

## **HINWEISE ZUR SPORTKURSWAHL (BASISKURS)**

### **LIEBE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER,**

Mit dem Eintritt in die Jahrgangsstufe ändert sich auch die Organisation des Sportunterrichtes am RNG. Dies wird ab dem Schuljahr 2020/21 wie folgt umgesetzt:

- für die Kurshalbjahre JG1.1, JG1.2 und JG2.1 wählen die Schülerinnen und Schüler (SuS) einen der angebotenen Sportkurse aus.
- im Laufe der Kursstufe muss jede/r SuS mindestens einen Sportkurs in einer Mannschaftssportart und einen Sportkurs in einer Individualsportart belegen.
- in JG1.1 gibt es Kursangebote seitens der Sportlehrerinnen und Sportlehrer im Bereich der Mannschaftssportarten
- in JG1.2 gibt es Kursangebote seitens der Sportlehrerinnen und Sportlehrer im Bereich der Individualsportarten
- in JG 2.1 gibt es Kursangebote, die den Individual- oder den Mannschaftssportarten zugeordnet werden können.

## **MANNSCHAFTSSPORTARTEN**

### **BASKETBALL, BADMINTON, HANDBALL, FUßBALL, VOLLEYBALL**

Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten situationsangemessen ausführen und anwenden. Erweitertes taktisches Wissen befähigt sie, auch komplexere situative Anforderungen zu bewältigen. Sie kennen die konditionellen Anforderungen der Spiele und können mit ihrem sporttheoretischen Wissen ein Übungskonzept zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit selbstständig planen und durchführen. Sie beobachten, analysieren und reflektieren taktisches und soziales Verhalten und können mit ihrem Wissen die Lernprozesse ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler durch Feedback unterstützen. Die Schülerinnen und Schüler kennen Gestaltungsmöglichkeiten der Spiele und können die Spielidee in verschiedenen Spielformen kreativ umsetzen. Sie erfüllen grundlegende Teamanforderungen wie Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit und das Einhalten von Regeln. Durch die gemeinsame Planung von Spiel- und Turnierformen und deren Umsetzung sowie auch die gemeinsame Reflexion des Handlungsgeschehens entwickeln die Lernenden Sensibilität im Umgang mit anderen. Insgesamt erkennen sie so die Bedeutung von Sportspielen für das lebenslange Sport treiben.

## INDIVIDUALSPORTARTEN

### KURS LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

Im Kurs **Laufen Springen Werfen** sind innerhalb des Kurses folgende Inhalte vorgesehen.

Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten aus dem Bereichen **Laufen, Springen, Werfen** mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles Bewegungsrepertoire, ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-kordinativen Niveau, sowie eine verbesserte **Ausdauerfähigkeit**. Sie kennen schulrelevante Regeln der Disziplinen. Die Schülerinnen und Schüler kennen wesentliche Bewegungsmerkmale der Techniken, können diese erklären und funktional beschreiben. Sie kennen die **spezifischen Anforderungen des Laufens, Springens und Werfens** und können mithilfe ihres sporttheoretischen Wissens ein Übungsprogramm zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit beurteilen und durchführen. Sie lernen verschiedene Sinnzuschreibungen des Laufens, Springens und Werfens kennen und vermögen so, deren Bedeutung für ihre Lebensgestaltung zu erkennen.

### KURS BEWEGEN AN GERÄTEN

Im Kurs **Bewegen an Geräten** sind innerhalb des Kurses folgende Inhalte vorgesehen.

Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten bei der **Bewegung an Geräten** mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Sie sind in der Lage, die erlernten Bewegungsformen auf neue Bewegungssituationen zu übertragen und anzupassen sowie selbst erstellte **Bewegungsverbindungen** alleine und in der Gruppe zu realisieren und präsentieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles Bewegungsrepertoire und ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-kordinativen Niveau. Die Schülerinnen und Schüler sind fähig, durch Anwendung ihres sporttheoretischen Wissens ihr eigenes **turnerisches und akrobatisches Können** weiterzuentwickeln. Sie können durch verschiedene Feedbackmethoden den eigenen Lernprozess sowie den ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler unterstützen. Durch das notwendige gegenseitige Helfen und Sichern beim Erlernen von neuen Bewegungsfertigkeiten sowie bei Wagnissituationen und das gemeinsame Agieren in Paar- und Gruppengestaltungen erwerben die Schülerinnen und Schüler die Sensibilität für die Möglichkeiten und Grenzen der Partnerin und des Partners. Dank ihrer vielfältigen sportlichen Erfahrungen vermögen sie, sich differenziert mit verschiedenen Leistungsmaßstäben auseinanderzusetzen und den Sinn des Turnens und der Akrobatik für ihre Lebensgestaltung zu erkennen.

## KURS TANZEN, GESTALTEN, DARSTELLEN

Im Kurs **Tanzen, Gestalten, Darstellen** sind innerhalb des Kurses folgende Inhalte vorgesehen.

Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Sie sind in der Lage, **tänzerische und gymnastische Bewegungsformen** auf neue Bewegungssituationen zu übertragen und anzupassen sowie selbst erstellte **Bewegungsverbindungen alleine, als Paar- oder Gruppengestaltung** zu realisieren und zu präsentieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles Bewegungsrepertoire und ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-kordinativen Niveau und mit einer verfeinerten Bewegungsqualität im Hinblick auf **Gerätetechnik und Körpertechnik**. Die Schülerinnen und Schüler sind fähig, durch Anwendung ihres sporttheoretischen Wissens ihr eigenes **tänzerisches und gestalterisches Können** weiterzuentwickeln. Sie können durch Anwendung verschiedener Feedbackmethoden den eigenen Lernprozess sowie den ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler unterstützen. Dank ihrer vielfältigen sportlichen Erfahrungen vermögen sie, sich differenziert mit verschiedenen Leistungsmaßstäben auseinanderzusetzen. Sie gewinnen einen Einblick in **Tanzstile/-richtungen** aus dem Trend-, Gesundheits- oder Fitnessbereich und können deren Sinn für ihre Lebensgestaltung erkennen.

## KURS BEWEGEN IM WASSER

Im Kurs **Bewegen im Wasser** sind innerhalb des Kurses folgende Inhalte vorgesehen.

Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten **im Wasser** mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles **Bewegungsrepertoire im Wasser**, ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-kordinativen Niveau sowie eine verbesserte **Ausdauerfähigkeit**. Sie kennen Rettungsmaßnahmen und Regeln der Schwimmtechniken. Die Schülerinnen und Schüler kennen wesentliche Bewegungsmerkmale der **Schwimmtechniken** und können diese erklären und funktional beschreiben. Sie kennen die **spezifischen Anforderungen des Schwimmens** und können mithilfe ihres sporttheoretischen Wissens ein Übungsprogramm zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit beurteilen und durchführen. Sie erfahren die Besonderheiten des **Bewegens im Wasser**, lernen verschiedene Sinnzuschreibungen innerhalb des Schwimmens kennen und vermögen so, die Bedeutung des Schwimmens für ihre Lebensgestaltung zu erkennen.

### **HINWEIS:**

- Der Kurs Bewegen im Wasser setzt die Teilnahme an außerschulischen Unterrichtsterminen z.B. im Freibad oder Hallenbad voraus - d.h. der Schwimmunterricht findet gegebenenfalls außerhalb der Schülerstundenpläne statt
- Diese Termine sind dann verpflichtend und haben Vorrang vor privaten Terminen.
- Genaue Terminabsprachen erfolgen innerhalb des Kurses zu Beginn.
- Es wird eine geeignete Schwimmkleidung vorausgesetzt – Badeanzug (Damen), anliegende Badehose (Herren)

## **KURS FAHREN, ROLLEN, GLEITEN**

Im Kurs **Fahren, Rollen, Gleiten** sind innerhalb des Kurses folgende Inhalte vorgesehen.

Die Schülerinnen und Schüler beherrschen verschiedene Techniken im Umgang mit Fahr-, Roll- oder Gleitgeräten. Dies ermöglicht ihnen die verantwortungsbewusste Teilhabe an vielfältigen Freizeitangeboten. Sie gehen mit komplexen und wagnisreichen Situationen verantwortungsvoll um. In Praxis-Theorie-Verknüpfungen erwerben die Schülerinnen und Schüler grundlegende Kenntnisse des Bewegungslernens. Schwerpunktsportart innerhalb des Kurses ist das Inline-Skating. Weitere mögliche Sportarten wären z.B. Langlauf, Ski-Alpin oder Snowboard. Inwieweit diese in das Kursprogramm integriert werden können, entscheidet die Kurslehrerin / der Kurslehrer in Absprache mit den SuS.

### **HINWEIS:**

- SuS können nur mit Inline-Skates in der individuell passenden Größe am Kurs teilnehmen.
- Fahrradhelm oder Inlinehelmskating-Helm (zugelassen nach gültiger CE-Norm)
- Schützer für Knie, Ellenbogen, Handgelenk (zugelassen nach gültiger CE-Norm) können ggf. auch von der Schule ausgeliehen werden.
- Sollten neben Inline-Skating auch andere Gleitgeräte benötigt werden, die nicht im Besitz der SuS sind, so müssen die Leihgebühren privat übernommen werden.