



# GYMNASIUM WINSEN

## Fachschaft Sport

### Kursausschreibungen für die Oberstufe



<b>Bewegungsfeld:</b>	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen (A)
<b>Jahrgangsstufe:</b>	12/13
<b>Kursthema:</b>	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