Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2019/20 ff. Lehrkraft: N.N.

Thema	**Fitness – wie geht es richtig?**
Bewegungsfeld	Bewegungsfeldübergreifendes Vorhaben (Schwerpunkt Bewegungsfeldgruppe A)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung:
Der facettenreiche Begriff Fitness impliziert die Auseinandersetzung mit den konditionellen und den koordinativen Fähigkeiten sowie mit der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit. Hierbei stehen die funktionelle Beweglichkeit sowie die Fähigkeit der Bewegungskoordination im Mittelpunkt. Diese Fähigkeiten werden in unterschiedlichen Bewegungsfeldern oder Bewegungsfeldern, die eindeutig dem Fitnesssport zuzuordnen sind, entwickelt. Ferne wird eine gesunde sportliche Lebensweise auch im Verbund mit der Ernährung thematisiert.

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltbereich.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientieren Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode.
- wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten gezielt zu verbessern.
- setzen sich angemessen und aufgabenbezogen Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), die Interaktion mit Anderen und die Umwelt.
- analysieren verschiedene Sportarten, Tests und ihr Grundverständnis vom Fitnessbegriff.

Inhalte:

- Kennenlernen wesentlicher Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Auseinandersetzung mit anatomisch-physiologischen Grundlagen im Bereich des Fitnesssports (z. B. Muskelapparat, Energiebereitstellung, Muskelarbeit)
- Schulung sportmotorischer Fähigkeiten unter Berücksichtigung der Wechselwirkungen zwischen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- Charakterisierung des sportlichen Trainings (Ziele, Gesetzmäßigkeiten, Trainingsmethoden, Trainingsprinzipien, Belastungskomponenten im Bereich des Fitnesssports)
- Konzeptionierung von Trainingsprogrammen (z.B. Circuittraining, Trainingseinheiten, Trainingspläne)
- Anleitung und Demonstration von Sportarten aus dem Bereich des Fitnesssports (z.B. Stepp Aerobic, Yoga, PMR)
- Überprüfung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit mit Hilfe standardisierter Testverfahren
- Entwicklung eines reflektierten Gesundheitsverständnisses im Bereich des Sports (Ernährung, Sportverletzungen, Prävention und Regeneration)

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

- Bewertung der Teilnahme in den praktischen Phasen („Einsatzbereitschaft“, „individuelle Leistungsentwicklung“)
- Bewertung der Teilnahme in den kognitiven Phasen insb. bei der Entwicklung von Trainingsprogrammen
- evtl. Bewertung eines Praxisteils (z.B. angeleitete Erwärmung mit vorgegebener Schwerpunktsetzung/Material, Anleitung eines „Fitnessprogramms“)
- Benotung einer schriftlichen Leistungskontrolle zu trainingstheoretischen Aspekten im Bereich des Fitnesssports
- evtl. Bewertung eines Essays zum Thema „Fitness – wie trainiert man richtig?“ (Theorie-Praxis-Verbund)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- evtl. Kostenbeteiligung beim Besuch eines außerschulischen Lernstandortes (z.B. Fitnessstudio)

Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2019/20 ff. Lehrkraft: N.N.

Thema	**Top-Rope Klettern**
Bewegungsfeld	Klettern (Bewegungsfeldgruppe A)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung:
Klettern in Verantwortung für sich selbst und andere!!! Entsprechend des eigenen Leistungsniveaus sollen notwendige Grundkenntnisse, Fertigkeiten des Kletterns und Sicherns und benötigte Fähigkeiten erlernt bzw. weiterentwickelt werden. Dabei sollen Grundlagen und Techniken erprobt und sowohl an der Boulder- als auch Kletterwand insbesondere auch spielerisch oder durch Gegensatzerfahrungen erfahren werden. Das Top-Rope-Klettern erfolgt in der Seilschaft, so dass auch die soziale Komponente eine wichtige Rolle spielt. Motivation und Unterstützung in der Gruppe sorgen für die Überwindung manch kniffliger Klettersituation. Es besteht die Möglichkeit den Top-Rope-Schein des DAV zu erwerben.

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren kletterspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten.
- bewältigen eine, dem eigenen Könnensstand entsprechende, selbstgewählte Kletterroute und demonstrieren dabei unterschiedliche Techniken, um kraftsparend zu klettern.
- analysieren Kletterprobleme und diskutieren unterschiedliche technische Lösungsmöglichkeiten.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung vielfältiger Kletterrouten und zusätzlicher Aufgabenstellungen.
- erarbeiten und demonstrieren Sicherungstechniken mithilfe von Tube, Smart oder auch Halbautomaten inklusive der Hintersicherung mit Prusik, wenden diese selbstständig sachgerecht an und beherrschen die entsprechende Fachsprache.
- kennen wichtige Aspekte der Materialkunde.
- führen den Partnercheck eigenständig und zuverlässig durch.
- reflektieren den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen und der eigenen Leistungsfähigkeit und setzen sich realistische Ziele.
- steigern ihr Selbstvertrauen und entwickeln eine realistische Selbsteinschätzung.
- erkennen die Notwendigkeit vom sachgerechten Aufbau der Sicherungskette.
- Entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler unterstützen.

Inhalte:

- sportartspezifisches Aufwärmen mit unterschiedlichen Schwerpunkten
- Materialkunde
- Techniken des Sicherns und Hintersicherns
- Sicherheit im Klettersport (Zusammenarbeit in der Seilschaft; Partnercheck, Redundanzen im Klettersport, etc.)
- Klettertechniken und Grundsätze des Kletterns an künstlichen Kletterwänden

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

- Die Leistungsbewertung erfolgt auf Grundlage des KC GO Sport.
- Mitarbeit insbesondere in kognitiven Phasen und Übungssituationen
- Praxistest bezüglich des Sicherns mit Smart oder Tube sowie Demonstration der Klettertechniken an geeigneten selbstgewählten Kletterrouten
- ggf. Erarbeiten und Durchführen einer Erwärmung nebst schriftl. Ausarbeitung
- schriftlicher Test

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Benötigt werden gewöhnliche Sportkleidung sowie Turnschuhe.
- Kletterschuhe und anderes Material wird gestellt.
- Die Kosten für eine Exkursion in eine Kletterhalle von etwa 15€ sind einzuplanen.

Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2019/20 ff. Lehrkraft: N.N.

Thema	**Leichtathletik - Vertiefung der Grundlagen in den leichtathletischen Disziplinen**
Bewegungsfeld	Laufen, Springen, Werfen (Bewegungsfeldgruppe A)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung: Vertiefung der Grundlagen in den leichtathletischen Disziplinen

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- 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.
- wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptionsprozesse zweckmäßig an.
- wenden Lehr-/ Lernmethoden an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität
- analysieren Bewegungsabläufe.
- Geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- 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

Inhalte:

- Grundlagen in Wurf, Stoß, Lauf, Sprung
- Intensivierung ausgesuchter Disziplinen (z.B. Speerwurf: Anlauf - Abwurf - Koordination; Kugelstoß: vom Standstoß zum Drehstoß; Hochsprung: Floptechnik; Weitsprung: Optimierung Anlauf und Absprung sowie Einbeziehung unterschiedlicher Weitsprungtechniken: Schritt-, Hang-, Laufsprung)
- SuS können Techniken und Bewegungsabläufe beschreiben, Fehler erkennen und zielgerichtet an deren Beseitigung arbeiten und Korrekturen bei Mitschülern durchführen
- SuS erhalten einen Einblick in sportmotorische Zusammenhänge
- SuS gestalten und führen selbstständig eine Erwärmung durch

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

- Planung und Durchführung einer Erwärmung nach bestimmten Kriterien (allgemeine und spezielle Erwärmung)
- Präsentation bestimmter Techniken je nach Disziplin
- Weite in Sprung, Stoß und/ oder Wurf bzw. Höhe im Hochsprung/ Bewertung eines Mehrkampfes

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- aufgrund der bestehenden Voraussetzungen (Zustand der 100m-Bahn und der Laufstrecke im Park) bieten sich Laufdisziplinen nur bedingt an
- Möglichkeit des Ablegens des Sportabzeichens

Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2019/20 ff. Lehrkraft: N.N.

Thema	**Vom Gigboot zum Skiff**
Bewegungsfeld	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung: Erlernen der grundlegenden Rudertechniken in einem Mannschaftsgigboot und Übertragen der Grundfertigkeiten auf das Rudern im Übungseiner. Dabei wird sich mit dem Sportgerät Ruderboot auseinandergesetzt. Auch Verhaltensregeln für Wassersportler auf Wasserstraßen und in der Natur werden im Kurs erarbeitet.

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem Ruderboot und bewältigen Strecken situativ angemessen.
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein.
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt.
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.
- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.
- handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.

Inhalte:

- Balance im Ruderboot
- Grundlegende Rudertechnik
- Bootsmanöver (Vorwärts, Rückwärts, Wenden, Ablegen, Anlegen)
- Steuern von Ruderbooten
- Verhaltensregeln und Sicherheitsmaßnahmen auf dem Wasser
- Verkehrsregeln auf Wasserstraßen

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

- Demonstration der Bootsmanöver im Übungsrenneiner
- Absolvieren einer Strecke unter Wettkampfbedingungen (Zeit)
- Schriftlicher Test zur Bootskunde, Ruderkommandos, Verhaltensregeln, Sicherheitsmaßnahmen usw.

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Jugendschwimmabzeichen Bronze
- Sportbekleidung für draußen
- Kompaktwochenende (Donnerstagnachmittag ca. 15.00 Uhr bis Samstagnachmittag 16.00 Uhr) Kostenpunkt ca. 50 €

Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2019/20 ff. Lehrkraft: N.N.

Thema	**Bewegen im Wasser**
Bewegungsfeld	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen (Bewegungsfeldgruppe A)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung: Üben und Demonstrieren der Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens eine in wettkampfnaher Situation. Alternativ zu einer Grundtechnik können ggf. auch drei unterschiedliche Sprünge vom 1m- bzw. 3m-Brett oder eine komplexe Rettungsübung gezeigt werden.

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation und demonstrieren Starts und Wenden.
- analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern- Übungs- bzw. Wettkampfsituationen.
- 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 einz. 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.
- demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung und wenden diese situationsadäquat in einer komplexen Rettungsübung an.
- übernehmen Verantwortung für sich und andere im Lern- und Übungsprozess.
- erläutern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z. B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug) und wenden diese Techniken situationsadäquat an.
- beherrschen Verfahren zur Lösung tauchspezifischer Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen), Analyse von Materialien und Informationen, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung.

Inhalte:

- Erlernen, Üben und Verfeinern verschiedener Schwimmstile
- Üben und Verfeinern von Startsprung und Wende
- Grundlagen des Bewegungslernens und Trainierens
- ggf. Grundlagen des Wasserspringens, Tauchens, Rettungs- oder Synchronschwimmens

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

- eine Stilart auf Zeit (50m)
- eine zweite Stilart auf Zeit (600m)
- eine dritte Stilart auf Technik (Startsprung, Wende, 25 m), die Bewertung erfolgt nach Ausführungskriterien
- alternativ zur dritten Stilart können ggf. auch drei unterschiedliche Sprünge oder eine komplexe Rettungsübung gezeigt werden
- Mitarbeit im Unterricht
- je nach Anlage des Unterrichts sind auch alternative Leistungsbewertungen, wie beispielsweise im Bereich des Tauchens möglich

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

Der Unterricht beginnt bereits um 14:20h im BadUe. Angemessene Schwimmkleidung ist zu tragen.

Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2019/20 ff. Lehrkraft: N.N.

Thema	**Bewegen auf gleitenden Geräten – Alpiner Skilauf**
Bewegungsfeld	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten (Bewegungsfeldgruppe A)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung: Erarbeitung theoretischer Aspekte von Skisport und Skitourismus sowie Erlernen und Verbessern von Techniken des alpinen Skilaufs.

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- thematisieren und reflektieren theoretische Aspekte des alpinen Skisports und Skitourismus (z.B. Historie, Ökologie, Ausrüstung, Schnee- und Lawinenkunde, Verletzungen, FIS-Regeln)
- lernen, erproben und demonstrieren Basistechniken (Kurven fahren, Bremsen, kontrolliertes Fahren, ausweichen, Belastungswechsel) und setzen diese in spezifischen Situationen adäquat ein.
- entwickeln die Fähigkeit für rhythmische Formen des Skilaufens.
- analysieren sportartspezifische Bewegungen im Hinblick auf Funktionalität und Ausführungsqualität.
- verhalten sich im Skigebiet verantwortungsbewusst, rücksichtsvoll und hilfsbereit.
- organisieren entsprechend ihres Leistungsstandes selbstständig Übungseinheiten in Kleingruppen zur Festigung der verschiedenen Techniken und eines geländeangepassten Fahrens.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und Trainingszustand sowie auf die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten.
- steigern ihr Selbstvertrauen und entwickeln eine realistische Selbsteinschätzung.
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein, lernen mit ihrer Angst umzugehen und setzen sich angemessene Ziele.
- wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. in der Unterstützung bei Lernprozessen an.

Inhalte:

- theoretische Vorbereitung (Referate zu unterschiedlichen Themen)
- Sportpraktische Vorbereitung in Form von Skigymnastik
- Erlernen und Vertiefen von Techniken und Schwungformen des alpinen Skilaufs
- Sicherheitsbewusstes und verantwortungsvolles Skifahren, auch im Hinblick auf ökologische Aspekte
- Verfeinern der Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

- Referat
- Beherrschung sportartspezifischer Fertigkeiten und individuelle Progression
- geländeangepasstes Fahren / Variabilität beim Skilaufen
- Mitarbeit und gegenseitige Unterstützung im Unterricht
- Verhalten auf der Kursfahrt

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Verpflichtende Bestandteile des Kurses sind 2-3 Blockseminare an einem Samstag sowie der 5-tägige Skikurs über die Zeugnisferien.
- Kosten: ca. 340€ zzgl. Materialausleihe (ca. 30€)
- Skibekleidung
- Skiausrüstung inkl. Helm (Ausleihe möglich)
- Teilnahme ist sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen möglich

Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2019/20 ff. Lehrkraft: N.N.

Thema	**Tanz**
Bewegungsfeld	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen (Bewegungsfeldgruppe A)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/Zielsetzung: Kreative und gestalterische Auseinandersetzung mit unterschiedlichen körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten zur Erstellung und Darbietung von Einzel-, Partner- und Gruppenchoreographien

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus dem Tanz.
- 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 tänzerischer Bewegungen an.
- Gestalten und präsentieren tänzerische Choreographien nach Vorgabe (z.B. Thema, Musik, Techniken) oder als Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit mit oder ohne Material.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements.
- wenden Lehr-. Lern- und Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese.

Inhalte:

- Erlernen, Üben und Vermitteln von Grundtechniken in verschiedenen Tanzstilen
- Erstellen und Darbieten von Choreographien
- Verfeinerung der Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper, dessen Bewegungsmöglichkeiten sowie deren Erweiterung
- Erarbeiten und Verfeinern körperlicher Ausdrucksmöglichkeiten

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

- Anleitung der Gruppe in Partnerarbeit in einem selbst gewählten Tanzstil mit einer selbst erstellten Choreographie
- Präsentation einer Choreographie (Einzel-, Partner- oder Gruppenchoreographie) zu Musik mit oder ohne Material
- Bewegungs- und Ausdrucksqualität in den verschiedenen thematisierten Tanzstilen
- Mitarbeit im Unterricht, insbesondere bei kreativen und Feedback-Prozessen

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Es können evtl. Kosten von ca. 6 Euro für das Einladen von Spezialisten für bestimmte Tanzstile entstehen.

Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2019/20 ff. Lehrkraft: N.N.

Thema	**Gestaltung von turnerischen Bewegungen**
Bewegungsfeld	Turnen und Bewegungskünste (Bewegungsfeldgruppe A)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung:
Die Erarbeitung und Präsentation von Küren an unterschiedlichen Geräten und Gerätearrangements steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Insbesondere gilt es, sich individuelle und realistische Bewegungsziele zu setzen und diese im Übungsprozess ausdauernd zu verfolgen. Dem Üben und Wiederholen kommt hier eine Bedeutung zu. Auch der Umgang mit Ängsten und Wagnissen ist sportartspezifisch. Wie so oft gilt für das Turnen das Motto: Der Weg ist das Ziel!

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten.
- gestalten und präsentieren eine Kürübung bzw. Übungsverbindung mit mindestens fünf Elementen unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien.
- analysieren turnerische bzw. akrobatische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung vielfältiger turnspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen.
- erarbeiten und demonstrieren turnerische bzw. akrobatische Bewegungselemente im Rahmen einer Gestaltungsidee allein, mit einem Partner/einer Partnerin oder in der Gruppe.
- akzeptieren unterschiedliche Leistungsniveaus und Motivationsvoraussetzungen 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 notw. 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.

Inhalte:

- Erwerb, Optimierung und Demonstration turnerischer Elemente an unterschiedlichen Geräten
- Erstellen und Gestalten von Bewegungsfolgen an unterschiedlichen Geräten und Arrangements unter Einbezug von normierten und normfreien Elementen (z.B. aus dem Parcours, Breakdance, usw.)
- Übungen von Sprüngen mit Rheutherbrett und Minitrampolin
- (über Kasten/Pferd, frei, Grundsprünge sowie Salto- und Überschlagsbewegungen)
- Helfen und Sichern, sowie Unterstützung von Lernprozessen der MitschülerInnen
- Beobachtung und Analyse von Bewegungen anhand von Bildreihen, Feedbackbögen und dem Einsatz von Videokamera und I-Pads
- Grundlagen der Trainingslehre in Bezug auf turnerische Bewegungen

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

- Mitarbeit im Unterricht, insbesondere in kognitiven Phasen und Übungsprozessen
- die Bewertung sportpraktischer Inhalte orientiert sich sowohl am Schwierigkeitsgrad als auch an der Ausführungsqualität der Übungen
- sportartspezifische Fitness
- evtl. schülergeleitetes Aufwärmen

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- turngerechte Sportkleidung
- empfohlen werden rutschfeste Socken

Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2019/20 ff. Lehrkraft: N.N.

Thema	**Badminton**
Bewegungsfeld	Spielen (Bewegungsfeldgruppe B)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/ Inhalte/ Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung
Der Kurs zielt darauf ab, eine allgemeine Spielfähigkeit im Badminton herzustellen. Die verschiedenen Schlagtechniken werden unter Berücksichtigung der Entwicklung einer Taktik nähergebracht. Behandelt werden sowohl das Spiel im Einzel als auch im Doppel. Ebenso werden konditionelle und sportmotorische Voraussetzungen für Badmintonspieler skizziert und trainiert.

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Badmintons.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Badminton.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

Inhalte:

- Erlernen und Verbesserung technischer Fertigkeiten
- Erlernen, Analysieren und Variieren von Regeln des Badmintons
- Durchführung von Rückschlagspielen unter zweier Sinnperspektiven: gegeneinander & miteinander Spielen
- Analyse der Gesundheitsförderung im Badminton
- Erprobung und Übung von Angriffs- und Abwehrverhalten
- Erprobung und Entwickelung von taktischen Maßnahmen im Spielaufbau und in Angriffsspielzügen
- Planung und Organisation eines Turniers mit der Integration verschiedener Spiele
- Erlernen und Durchführung von Schiedsrichtertätigkeiten

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

Mitarbeit und sportpraktische Leistungen gehen zu einem bzw. zwei Dritteln in die Bewertung ein.
Die Mitarbeitsnote setzt sich aus sachbezogenen Beiträgen zum Unterrichtsgespräch, Anwenden sportspezifischer Methoden, verantwortungsbewusster Zusammenarbeit im Team und (mediengestützter) Präsentationen zusammen.
Sportpraktische Leistungen werden anhand einer Technikdemonstration sowie einer Spielnote ermittelt. Dabei werden in der Notenfindung die verschiedenen Bezugsnormen (Sachnorm, Individualnorm und Sozialnorm) entsprechend des Kerncurriculums berücksichtigt.

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Hallensportbekleidung
- Badmintonschläger sowie Bälle werden gestellt

Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2019/20 ff. Lehrkraft: N.N.

Thema	**Basketball – „spielend“ Basketball lernen.**
Bewegungsfeld	Spielen (Bewegungsfeldgruppe B)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung:
Gegenstand des Basketballkurses sind die Entwicklung und Förderung der allgemeinen und basketballspezifischen Spielfähigkeit sowie die Auseinandersetzung mit variablen Spielsituationen. Hierzu erfolgt das Erfassen der Spielidee (z.B. Ziele und Regeln des Spiels), das Erkennen von strukturellen Elementen des Basketballspiels (z.B. Spielidee, Mannschaftsgröße, Spielerrollen), das Entwickeln und Erproben von kleinen Spielen sowie das Anwenden basketballspezifischer Bewegungsformen und Techniken. Ein Schwerpunkt bildet das spielerische Lösen von Bewegungsaufgaben durch das Kennenlernen, Entwickeln, Erproben sowie Reflektieren von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen im Angriff- und in der Verteidigung auch in freien Spielformen (z.B. Streetball).

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Sportspiels Basketball.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten aus dem Sportspiel Basketball.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärken an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

Inhalte:

- Erlernen und Üben der Grundtechniken des Basketballspielens (Dribbeln, Passen und Werfen insb. Korbleger)
- Erprobung koordinativer, basketballspezifischer Techniken (koordinative Ballgewöhnungs- und Passübungen)
- Entwicklung der Spielfähigkeit auf Klein- und Großfeldern (z.B. 3vs3, 4vs4 oder 5vs5)
- Entwicklung und Erprobung von individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Spielstrategien im Angriff (z.B. Give & Go, Pick & Roll, Five-Out, Fastbreak) und in der Verteidigung (Mann- und Zonenverteidigung)
- Analyse und Reflektion von Bewegungsabläufen (z.B. der Wurftechnik) unter Einsatz digitaler Medien (z.B. Coach`s Eye)
- Analyse von Spielhandlungen unter Einsatz von Videoaufzeichnungen (Klein- oder Großfeld)
- Konzeption und Anleitung von Übungs- und Spieleinheiten (z.B. sportartspezifische Erwärmung)

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

- Bewertung der basketballspezifischen technischen Fertigkeiten (z.B. Demonstration der Wurftechnik, kombiniertes Techniktestat)
- Bewertung der basketballspezifischen Spielfähigkeit („Teilhabe am Spiel“)
- Bewertung der Teamfähigkeit, Motivation, Fairness und Kooperation
- Bewertung der Teilnahme in den kognitiven Phasen zur Entwicklung von problemlösenden Strategien („taktisches Denken“, „Kompromissbereitschaft“)
- evtl. Benotung einer schriftlichen Leistungskontrolle
- evtl. Benotung der Anleitung einer sportartspezifischen Erwärmung

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- keine Angaben

Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2019/20 ff. Lehrkraft: N.N.

Thema	**Fußball**
Bewegungsfeld	Spielen (Bewegungsfeldgruppe B)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung:
Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ausgehend von der gegebenen Spielidee (gegnerischen Torerfolg vermeiden, eigenen Torerfolg erreichen) ihr Fußballspiel. Dabei analysieren sie Spielverläufe und erarbeiten unter Berücksichtigung ihrer individuellen fußballspezifischen Fertigkeiten situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen. Techniken und Taktiken werden spielgemäß geübt.

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Fußballspiels.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Fußball.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

Inhalte:

- Dribbeln, Passen und Schießen als Grundelemente des Fußballspiels
- Erprobung ausgewählter Angriffs- und Verteidigungsstrategien, Entwicklung eigener Spielzüge
- Standardsituationen, Finten und Tricks
- Spiele auf dem Klein- und Großfeld
- Gestalten und Anleiten von Übungs- und Spielsituationen

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

- Mitarbeit in kognitiven und praktischen Unterrichtsphasen
- Technikprüfung
- Spielprüfung

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Sportbekleidung für die Halle und für draußen
- Fußballschuhe für die Halle und für draußen wünschenswert, aber nicht erforderlich

Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2019/20 ff. Lehrkraft: N.N.

Themen	**Hallenhockey - Klug Hockey spielen**
Bewegungsfeld	Spielen (Bewegungsfeldgruppe B)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung:
Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ausgehend von einer gegebenen Spielidee (gegnerischen Torerfolg vermeiden, eigenen Torerfolg erreichen) ihr Hockeyspiel. Dabei analysieren sie Spielverläufe und erarbeiten unter Berücksichtigung ihrer individuellen hockeyspezifischen Fertigkeiten situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen. Techniken und Taktiken werden spielgemäß geübt.

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspiels.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

Inhalte:

- Ballführung, Ballannahme, Passen und Schießen als Grundelemente des Hockeyspiels
- Erprobung ausgewählter Angriffs- und Verteidigungsstrategien, Entwicklung eigener Spielzüge
- Spiele auf dem Klein- und Großfeld
- Gestalten und Anleiten von Übungs- und Spielsituationen

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

- Technische und taktische Prüfung
- Mitarbeit in theoretischen Unterrichtsphasen
- Mitarbeit in praktischen Unterrichtsphasen

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Sportbekleidung für die Halle

Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2018 ff. Lehrkraft: N.N.

Thema	**Handball**
Bewegungsfeld	Spielen (Bewegungsfeldgruppe B)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung: Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten und vertiefen theoretisch und praktisch grundlegende Techniken und Taktiken zur Verbesserung der Spielfähigkeit im Handballspiel

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Handballspiels.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren spezifische Grundfertigkeiten im Handballspiel.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung handballspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

Inhalte:

- Einführung und Übung unterschiedlicher Wurftechniken (Stemmwurf, Sprungwurf, ggf. Fallwurf)
- Anwendung des Regelwerks für die Wettkampfspielform 7:7 zum Erhöhen der speziellen Spielfähigkeit
- taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr (in Überzahl-, Gleichzahl- und Unterzahlsituationen)
- mannschaftliches Zusammenspiel
- Tempospiel
- Training der motorischen Grundfertigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

- Demonstration der Spielfähigkeit in unterschiedlichen Situationen
- Demonstration ausgewählter spezifischer Techniken
- sportartspezifische Fitness
- Mitarbeit im Unterricht (z.B. in kognitiven und in Übungsphasen, Fairness und angemessener Umgang mit unterschiedlichen Voraussetzungen, Regelkenntnis)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- keine Angaben

Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2019/20 ff. Lehrkraft: N.N.

Thema	**Tennis**
Bewegungsfeld	Spielen (Bewegungsfeldgruppe B)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/ Inhalte/ Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung

Der Kurs zielt darauf ab, eine allgemeine Spielfähigkeit im Tennis herzustellen. Dabei werden zehn Doppelstunden in der Tennishalle in Oldenstadt stattfinden. Vorab finden vorbereitende Doppelstunden in der Sporthalle des LeG statt. Es werden die verschiedenen Grundschläge eingeführt und taktische Maßnahmen im Tennis erarbeitet. Ebenso werden konditionelle und sportmotorische Voraussetzungen für TennisspielerInnen skizziert und trainiert.

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Tennis.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Tennis.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

Inhalte:

- Erlernen und Verbesserung technischer Fertigkeiten im Tennis
- Erlernen, Analysieren und Variieren von Regeln
- Durchführung von Rückschlagspielen unter zweier Sinnperspektiven: gegeneinander & miteinander Spielen
- Erprobung und Übung von Angriffs- und Abwehrverhalten
- Erprobung und Entwickelung von taktischen Maßnahmen im Spielaufbau und in Angriffsspielzügen
- Planung und Organisation eines Turniers mit der Integration verschiedener Spiele
- Erlernen und Durchführung von Schiedsrichtertätigkeiten

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

Mitarbeit und sportpraktische Leistungen gehen zu einem bzw. zwei Dritteln in die Bewertung ein.
Die Mitarbeitsnote setzt sich aus sachbezogenen Beiträgen zum Unterrichtsgespräch, Anwenden sportspezifischer Methoden, verantwortungsbewusster Zusammenarbeit im Team und (mediengestützter) Präsentationen zusammen.
Sportpraktische Leistungen werden anhand einer Technikdemonstration sowie einer Spielnote ermittelt. Dabei werden in der Notenfindung die verschiedenen Bezugsnormen (Sachnorm, Individualnorm und Sozialnorm) entsprechend des Kerncurriculums berücksichtigt.

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Hallensportbekleidung; Sportbekleidung
- Leih-Schläger und Bälle werden gestellt
- für die Unterrichtsstunden in der Tennishalle werden nicht-färbende Schuhe mit wenig Profil (keine Laufschuhe) benötigt, um Schäden auf dem Hallenteppich zu vermeiden
- Kosten: je nach Teilnehmerzahl 30-40€

Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2019/20 ff. Lehrkraft: N.N.

Thema	**New Games**
Bewegungsfeld	Spielen (Bewegungsfeldgruppe B)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/Inhalte/Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung:
Der Kurs zielt darauf ab, eine allgemeine Spielfähigkeit für verschiedene Arten von New Games, sowie eine sportartspezifische Spielfähigkeit in ausgewählten New Games herzustellen und somit im Gegensatz zu spezialisierten Kursen wie Fußball oder Basketball den Schülerinnen und Schülern eine Auswahl an verschiedenen Spielen zugängig zu machen (z.B. Ultimate Frisbee, Flag Football, Touch Rugby und/oder Tchoukball). Dabei soll die Grundidee, dass alle miteinander spielen und keiner ausgeschlossen wird, sowie das Motto: „Play hard, play fair, nobody hurt!“ von den Schülerinnen und Schülern erfahren und aktiv mitgestaltet werden.

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil der ausgewählten New Games.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten New Game.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

Inhalte:

- Erlernen und Verbesserung technischer Fertigkeiten für ausgewählte New Games wie z.B. Ultimate Frisbee, Flag Football, Touch Rugby und/oder Tchoukball
- Erlernen, Analysieren und Variieren von Regeln der jeweiligen New Games, unter besonderer Berücksichtigung der Grundidee (siehe Leitidee/Zielsetzung)
- Analyse der Gesundheitsförderung durch verschiedene New Games
- Erprobung und Übung von Angriffs- und Abwehrverhalten
- Erprobung und Entwicklung von taktischen Maßnahmen im Spielaufbau und in Angriffsspielzügen
- Vergleich verschiedener New Games
- Entwicklung und Erprobung eines eigenen New Games

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

- Mitarbeit in kognitiven und praktischen Unterrichtsphasen
- Technikprüfung
- Spielprüfung

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Sportbekleidung für die Halle und für draußen

Lessing-Gymnasium Uelzen

Sportkurse: Schuljahr 2019/20 ff. Lehrkraft: N.N.

Thema	**Volleyball - Anwenden von spezifischen Techniken im Volleyballspiel**
Bewegungsfeld	Spielen (Bewegungsfeldgruppe B)

Leitidee/ Zielsetzung: Anwenden von spezifischen Techniken im Volleyballspiel

Kompetenzerwerb auf Grundlage des Kerncurriculums (PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler…

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspiels.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

Inhalte:

- Techniken: oberes (Pritschen) und unteres (Baggern) Zuspiel üben und sicher anwenden; Aufgabe von unten üben und anwenden, Aufgabe von oben einführen und üben; Einführung von Angriffsschlag und Block
- Beobachtungs- und Korrekturaufgaben
- Volleyballtechniken eingebunden in unterschiedliche Spielformen (einfach: Zuspiel zu zweit, dritt, …, im Kreis; komplex z. Bsp.: Annahme der Aufgabe und Stellen des Balles ans Netz, …)
- Spielfähigkeit auf Klein- und Großfeld (sich zum Ball bewegen, Einschätzen von Raumverhältnissen, …)
- Regelkenntnisse

Mögliche Schwerpunkte in der Leistungsbewertung

- Ausführung von volleyballspezifischen Techniken
- Spielfähigkeit
- Regeltest

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Anknüpfung an Volleyballkenntnissen aus Klassenstufe 10