



GYMNASIUM WINSEN

Fachschaft Sport

Kursausschreibungen für die Oberstufe



Bewegungsfeld:	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen (A)
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Basic Step

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten und präsentieren eine eigene Choreographie. Dabei können normierte aber auch kreative Elemente einfließen. Grundlage für die Erarbeitung und Darbietung von einer Partner- bzw. Gruppenchoreografien ist das Kennenlernen der unterschiedlichsten Aerobic Varianten. Dazu zählen Aerobic, Step Aerobic, Fatburner, Zumba, Rückenschule etc. Es werden unterschiedlichste Bewegungsausführungen und -geschwindigkeiten erarbeitet. Dieser Kurs umfasst die kreative und gestalterische Auseinandersetzung mit unterschiedlichen körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten, basierend auf Körperhaltung und -spannung, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer.

Kompetenzerwerb laut KC (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt):

Die Schülerinnen und Schüler...

- **trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz oder Gymnastik**
- **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**
- **setzen elementare gymnastische und künstlerisch kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um**
- 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 eine tänzerische oder gymnastische Choreografie nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken) oder als Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit mit oder ohne Handgerät/Material.**
- **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

Inhalte:

Die Schülerinnen und Schüler...

- erarbeiten Grundlagen der Basistechniken der Aerobic bzw. Step Aerobic
- wenden unterschiedlichste Tempi und Rhythmen an
- erarbeiten und Präsentieren eine Gruppenchoreographie zu einem vorgegebenen Thema und Zeitrahmen
- erarbeiten eine fitnessorientierte Präsentation bzw. gestalten eine Stunde zu einem gymnastischen, tänzerischen Thema

Angaben zur Leistungsbewertung:

- Demonstration der erlernten Technikvarianten
- Erkennbarer individueller technischer Fortschritt und Leistungsbereitschaft
- Präsentation der Gruppenchoreographie
- Planung, Durchführung und Reflexion einer Präsentation bzw. Gestaltung einer Stunde

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Hallensportbekleidung