Inhalte

- vergleichen der verschiedenen, wichtigen Yogaarten
- Verantwortungsübernahme für sich und die Mitschülerinnen
- Erwerb technischer Fertigkeiten (und entsprechender Fachbegriffe)

### Angaben zur Leistungsbewertung

#### Inhaltsbezogene Kompetenzen (abhängig von der inhaltlichen Schwerpunktsetzung im Kurs):

- Demonstrieren technische Fertigkeiten und Durchhaltevermögen (21 Wiederholungen) in dem vorgegebenen Yogaset Die Fünf Tibeter
- Situations- und regelgerechte Anwendung des Erlernten in einem Praxisteil des Referats.

#### Prozessbezogene Kompetenzen:

- Schriftlicher Test zu Inhalten aus den Referaten.
- Referate mit Handout
- Übernahme von Aufgaben, Mitarbeit, Hilfsbereitschaft

### Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, evtl. Sitzkissen und Decke sowie Getränk sind mitzubringen.

<b>Thema</b>	<b>Kanadier und Kajak</b>
<b>Bewegungsfeld</b>	<b>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten (A)</b>

**Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)**

**Leitidee/ Zielsetzung**

Leitidee:

- erlernen und festigen die Technik des Paddelschlages im Mannschaftskanu, Einer und Zweier Kajak. Ziel ist die Überprüfung der verschiedenen Paddeltechniken in den Booten sowie das Ein- und Aussteigen und An- und Ablegen.
- Verstehen und Umsetzen des Prinzips des Miteinanders

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt)

**Die Schülerinnen und Schüler...**

- trainieren grundlegende konditionelle und koordinative Fähigkeiten (wie beispielsweise Kraftausdauer und Rhythmisierungsfähigkeit).
- **erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundtechniken (Schlag- und Steuertechniken) und bewältigen Handlungsabläufe (Kommandos und deren Umsetzung, wie z.B. ablegen, anlegen...)**
- **handeln verantwortungsbewusst gegenüber Mitschülern und der Umwelt.**

**Inhalte**

- vergleichen die Bootstypen Kanadier und Kajak
- Verantwortungsübernahme für Material und Mannschaft
- Erwerb technischer Fertigkeiten (und entsprechender Fachbegriffe)

**Angaben zur Leistungsbewertung**

Inhaltsbezogene Kompetenzen (abhängig von der inhaltlichen Schwerpunktsetzung im Kurs):

- Demonstrieren technische Fertigkeiten in vorgegebenen Situationen (z.B. Lenken, An- und Ablegemanöver)
- Situations- und regelgerechte Anwendung des Erlernten in besonderen Situationen (Hindernisse)

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Schriftlicher Test zu Inhalten aus den Referaten.
- Referate mit Handout
- Übernahme von Aufgaben, Mitarbeit, Hilfsbereitschaft

**Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)**

- Schwimmbadzeichen (mind. Bronze)
- Kurs findet **bis Sonnenuntergang** statt, um vor dem ersten Kälteeinbruch vom Wasser zu sein!

<b>Thema</b>	<b>Parkour</b>
<b>Bewegungsfeld</b>	A

### **Schwerpunkte des Kurses**

#### **Leitidee:**

**Hast du Lust auf etwas Abenteuer und Überwindung? Dann ist Parkour vielleicht genau das Richtige für Dich!** Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Beim Überwinden verschiedener Hindernisse sind Kraft, Mut, Balance und Selbstvertrauen gefragt. Individuelle und kreative Lösungen stehen im Vordergrund.

#### **Zielsetzung:**

Das Ziel dieses Kurses ist es, die Grundfertigkeiten des Turnens (Rollen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren) in einem nicht-normierten Kontext zu erfahren und diese zur Überwindung verschiedener Hindernisse zu nutzen. Dabei bieten sich außergewöhnliche Bewegungserlebnisse und Wagnissituationen. Das Meistern des Parcours soll dabei spielerisch leicht und dynamisch erscheinen. Parkour erfordert somit Körperkontrolle und eine gute Wahrnehmungsfähigkeit.

#### **Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum**

##### **Die Schülerinnen und Schüler...**

... gestalten verschiedene Gerätearrangements und überwinden diese unter Berücksichtigung funktionaler, ästhetischer und gestalterischer Kriterien.

... erarbeiten turnerische Bewegungselemente im Rahmen eines Parcours.

... analysieren und demonstrieren Fertigkeiten und deren Bewegungsstrukturen unter Verwendung der Fachsprache und geben gezielte Bewegungskorrekturen.

#### **Inhalte und Aufbau**

- Erlernen verschiedener Kastensprünge (Lazy, Catjump, Dash, Reverse, Cranejump, Tic Tac...)
- Überwinden von Balancestationen
- Erarbeiten eines individuellen Parcours mit verschiedenen Schwierigkeiten
- Wettläufe in verschiedenen Parcours
- Erlernen von Fachsprache und biomechanischen sowie trainingswissenschaftlichen Prinzipien
- Parkour im Vergleich: Hallenarrangements und in der Stadt/Natur

### **Angaben zur Leistungsbewertung**

#### **Inhaltsbezogene Kompetenzen (abhängig von der inhaltlichen Schwerpunktsetzung im Kurs):**

- Die SuS präsentieren eine Übungsverbindung mit mindestens fünf Elementen unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien.

#### **Prozessbezogene Kompetenzen:**

- Die SuS erarbeiten turnerische Bewegungselemente.
- Die SuS analysieren Bewegungen und nehmen Korrekturen vor.
- Die SuS verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf den eigenen Körper und erproben den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen.

### **Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)**

- Voraussetzungen:
  - keine Verletzungsvorgeschichte bzgl. Knöchel- oder Knieverletzungen, da viele Sprünge ausgeführt werden.

<b>Thema</b>	<b>Ausdauer</b>
<b>Bewegungsfeld</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen (A)</b>
<b>Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)</b>	
<b>Leitidee/ Zielsetzung</b>	
<p>Der Ausdauerkurs setzt sich mit der Verbesserung der Ausdauer durch Laufen und ggf. Schwimmen auseinander. Im Hinblick auf das Ziel der Streckenbewältigung sollen in diesem Kurs ausgewählte motorische Fähigkeiten zur Steigerung der Leistungsfähigkeit verbessert werden, insbesondere die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit.</p> <p><u>Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt)</u></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler...</b></p> <p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>trainieren grundlegende konditionelle und koordinative Fähigkeiten</b></li> <li>• erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundtechniken (Schwimm- und Laufstile) und Trainingsmethoden</li> <li>• steuern ihr Bewegungsverhalten und lernen ihre körperlichen Reaktionen auf Belastung einzuschätzen</li> </ul>	
<b>Angaben zur Leistungsbewertung</b>	
<p><u>Inhaltsbezogene Kompetenzen (abhängig von der inhaltlichen Schwerpunktsetzung im Kurs):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• standardisierte Tests zur Überprüfung der Ausdauerfähigkeit (z.B. Cooper-Test, 60 min Lauf; ggf. 800m Schwimmen)</li> <li>• Anwendung erlernter Lauf- und ggf. Schwimmstile</li> </ul> <p><u>Prozessbezogene Kompetenzen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungssteigerung im Kurs</li> <li>• allgemeine Mitarbeit und Engagement im Unterricht (u.a. Referat, Organisation von Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen; Laufstrecken vorbereiten)</li> <li>• schriftlicher Test</li> <li>• sachbezogene Beiträge zum Unterrichtsgespräch und zur Unterrichtsgestaltung</li> </ul>	
<b>Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)</b>	
<b><u>Unterrichtsmaterial:</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufschuhe</li> <li>• Zwei Knopfzellen (Batterien) vom Typ CR2032 ca. 1€</li> <li>• Schwimmsachen</li> </ul>	
<b><u>Besondere Bemerkungen:</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Wichtig:</b> Spaß an sportlicher Betätigung/ Engagement</li> <li>- Die Bereitschaft zum umweltgerechten und situationsadäquaten Verhalten in der Natur wird vorausgesetzt, ebenso die Bereitschaft, bei (fast) jedem Wetter draußen Sport zu treiben.</li> <li>- <b>Mindestens das Schwimmbzeichen Bronze</b></li> </ul>	

<b>Thema</b>	<b>Miteinander im Gegeneinander</b>
<b>Bewegungsfeld</b>	<b>Kämpfen (A)</b>
<b>Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)</b>	
<b>Leitidee/ Zielsetzung</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen, Erproben und Vergleichen von Kampfsportarten und -künsten mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen</li> <li>• Erlernen sportartspezifischer Fertigkeiten und Techniken (Schwerpunktsetzung Judo)</li> <li>• Verstehen und Umsetzen des Prinzips „Miteinander im Gegeneinander“</li> </ul>	
<u>Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum</u>	
<b>Die Schülerinnen und Schüler...</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren grundlegende konditionelle und koordinative Fähigkeiten (wie bspw. Kraftausdauer, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit) zur Bewältigung von Kampfsituationen.</li> <li>• <b>erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundtechniken und bewältigen Handlungsabläufe</b> (Technikeröffnungen, Finten, einfache Kombinationen).</li> <li>• <b>setzen ihre sportmotorischen Fähigkeiten, erlernte Grundtechniken und ihre Kräfte in einfachen und komplexen Kampfsituationen kontrolliert und adäquat ein.</b></li> <li>• <b>beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen:</b> 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.</li> <li>• reagieren auf Angriffssituationen mit angemessenen Abwehrtechniken.</li> <li>• <b>analysieren Kampfsituationen anhand vorgegebener Kriterien im Hinblick auf Funktionalität und Bewegungsqualität</b> (z. B. Körperschwerpunktage, Prinzipien der Bodenarbeit im Judo) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.</li> <li>• <b>handeln verantwortungsbewusst und respektieren die Unversehrtheit des Partners/der Partnerin.</b></li> <li>• verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten.</li> <li>• 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.</li> </ul>	
<b>Inhalte</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergleich verschiedener Kampfsportarten und -künste (z.B. Judo, Stockkampf o.ä.) aus unterschiedlichen Perspektiven</li> <li>• Regeln, Rituale, Verantwortungsübernahme für „Partner“ und „Gegner“</li> <li>• Erwerb technischer Fertigkeiten (und entsprechender Fachbegriffe): sportartspezifische Elemente wie Falltechniken, Haltegriffe, Würfe, akrobatische Bewegungen, Finten, Ausweichbewegungen und Verteidigungen</li> <li>• Erarbeiten/Durchführen von Zweikampf- und Kooperationsspielen sowie Kämpfen im Stand und Boden</li> </ul>	
<b>Angaben zur Leistungsbewertung</b>	
<u>Inhaltsbezogene Kompetenzen (abhängig von der inhaltlichen Schwerpunktsetzung im Kurs):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration technischer Fertigkeiten in vorgegebenen Situationen (z.B.: Fallübungen, Wurftechniken etc.), Demonstration selbst erarbeiteter Handlungsketten/Bewegungsfolgen.</li> <li>• Situations- und regelgerechte Anwendung des Erlernten in Kampfsituationen und Formübungen (Kata, Kumite).</li> </ul> <u>Prozessbezogene Kompetenzen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen z.B. im Hinblick auf die Entwicklung und Analyse von Handlungsketten, Kampfsituationen und Bewegungsabfolgen.</li> <li>• Identifikation von Techniken und Fehlerbildern; Analysieren von Kampfsituationen anhand erarbeiteter Kriterien hinsichtlich Funktionalität und Bewegungsqualität.</li> </ul>	
<b>Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterrichtsmaterial: Lange, möglichst alte/robuste Sportkleidung, ggf. Judojacke.</li> </ul>	

<b>Thema</b>	<b>Fitness</b>
<b>Bewegungsfeld</b>	<b>Bewegungsfeldübergreifendes Vorhaben (A)</b>

### Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

#### Leitidee/ Zielsetzung

- Die Schülerinnen und Schüler (SuS) lernen verschiedene Möglichkeiten der Körperbildung aus dem gesundheitsorientierten Fitnessstraining zum Erwerb und Erhalt körperlicher Fitness kennen und reflektieren diese mit der Zielsetzung, ein für sie zur Fortführung über die Schulzeit hinaus gesundheitsorientiertes Leben zu führen.

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt)

#### Die Schülerinnen und Schüler...

#### Inhalte

- Durchführung verschiedener Fitnessstrainingsmöglichkeiten über diverse Formen des gesundheitsorientierten Bewegungs- und Kräftigungstrainings und Gerätetraining im Fitnessstudio
- **Analyse und Beurteilung der vorgestellten Methoden**
- **Erklären grundlegende Sachverhalte der Bewegungs- und Trainingswissenschaft**
- **Erarbeiten von Trainingssequenzen auf Grundlage der theoretischen Trainingslehre**
- **Analyse und Bewertung der Trainingssequenzen durch die Mitschüler**
- Trainieren der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten
- Aneignen einer altersgemäßen Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

### Angaben zur Leistungsbewertung

#### Inhaltsbezogene Kompetenzen (abhängig von der inhaltlichen Schwerpunktsetzung im Kurs):

- Wenden Formen und Übungen der Fitness und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten und somit ihre tänzerischen und gymnastischen Möglichkeiten gezielt zu verbessern.
- Verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf ihre eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten.
- Demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen.
- Verfügenn über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.
- Formulieren und überprüfen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eingenen Bewegungspraxis.
- Verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinausbedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart.
  - Beitrag von Bewegung und Sport zur gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung.
  - Problematik von leistungssteigernden Mitteln u.a. beim Doping.
  - Aspekte der ästhetisch-gestalterischen Auseinandersetzung mit verschiedenen Lebenswelten.
  - Reflexion der persönlichen Motive des Sporttreibens
- reflektieren die Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht.
- Besitzen die Fähigkeit zu selbständigem Lernen und begründetem Urteilen und Handeln.

#### Prozessbezogene Kompetenzen:

- Fertigen Referate mit Handout zu spezifischen Themen an und präsentieren diese.
- Schreiben eine schriftliche Arbeit über den gesamten Themenkomplex
- Erstellen individuelle Trainingspläne auf Basis der theoretischen Inhalte
- Zeigen Engagement und Hilfsbereitschaft

### Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Ca. 10 Termine im Fitnesscenter; Kosten ca. 1,20 € pro Termin
- Angemessene Trainingskleidung inkl. sauberer Trainingsschuhe

<b>Thema</b>	<b>Leichtathletik</b>
<b>Bewegungsfeld</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen (A)</b>

### **Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)**

#### **Leitidee/ Zielsetzung**

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erproben Bewegungsformen aus den leichtathletischen Disziplinen Laufen, Werfen, Springen und Orientieren. Sie erweitern, üben und messen in diesem Kurs ihre bereits in der Sek I erworbenen Fähigkeiten und setzen diese in einem abschließenden Vier- oder Fünfkampf wettkampfgemäß um.

#### **Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt)**

##### **Die Schülerinnen und Schüler...**

- wenden grundlegende und differenzierte Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Disziplinen entsprechend der erlassrechtlichen Vorgaben der einheitlichen Prüfungsanforderungen im Abitur im Land Niedersachsen (EPA-EB) an.
- trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin und beurteilen den Trainingsfortschritt.
- 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 und beurteilen diese.
- wenden Lehr-/Lernmethoden an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung leichtathletischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität.

##### **Inhalte**

- Eigenständige Erwärmungsgestaltung durch die SuS;
- evtl. SuS- Referate über die wichtigsten Leittechniken;
- Reflexion von bewegungstheoretischen Kenntnissen;
- Einsatz von vielfältigen Medien, die selbstständige Arbeit unterstützen: Laptop, Schaubilder, Arbeitsblätter, Reflexionsbögen sowie Korrekturbögen und Schaubilder.
- Disziplinen der Leichtathletik:
  - Laufen: Hürdenlauf und koordinative Laufübungen
  - Werfen und Stoßen: Diskuswurf, Speerwurf; Kugelstoßen (Schwerpunkt: Stoßauslage – O'Brian-Technik);
  - Springen: Weitsprung, Hochsprung, ggf. Stabhochsprung

### **Angaben zur Leistungsbewertung**

Inhaltsbezogene Kompetenzen (abhängig von der inhaltlichen Schwerpunktsetzung im Kurs):

#### **Bewertung der motorischen Leistungsfähigkeit:**

##### **Inhalte und Anforderungen**

Die Prüfung beinhaltet einen leichtathletischen Mehrkampf, die schwächste Disziplin wird gestrichen. Gehört eine Schülerin / ein Schüler zum Zeitpunkt des Abiturs noch der B-Jugend an (maximal 17 Jahre), gelten für Kugelstoß, Diskus- und Speerwurf andere Gewichte.

##### **Pflichtbereich**

Die folgenden Disziplingruppen sind bei der Zusammenstellung des Mehrkampfes abzudecken:

- Hürdenlauf ;
- Hoch- und Weitsprung
- Speerwurf und Kugelstoß

**Der Leistungsermittlung werden die entsprechenden EPA-Tabellen zugrunde gelegt.**

##### Prozessbezogene Kompetenzen:

- Allgemeine Mitarbeit und Engagement im Unterricht (u.a. Organisation von Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen);
- Leitung einer kurzen Unterrichtssequenz und schriftliche Ausarbeitung (Referat, Übernahme der stundenspezifischen Erwärmung, kurze Übungseinheit zu einem Thema);
- Sicherheitsregeln, trainingswissenschaftliche Kenntnisse.

### **Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)**

#### **Unterrichtsmaterial:**

Sportbekleidung für die Halle und das Außengelände.

#### **Besondere Bemerkungen:**

**Wichtig:** Spaß an sportlicher Betätigung / Engagement auch unter wetterungünstigen Verhältnissen.

<b>Thema</b>	<b>Schwimmen</b>
<b>Bewegungsfeld</b>	„Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“ (A)
<b>Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)</b>	
<b>Leitidee/ Zielsetzung</b>	
<p>Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erproben Bewegungsformen aus dem Schwimmen. Sie erweitern, üben und messen in diesem Kurs ihre bereits in der Sek I erworbenen Fähigkeiten, so dass mindestens drei Schwimmtechniken in der Grundform beherrscht werden.</p> <p><u>Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt)</u></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation und demonstrieren Starts und Wenden.</li> <li>• trainieren ihre schwimmspezifischen Fertigkeiten und erweitern sie auf mindestens drei Stilarten und das Lagenschwimmen auf unterschiedlichen Strecken entsprechend der erlassrechtlichen Vorgaben der einheitlichen Prüfungsanforderungen im Abitur im Land Niedersachsen (EPA-EB).</li> <li>• analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.</li> <li>• entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien, um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern.</li> <li>• trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen.</li> <li>• trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil einzelner Stilarten bzw. Strecken.</li> <li>• reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lernübungs- bzw. Wettkampfsituationen.</li> <li>• demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung und wenden diese situationsadäquat in einer komplexen Rettungsübung an.</li> <li>• übernehmen Verantwortung für sich und andere im Lern- und Übungsprozess.</li> </ul> <p><b>Inhalte</b></p> <p>Eigenständige Erwärmungsgestaltung durch die SuS;  evtl. SuS- Referate über die wichtigsten Leittechniken;  Reflexion von bewegungstheoretischen Kenntnissen;  Einsatz von vielfältigen Medien, die selbstständige Arbeit unterstützen: Laptop, Schaubilder, Arbeitsblätter, Reflexionsbögen sowie Korrekturbögen und Schaubilder.</p> <p>Schwimmtechniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Brustschwimmen</li> <li>Kraulschwimmen in Brust- und Rückenlage</li> <li>ggf. Rücken Altdeutsch und Delphin</li> <li>Tauchen</li> <li>Rettungsübungen</li> </ul>	

## Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen (abhängig von der inhaltlichen Schwerpunktsetzung im Kurs):

### **Bewertung der motorischen Leistungsfähigkeit:**

#### **Inhalte und Anforderungen**

Die Prüfung beinhaltet eine Technikprüfung der drei Schwimmtechniken sowie eine Leistungsermittlung auf unterschiedlichen Schwimmstrecken, die sich an den EPA-Tabellen orientiert. Gehört eine Schülerin / ein Schüler zum Zeitpunkt des Abiturs noch der B-Jugend an (maximal 17 Jahre), gelten ggf. andere Strecken.

Rettungsfähigkeit ist in Teilen angelehnt an das DLRG Rettungsschwimmabzeichen in Bronze zu demonstrieren.

#### **Pflichtbereich**

Die folgenden Schwimmtechniken sind abzudecken:

- Brustschwimmen
- Kraulschwimmen in Bauchlage
- Kraulschwimmen in Rückenlage
- mögliche Erweiterungen: Rücken Altdeutsch und Delphin
- Rettungstechniken

**Der Leistungsermittlung werden die entsprechenden EPA-Tabellen zugrunde gelegt.**

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Allgemeine Mitarbeit und Engagement im Unterricht (u.a. Organisation von Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen);
- Leitung einer kurzen Unterrichtssequenz und schriftliche Ausarbeitung (Referat, Übernahme der stundenspezifischen Erwärmung, kurze Übungseinheit zu einem Thema);
- Sicherheitsregeln, trainingswissenschaftliche Kenntnisse.

## Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

### **Unterrichtsmaterial:**

ANGEMESSENE Schwimmkleidung: Schwimmshorts und Badeanzug (Duschsachen)

### **Besondere Bemerkungen:**

**WICHTIG!!!! Der Kurs findet während der Freibadsaison zweimal in der Woche am Nachmittag statt! Ggf. sind weitere Kompakttermine in Ebstorf (Waldemar) oder Uelzen (Badue) notwendig! Der Kurs endet entweder mit den Herbstferien oder beginnt nach den Osterferien!**

**Erwünscht:** Spaß an sportlicher Betätigung / Engagement auch unter wetterungünstigen Verhältnissen.