

## HINWEISE ZUR SPORTKURSWAHL - KURSÜBERSICHT

### KURS LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN

Im Kurs **Laufen Springen Werfen** sind innerhalb der Kursstufe 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-koordinativen 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 der Kursstufe 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-koordinativen 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 der Kursstufe 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 der Kursstufe 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 z.B. Montag- bzw. Freitagnachmittag (ca. 10-mal).
- Diese Termine sind dann verpflichtend und haben Vorrang vor privaten Terminen.
- Genaue Terminabsprachen erfolgen innerhalb des Kurses zu Beginn der Kursstufe.

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

Im Kurs **Fahren, Rollen, Gleiten** sind innerhalb der Kursstufe 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. Mögliche Sportarten wären z.B. Inline-Skating, Langlauf, Ski-Alpin oder Snowboard.

### **Hinweis:**

**Schüler die sich für das Pflichtfach Sport Rollen- Gleiten eintragen müssen folgendes Material besitzen.**

**Das ganze Jahr über für den regelmäßigen Einsatz:**

- **Inline-Skates** in der individuell passenden Größe
- **Schützer** für Knie, Ellenbogen, Handgelenk (zugelassen nach gültiger CE-Norm)
- **Fahradhelm** oder **Inlinehelmskating-Helm** (zugelassen nach gültiger CE-Norm)

**Nur während der Wintersaison, wenn in der Umgebung von Wangen Schnee liegt (Januar/ Februar):**

- **Langlaufski**, für die freie Technik (**Skating-Ski**) inklusive **Bindung**
- **Skatingschuhe** in individuell passender Größe
- **Langlaufstöcke** (in passender Länge für das Skating)

Sollte sich die Mehrheit für eine **Kompaktphase zur Behandlung der Sportart Ski-Alpin** aussprechen und von den Kursteilnehmern gemeinsam eine Exkursion geplant werden:

- **Alpinski** mit individuell eingestellter Bindung
- **Skistiefel**
- **Skistöcke**
- **Skihelm** (zugelassen nach gültiger CE-Norm)

Selbstverständlich können Schüler die daran teilnehmen sich das Material auch erst nach erfolgter Zulassung zum Pflichtfach Rollen Gleiten besorgen. Allerdings sollten, die durch Materialbeschaffung entstehenden Kosten, bereits vor der Anmeldung mit den Erziehungsberechtigten abgeklärt werden!

**Wer kein eigenes Material anschaffen möchte muss bereit sein, die Kosten für privatorganisierten Ausleihe, selbständig zu tragen...**