

Kursprofil - 1

Bewegungsfelder: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball	Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen 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	Laufen im grünen Bereich: ... Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten
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	Wir steigern unsere Leistung: ... Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren
Q 2.1	Ab in den Sand – Beachvolleyball: ... selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen
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
Q 2.2	Spielerisch die Ausdauer verbessern - Ausdauertraining: ... sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten
Q 2.2	Ein Blick zurück : ...historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Kursprofil - 2

Bewegungsfelder: Formen des Fitnesstrainings Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: Gesundheit Leistung
--	---

Halb-jahr	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)
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 1.1	Laufen im grünen Bereich (aerobes Ausdauer): ... Formen ausdauernden Laufens unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten
Q 1.2	Krafttraining und Dehnmethoden im kritischen Konsens: ... Fitnesstraining zur Harmonisierung und Haltungsschulung und kritische Reflexion von Sinn und Unsinn von Dehngymnastik
Q 1.2	Steigern der speziellen Ausdauerleistung: ... die spezielle Ausdauer im Bereich der Langzeitausdauer verbessern (3000m/ 5000m)
Q 2.1	Von Koordination profitieren: ... koordinative Fähigkeiten reflektieren und mittels selbstständig entwickelter Programme umsetzen
Q 2.1	Leistungsverbesserungen in technischen Disziplinen erreichen: ... Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren
Q 2.2	Leistung und Entspannung: ... intensive Kraft- und Ausdauereinheiten im Zusammenspiel mit verschiedenen Methoden der Entspannung
Q 2.2	Vorbereitung, Planung und Durchführung eines leichtathletischen Vierkampfs: ...einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Sprint, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

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

Kursprofil - 3

Bewegungsfelder: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Spielen in und mit Regelstrukturen - Unihockey / Floorball	Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Kooperation und Konkurrenz
---	--

Halb-jahr	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)
Q 1.1	Laufen im grünen Bereich: Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel werden unter verschiedenen Zielsetzungen gestaltet.
Q1.1	Fast so schnell wie Eishockey – Floorball: grundlegende Techniken erlernen und das Zielspiel mit vereinfachten Regeln sicher spielen. Die grundlegenden Floorballtechniken, Regeln und Sicherheitsaspekte werden erlernt und angewendet.
Q 1.2	Hoch und höher: Thematisierung unterschiedlicher Hochsprungtechniken; alternative / historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe werden durchgeführt.
Q 1.2	Floorball: Technik und Taktik machen es - Erweiterung des Technikrepertoires und Erarbeitung individualtaktischer Verhaltensweisen: Erarbeitung komplexerer Hockeytechniken sowie individualtaktischer Verhaltensmuster; Anwendung im Spiel.
Q 2.1	Vorbereitung, Planung und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfs: Ein leichtathletischer Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen wird organisiert und durchgeführt.
Q 2.1	Wie angreifen, wie abwehren? –Mannschaftstaktik auch in Über- und Unterzahl: Im Floorball werden unterschiedliche Mannschaftstaktiken in Offensive und Defensive dargestellt; die Taktik bei Überzahl- und Unterzahlsituationen wird thematisiert.
Q 2.2	Spielerisch die Ausdauer verbessern - Ausdauertraining: Gesundheitsorientierte, spielerische Belastung im Bereich der Langzeitausdauer.
Q 2.2	Spiele, die wir kaum spielen - Ultimate Frisbee und Flagfootball: Erarbeitung der Techniken von Ultimate Frisbee und Flag-Football sowie deren Anwendung im Spiel.

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

Kursprofil - 4

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 - 5

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.