

Kursprofil Sport (Q1-Q4)

Q1: Ausdauer und Kraft Turnen an Geräten

Bewegungsfeld: Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Bewegungsfeld: Bewegen an und mit Geräten

Ausdauer und Kraft: wir arbeiten systematisch an unserer Fitness durch Joggen und Krafttraining

Turnen: an ausgewählten Geräten eine Übung erarbeiten. (Bodenturnen, Barrenturnen, Schwebebalken, Sprungbock und -pferd u.a.)

Es gibt an jedem Gerät Übungen auf dem 5, 11 und 15 Punkte-Niveau.

Die Schülerinnen und Schüler müssen Übungen an 4 der 5 Geräte in die Bewertung einbringen.

Theorieanteil: Grundlagen der Biomechanik, Biochemische Trainingseffekte

Q2: Tanzen, Jonglieren, Balancieren (Berg)Wandern

Bewegungsfeld: Bewegung formen und gestalten

Bewegungsfeld: Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Tanzen:

- klassischer Paartanz (Disco Fox, langsamer Walzer, Tschatschatscha, Rumba etc.)
- Hiphop, Streetdance oder anderer moderner Tanz je nach Schülerinteresse

Jonglieren: Jonglieren mit Bällen, Auge-Hand, Auge-Fuß-Koordination

Wandern: Dieser Unterricht wird zum erheblichen Teil in Blockform abgehalten. Die Teilnehmer erklären sich bereit, an mindestens einem Samstag und an mindestens einem Wochenende auf „Wanderfahrt“ zu gehen.

U.a. Wanderung auf den Feldberg, den Herzberg und Teilnahme an einer 2-Tages-Wanderung. (Kosten: zwei mal innerstädtische Busfahrten, ca. 40 Euro für Anfahrt und Unterkunft; Antrag an Förderverein im Fall sozialer Notlage möglich).

Pädagogische Perspektive: Gesundheit, Leistung, Wagnis, Kooperation, Körpererfahrung

Theorieanteil: Planung einer Tanz-Choreographie
Ausrüstungskunde, Kartenkunde, Planung einer Fahrt, Wetter und Orientierung

Q3: Radfahren

Fitness/Leichtathletik

Bewegungsfeld: Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Beim **Radfahren** werden Ziele im Gelände anvisiert:

Herzberg, Feldberg, Hessenpark, Zeitfahren

(Teilnahmebedingung: Besitz eines „normalen“ funktionsfähigen 26-, 28- oder 29-Zoll-Fahrrades)

Fitness/Leichtathletik

Grundlagen der Leichtathletik werden technisch vermittelt und praktisch geübt:

Insbes. Laufen, Springen, Werfen

Pädagogische Perspektive: Leistung, Gesundheit, Körpererfahrung

Theorieanteil: Die Wirkung des Ausdauertrainings auf die Organe, Fahrradtechnik

Q4: Volleyball, Basketball, Fussball

Bewegungsfeld: Spielen

Verbesserung von Technik, Taktik, Spielfertigkeit.

Aufbauend auf den Kenntnissen der Mittelstufe sollen die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler Kompetenzen entwickeln und zu üben, die eine sportartgerechte Übungsvorbereitung, die Spielorganisation, die Fehleranalyse und die Erstellung systematischer Unterrichtsreihen beinhaltet.

Pädagogische Perspektive: Leistung, Kooperation

Theorieanteil: Kenntnis von Übungsformen und taktischen Vorgehensweisen.