



GYMNASIUM WINSEN

Fachschaft Sport

Kursausschreibungen für die Oberstufe



Bewegungsfeld: A: Laufen, **Springen**, Werfen – Schwimmen, Tauchen, **Wasserspringen – Turnen** und Bewegungskünste

Jahrgangsstufe: 12
Kursthema: Sprünge aller Art

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ihre verschiedenen Techniken weiter. Sie erproben teilweise neue Bewegungsformen und üben ihrem Niveau entsprechend. Diese Techniken können wahlweise Hoch-, Drei- oder Stabhochsprung als leichtathletische Sprünge, Flic Flac und Salto vorwärts als turnerische Varianten und verschiedene Kopf- und Fußsprünge ins Wasser sein. Des Weiteren trainieren die Schülerinnen und Schüler grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Weiterentwicklung ihrer individuellen Sprungleistung. Außerdem analysieren sie die thematisierten Sprungbewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor. Ein interdisziplinärer Vergleich kann im Abschluss des Kurses vorgenommen werden.

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

Die Schülerinnen und Schüler... Leichtathletische Sprünge:

- wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Disziplinen an.
- **trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin.**
- **setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.**
- **erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität.**
- **analysieren Bewegungsabläufe und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen**
- wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an.
- **verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremde Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten.**

Turnerische Sprünge:

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten
- gestalten und präsentieren eine Kürübung bzw. Übungsverbinding mit mindestens fünf Elementen unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien.
- **analysieren turnerische bzw. akrobatische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.**
- erarbeiten und demonstrieren turnerische bzw. akrobatische Bewegungselemente im Rahmen einer Gestaltungsidee mit einem Partner/ einer Partnerin oder in der Gruppe.
- **verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung vielfältiger turnerspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen.**
- akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an.
- **reflektieren den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen und der eigenen Leistungsfähigkeit.**
- **bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf.**
- **wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen selbstständig sachgerecht an und beherrschen die**

entsprechende Fachsprache.

- erkennen die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an und übernehmen Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler.

Wasserspringen:

- demonstrieren je zwei Kopf- und Fußsprünge unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten.
- setzen sich angemessene Ziele bezüglich der ausgewählten Sprünge und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil einzelner Sprünge.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Erprobung vielfältiger sprungspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Ausgangspositionen.

Inhalte:

Die Schülerinnen und Schüler...

- Festigen und Verbessern der vorhandenen sprungspezifischen Fähigkeiten
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten wie Reaktionsfähigkeiten, Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit
- Erlernung und Erprobung von neuen technischen Disziplinen (wie Stabhochsprung, Dreisprung, Flic Flac, Kopfsprünge, Delfinsprünge ...).
- Steigerung der Leistung und der individuellen Technik durch beständiges Üben und Trainieren
- Bewegungskorrekturen anhand von Beobachtungsbögen und/ oder Videoanalyse
- Weiterentwicklung der Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit

Angaben zur Leistungsbewertung:

- Demonstration der erlernten Technikvarianten
- Erkennbarer individueller technischer Fortschritt und Leistungsbereitschaft
- Mitarbeit bei Technikanalysen und Umsetzung komplexer Übungsaufgaben
- Planung, Durchführung und Reflexion einer kleinen Übungseinheit mit Handout

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Hallensportbekleidung; Sportbekleidung für draußen, Badebekleidung
- In den Monaten Mai, Juni und Juli findet der Kurs je nach Wetterlage als Blockunterricht im Freibad Stelle statt.