

Erfahrungs- und Lernfeld A	Seite
-----------------------------------	--------------

Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	2
------------------------------------	---

Turnen f. Mädchen	3
-------------------	---

Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	4
--	---

Laufen, Springen, Werfen	5
--------------------------	---

Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten (Ski alpin)	6
--	---

Erfahrungs- und Lernfeld B Spielen

<i>Zielschussspiele</i>

Basketball	7
------------	---

Fußball	8
---------	---

Handball	9
----------	---

Endzonenspiele	10
----------------	----

<i>Rückschlagspiele</i>

Volleyball	11
------------	----

Badminton	13
-----------	----

Erfahrungs- und lernfeldübergreifende Vorhaben

Fitness	12
---------	----

Fach:	Sport
Erfahrungs- u. Lernfeld:	Schwimmen
Lernfeldbereich	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	-----
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	11/12 (QP1-QP2)
Kursthema:	Schwimmen
Kurslehrer/in:	



Leitidee: Die SuS frischen die verschiedenen Schwimmlagen aus der SEK I wieder auf und vertiefen diese in der Oberstufe. Sie analysieren die Bewegungsabläufe und demonstrieren diese am Ende des Kurses situationsadäquat (Technikdemonstration, Zeitschwimmen). Dabei reflektieren die SuS unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf die Leistung und Interesse im Schwimmen, verhalten sich fair und unterstützen sich untereinander. Die SuS steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und schätzen eventuelle Risiken realistisch ein (v. a. Krämpfe frühzeitig erkennen und darauf adäquat reagieren).

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- demonstrieren die Grundtechniken der drei Schwimmlagen, eine davon in einer wettkampfnahen Situation.
- demonstrieren Starts und Wenden.
- verfügen über motorische Fähigkeiten (konditionell-kordinative Fähigkeiten).
- bewältigen und bewerten Bewegungsabläufe.
- reflektieren die möglichen Erfahrungen im Sportunterricht.
- analysieren schwimmspezifische Bewegungen, können Kriterien der Schwimmstile nennen und gezielt korrigieren.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein (Krämpfe).
- reflektieren unterschiedliche körperliche und motorische Voraussetzungen und berücksichtigen diese adäquat in Lern- und Übungssituationen.
- können Grundtechniken des Streckentauchens erläutern und wenden diese situationsadäquat an.
- beachten die Baderegeln.
- können den Gesundheitswert des Schwimmens erläutern.
- demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung und wenden diese situationsadäquat an.

Inhalte:

- Grundtechniken: Freistil, Brust-, Rückenschwimmen
- Startsprung
- Kippwende, Rollwende
- ausdauernd schwimmen
- Streckentauchen aus dem Abstoß
- wettkampfnahes Schwimmen: Zeitschwimmen
- evtl. Aspekte des Rettungsschwimmens

Leistungsbewertung:

- Techniküberprüfung der Schwimmlagen
- Zeitschwimmen: 50 / 100 m in einer Lage (mit Startsprung)
- Zeitschwimmen: 600 m ausdauernd in einer Lage
- Streckentauchen aus dem Abstoß
- Prozessnote / Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

- Badeanzug (kein Bikini), Badeschuhe, Handtuch, evtl. Schwimmbrille

Bemerkungen:

- Treff am Badeland

Kursausschreibung Turnen Mädchen QP 1/2		Ratsgymnasium Wolfsburg 2015
Fach:	Sport	
Erfahrungs- u. Lernfeld:	Turnen und Bewegungskünste	
Lernfeldbereich	A	
Kursart:	Ergänzungsfach	
Kursnummer:	-----	
Wochenstundenzahl:	2	
Jahrgangsstufe:	11/12 (QP1-QP2)	
Kursthema:	Turnen	
Kurslehrer/in:		
<p><u>Leitidee:</u> Die SuS frischen die bereits in der Mittelstufe erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf und erlernen weitere Kompetenzen im Hinblick auf das selbstständige Üben und Durchführen der Unterrichtsstunden. Spezifische Aufwärmformen werden vermittelt. Der faire Umgang mit Mitschülern, der Blick für den Raum aber auch Antizipation sind weitere Schwerpunkte des Kurses. Durch das Lernen der Helfergriffe unterstützen sich die SuS gegenseitig.</p>		
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ entwickeln und präsentieren für zwei Geräte (inkl. Boden) Kürübungen mit jeweils fünf Elementen unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler, gestalterischer Kriterien (alternativ kann anstatt einer Kürübung auch ein Sprung gezeigt werden). ➤ können Bewegungsstrukturen benennen und beschreiben. ➤ trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um die eigenen Kürübungen zu bewältigen. ➤ verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten. ➤ organisieren Übungssituationen und Präsentationen. ➤ analysieren turnspezifische und akrobatische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. ➤ reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse im Bereich Turnen. ➤ setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. ➤ wenden Helfergriffe zur Unterstützung und Sicherung von Turnenden an. ➤ beherrschen die entsprechende Fachsprache in diesem Bereich. ➤ demonstrieren turnerisch-akrobatische Bewegungselemente im Rahmen einer Gestaltungsidee mit einem Partner / einer Partnerin oder in der Gruppe. 		
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ spezifische Erwärmung / Dehnung ➤ Bodenturnen, Schwebebalken, (Stufen-)Barren, Reck: mind. 5 Elemente je Sportgerät; Sprung ➤ Verbindungselemente ➤ Kürübungen präsentieren ➤ Helfergriffe ➤ akrobatische / turnerische Gruppenübung 		
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 Kürübungen ➤ evtl. 1 athletische Übung ➤ halten einzelner Stundensequenzen (z. B. Erwärmung) ➤ Mitarbeit, Einsatz, Leistungsbereitschaft 		
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportschuhe bzw. Gymnastikschuhe 		
<p><u>Bemerkungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Olympiahalle am THG (?) 		

Kursausschreibung Tanzkurs QP 1/2 Ratsgymnasium Wolfsburg 2015

Fach:	Sport
Erfahrungs- u. Lernfeld:	Gymnastisches- und tänzerisches Bewegen
Lernfeldbereich	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	-----
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	11/12 (QP1-QP2)
Kursthema:	Einführung in unterschiedliche Tanzstile
Kurslehrer/in:	Frau Kölle



Leitidee: Die SuS entwickeln anhand selbst ausgewählter Musik eine Tanzchoreographie. Sie erproben Bewegungsformen unterschiedlicher Tanzstile, auf unterschiedlichen Levels, mit unterschiedlichen Ausdrucksformen und in wechselnden Formationen. Nach Schulung der Rhythmusfähigkeit üben und präsentieren sie sukzessive Kleinkompositionen und wählen zum Ende die einzelnen Elemente für die Choreographie aus und gestalten diese. Nach intensivem Üben wird diese präsentiert.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- setzen elementare künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um.
- demonstrieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz oder Gymnastik.
- gestalten nach Vorgabe eine Choreographie in Einzel-, Partner und Gruppenarbeit.
- wenden Formen und Übungen an, um ihre konditionellen Fähigkeiten und somit die tänzerischen Möglichkeiten gezielter zu verbessern.
- nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung tänzerischer Bewegungen an.
- reflektieren Vorgaben im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten.
- reflektieren unterschiedliche körperliche und motorische Voraussetzungen und nutzen diese gezielt für Gestaltungsprozesse.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten.
- wenden die erworbenen Kompetenzen in Nachgestaltung, Choreographie und Improvisation unter Wahrung der ästhetischen Einheit von Musik/ Rhythmus und Bewegung an.
- präsentieren ihre Gestaltung in Einzel-, Partner und Gruppenarbeit.

Inhalte:

- Einführung in unterschiedliche Tanzstile: Ballett, Jazztanz, Ausdruckstanz, Modern Dance, HipHop, Streetdance
- Einführung in moderne Fitnessrichtungen zur Ausdauer- und Koordinationsschulung: Aerobic, Dance Aerobic, Zumba
- Präsentationsformen (in Praxis und Theorie)
- Rhythmus- und Ausdrucksschulung
- Gestaltungselemente einer Choreographie



Leistungsbewertung:

- Mitarbeit im Unterricht, insb. Erarbeitung eines Kursthemas und Präsentation, Übungsintensität und Einsatz in wechselnden Sozialformen
- Einzelüberprüfung der Rhythmusschulung
- Technik- und Ausdruckserwerb innerhalb des Kurses- Lernfortschritt
- Choreographie in Kleingruppe (2-5 SuS) nach vorgegebenen Mindestanforderungen

Unterrichtsmaterial:

- Sportschuhe und Sportsocken
- Bemerkungen: Außerschulische Lernorte: z.B. Movimentos (evtl. Selbstkosten ca. 15,-€)

Kursausschreibung Laufen, Springen, Werfen QP 1/2 Ratsgymnasium Wob 2015	
Fach:	Sport
Erfahrungs- u. Lernfeld:	Laufen, Springen, Werfen
Lernfeldbereich	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	-----
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	11/12 (QP1-QP2)
Kursthema:	Leichtathletik
Kurslehrer/in:	
<p><u>Leitidee:</u> Die SuS frischen die bereits in der Mittelstufe erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf und erlernen weitere Kompetenzen im Hinblick auf das selbstständige Üben und Durchführen der Unterrichtsstunden. Spezifische Aufwärmformen werden vermittelt. Der faire Umgang mit Mitschülern, der Blick für den Raum aber auch Antizipation sind weitere Schwerpunkte des Kurses.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ bewältigen unter Beachtung der spezifischen Lauftechnik eine Sprintstrecke in maximalem Tempo. ➤ bewältigen verschiedene Distanzen im Bereich der Mittelstrecken in unterschiedlichen Tempi (und eventuell in unterschiedlichem Gelände). ➤ erproben und vergleichen leichtathletische Weit- und Hochsprungformen im Hinblick auf ihre Funktionalität. ➤ erproben und vergleichen leichtathletische Wurf- und Stoßformen im Hinblick auf ihre Funktionalität. ➤ trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit) zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistung. ➤ organisieren Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen. ➤ analysieren leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor. ➤ reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen z. B. in Hinblick auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen. ➤ verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten. ➤ schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein. ➤ setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ spezifische Erwärmung / Dehnung ➤ 100 m Sprint ➤ Mittelstrecke: 800 / 1000 m ➤ Cooper-Test ➤ Weit-; Hochsprung ➤ Kugelstoßen 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 100 m / 800 / 1000 m ➤ Weit- oder Hochsprung ➤ Kugelstoßen ➤ halten einiger Unterrichtssequenzen (z. B. leichtathletisches Aufwärmprogramm) ➤ Mitarbeit, Einsatz, Leistungsbereitschaft 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportschuhe bzw. Spikes 	
<p><u>Bemerkungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ unterschiedliche Inhalte im Sommer / Winter ➤ evtl. im Sommer im alten VfL-Stadion 	

Kursausschreibung Skikurs QP 1/2 Ratsgymnasium Wolfsburg 2015

Fach:	Sport
Erfahrungs- u. Lernfeld:	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
Lernfeldbereich	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	-----
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	11/12 (QP1-QP2)
Kursthema:	Skialpin
Kurslehrer/in:	



Leitidee: Der Sportkurs „Skialpin“ soll grundlegende Fertigkeiten und Fähigkeiten des alpinen Skilaufens vermitteln und vertiefen. Es sollen die erforderlichen Techniken und ihre Funktionalität zur Bewältigung unterschiedlich schwieriger Situationen vermittelt werden. Dabei stehen die Grundtechniken des Carvens und des Kurzschwungs im Mittelpunkt, um eine kontrollierte, situationsangemessene Anpassung an das Gelände zu ermöglichen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- demonstrieren die Grundtechniken Carving- und Kurzsprung und setzen diese in spezifischen Situationen adäquat ein.
- gestalten kriterienorientiert eine Ski-Choreographie in Gruppenarbeit.
- erproben die Eigenschaften der Ski innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen.
- reflektieren sportartspezifische Gefahren und beherrschen Verhaltensregeln sowie Sicherheitsmaßnahmen.
- setzen grundlegende Materialkenntnisse für einen funktionsgerechten Umgang mit der Ausrüstung ein.
- verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur.
- reflektieren Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.

Inhalte:

Durch vorbereitende Trainingseinheiten in den Bereichen Skigymnastik, Turnen, Inlineskaten und evtl. Wasserski sollen die allgemeine Fitness und Kondition verbessert und vielfältige Gleiterfahrungen gesammelt werden, um das Gleichgewicht zu schulen.

Der Kurs beinhaltet eine Referatseinheit, u.a. zu den Themen:

- FIS- Regeln und Verhalten bei Unfällen, Schnee- und Lawinenkunde, Material und Ausrüstung, Wetter- und Pistenverhältnisse, Biomechanik und Techniken im Skialpin

In den Praxisstunden werden u.a. folgende Inhalte thematisiert:

- Körperposition auf dem Ski, Steuerung der Kurveinfahrt, Radius und Kurvenausfahrt
- Umkanten und Kantengefühl; Notstop; Carvingschwung; Dynamik des Kurzschwungs
- Rhythmisierung und Stabilisierung des Spurbilds, Gestaltung einer Choreographie

Leistungsbewertung:Theorie:

- Mitarbeit, Referat

Praxis:

- Bewertung der alpinen Skitechnik: Carving- und Kurzsprung
- Anpassung an Schnee- und Pistenverhältnisse, entsprechende Nutzung des Geländes
- Gruppenchoreografie und Formationsfahren

Unterrichtsmaterial:

- Sportbekleidung und Inlineskates für die Vorbereitungsstunden.

Bemerkungen:

- Außerschulische Lernorte: z.B. Skigebiet Goldeck in Kärnten

Kursausschreibung Basketball QP 1/2 Ratsgymnasium Wolfsburg 2016	
Fach: Erfahrungs- u. Lernfeld: Lernfeldbereich Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema:	Sport Spielen/ Mannschaftssport Ergänzungsfach ----- 2 11/12 (QP1-QP2); ab 2020:12/13 Basketball – Entwicklung individual-, gruppen- und mannschafts- taktischer Maßnahmen
<p><u>Leitidee:</u> Die SuS verbessern die bereits in der Sekundarstufe 1 erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Basketballspiels und wenden diese im Hinblick auf taktische Überlegungen an. Dabei sollen die eigenen Möglichkeiten Berücksichtigung finden. Neben Regelkunde erlernen die SuS verschiedene Varianten des Basketballspiels. So werden ein gezielter Spielaufbau mit zugewiesenen Positionen, Mann,- und Raumdeckung, verschiedene Wurfvarianten und direkte bzw. indirekte Passvarianten erlernt.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ wenden die Regeln des Basketballspiels genau an und nehmen auch die Schiedsrichterfunktion wahr. ➤ analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien. ➤ gestalten Spielprozesse im Rahmen einer vorgegebenen Idee. ➤ organisieren die Erwärmung und entwickeln Übungssituationen in Kleingruppen. ➤ verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und Trainingszustand sowie auf die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten. ➤ wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten in spielorientierten Phasen an. ➤ erproben Möglichkeiten zur Verbesserung der Wurfgenauigkeit. ➤ üben Fairness und übernehmen Verantwortung für sich und die Mitspieler. ➤ organisieren Trainings- und Übungssituationen. ➤ analysieren Bewegungsabläufe im Hinblick auf die Ausführungsqualität und nehmen Bewegungskorrekturen vor. 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Verbesserung basketballspezifischer Technikelemente (Dribbling, Pässe, Würfe, Rebound etc.) ➤ Erlernen geeigneter Übungen zu verschiedenen Wurftechniken. ➤ Erlernen individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen ➤ Training der motorischen Grundfähigkeiten (Ausdauer, Koordination, Kraft, Schnelligkeit) ➤ Anwenden spielspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten in spielorientierten Situationen. ➤ Gestaltung von Spielprozessen auf verschiedenen Spielpositionen mit verschiedenen Aufgaben ➤ Regelkenntnis 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mitarbeit im Unterricht ➤ Übernahme einer Unterrichtsphase (Erwärmung, Entwicklung von Spielstationen unter vorgegeben Aspekten) ➤ Leistungsstand (technische und taktische Elemente) ➤ Lernfortschritt, bewertet in 3 verschiedenen Spielfähigkeitsnoten ➤ Durchführung eines Technikparcours nach Zeit ➤ Schiedsrichterleistung (Regelverständnis) ➤ 4 Minuten Testat 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportbekleidung, Basketbälle, Pfeife, Kleinmaterialien für Stationsübungen 	
<p>Bemerkungen: Ein schriftlicher Kurztest zur Regelkunde sollte außerdem Beachtung finden</p>	

Fach:
Erfahrungs- u. Lernfeld:
Lernfeldbereich
Kursart:
Kursnummer:
Wochenstundenzahl:
Jahrgangsstufe:
Kursthema:
Kurslehrer/in:

Sport
Spielen
B
Ergänzungsfach

2
11/12 (QP1-QP2)
Einführung in wettkampfgeleitetes Fußballspielen



Leitidee: Die Schüler/innen frischen bereits in der Mittelstufe erworbene Fähigkeiten und Fertigkeiten auf und erlernen weitere Kompetenzen im Hinblick auf taktisches Verhalten im Spiel (Überzahl/Unterzahl und Angriff/Verteidigung). Des Weiteren sollen technische Elemente wie Finten, Dribbling, enge Ballführung, Passspiel und verschiedene Schussvarianten gelernt und angewendet werden. Spezifische Aufwärmformen, eine breite Palette von Dehntechniken und Spielformen werden vermittelt. Der faire Umgang mit Mit- und Gegenspielern, der Blick für den Raum aber auch antizipatorisches Verhalten und die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit sind weitere Schwerpunkte des Kurses. Die Teilnehmer machen sich mit den Spielregeln der Halle und des Großfeldes vertraut

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- demonstrieren die Grundfertigkeiten Ballannahme, -mitnahme, Passen und Schuss, sowie grundlegende taktische Fähigkeiten im gewählten Sportspiel.
- bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (Finten, Verschieben und schnelles Umschalten).
- trainieren motorische Fähigkeiten (Kraftausdauer, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) im Hinblick auf das wettkampforientierte Großspiel Fußball.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- gestalten Spielprozesse im Rahmen einer vorgegebenen Spielidee, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren.
- entwickeln und verändern Spiele unter sich ändernden Raumbedingungen (Halle- und Außenfeld) und variierender Spieleranzahl.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung sowie Interesse und berücksichtigen diese adäquat in der Gestaltung und Organisation von Übungs- bzw. Spielsituationen.
- entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen (Ansagen taktischer Varianten, Raumwege ansagen, Motivieren nach Fehlversuchen)
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch kooperative Bewältigung von Spielsituationen, die Übernahme von Spielerrollen sowie den Umgang mit Sieg und Niederlage.
- Spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspieler, indem sie die Spielleitung (Schiedsrichter) übernehmen oder unfaire Spielsituationen erkennen und abändern.
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- Reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Fußball als lebensbegleitende Freizeitaktivität, indem sie differenziert die sich verändernden physischen Voraussetzungen diskutieren und diesbezügliche Gefahren und Vorteile sinnvoll gegenüberstellen.

Inhalte:

- Erwärmung/Dehnung
- Jonglieren
- Technische Elemente: Slalomedribbling, Doppelpass, Finte, schneller Angriff mit kurzer

- Ballführung, Pass, Ballannahme, Torschuss
- Regeln
- Taktische Varianten: Hinterlaufen und schnelles Umschalten von Verteidigung auf Angriff
- Überzahl-/Unterzahlspiel

Kursausschreibung Handball QP 1/2 Ratsgymnasium Wolfsburg 2016

Fach:	Sport
Erfahrungs- u. Lernfeld:	Spielen
Lernfeldbereich	
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	-----
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	11/12 (QP1-QP2); ab 2020:12/13
Kursthema:	Handball – Entwicklung individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Maßnahmen

Leitidee: Die SuS erweitern die bereits in der Sekundarstufe 1 erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Handballspiels und wenden diese im Hinblick auf taktische Überlegungen und eigene Möglichkeiten an. Dabei erlernen sie die Varianten der vom DHB im Jugendhandball vorgeschriebenen Varianten (Manndeckung, 1:5, 3:2:1- Deckung). (Variante Beachhandball bei entsprechender Witterung)

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden die verschiedenen individuellen Techniken isoliert und in Komplexübungen an
- gestalten ihre Spielprozesse im Rahmen der vorgegebenen Spielidee (Torwurf, Pass, Raumgewinn, Kreisspiel) indem sie diese Initiieren, anleiten und regulieren
- analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien (z.B. Nutzen von Lücken, Passdistanz) und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten
- demonstrieren grundlegende taktische Fähigkeiten in Kleingruppen und im Spiel (Doppelpass, Kreuzen, Einlaufen, Fintieren)
- zeigen positionsspezifische Handlungen (Rückraumspieler, Außenspieler, Kreisspieler)
- organisieren Übungssituationen in Kleingruppen
- spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspieler
- leiten eine handballspezifische Erwärmung
- reflektieren die physische und soziale Bedeutung des Sportspiels Handball als Mannschaftssportart

Inhalte:

- Verbesserung handballspezifischer Technikelemente
- Erlernen individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen
- Training der motorischen Grundfähigkeiten (Ausdauer, Koordination, Kraft, Schnelligkeit)
- Erlernen der vom DHB vorgeschriebenen offensiven Abwehrvarianten (Manndeckung, 1:5, 3:2:1-Deckung)
- Gestaltung von Spielprozessen auf verschiedenen Spielpositionen mit verschiedenen Aufgaben
- Regelkenntnis
- Kennenlernen der Beachhandballvariante als Alternative für die Sommersaison (Regelwerk, besondere technische Elemente-Trickwürfe)

Leistungsbewertung:

- Mitarbeit im Unterricht
- Übernahme einer Unterrichtsphase (Erwärmung)
- Leistungsstand (technische und taktische Elemente)
- Lernfortschritt
- Spielverständnis

➤ Spielleitung
<u>Unterrichtsmaterial:</u>
➤ Sportbekleidung je nach Lernort (Sporthalle, Beachfeld im VW-Bad)
Bemerkungen:
➤ Die Spielvariante Beachhandball bietet sich an, wenn der Kurs im 2. Halbjahr stattfindet.

Kursausschreibung Endzonenspiele QP 1/2 Ratsgymnasium Wolfsburg 2015	
Fach:	Sport
Erfahrungs- u. Lernfeld:	B
Lernfeldbereich	Spielen
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	-----
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	11/12 (QP1-QP2)
Kursthema:	Einführung und Entwicklung von Endzonenspielen
Kurslehrer/in:	
<p><u>Leitidee:</u> Die Schülerinnen und Schüler (SuS) entwickeln ausgehend von einer gegebenen Spielidee (Erreichen einer Endzone durch Passen eines Spielgeräts) ein oder zwei Endzonenspiele (z.B. Ultimate Frisbee, Touch-Rugby, Flag-Football). Grundlage ist der Transfer des Spielgedankens des Endzonenspieles auf mindestens zwei Spielformen. Die SuS üben spezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten in festgelegten und offenen Handlungssituationen in einer bzw. zwei Endzonenspielen ein. Sie entwickeln und erproben aufgrund einer vorgegebenen Problemsituation individual- und gruppentaktische Maßnahmen im Angriffs- und Abwehrverhalten und setzen diese in Spielsituationen um. Sie entwickeln Strategien und setzen sie ein, um ergebnisoffene Spielsituationen zu realisieren und binden dabei Mitschülerinnen und -schüler mit unterschiedlichem Leistungsniveau ein. Des Weiteren analysieren sie Lösungen für komplexe Spielsituationen im Hinblick auf Effektivität und Funktionalität und bewerten Handlungsalternativen.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten in der entwickelten Variante des Endzonenspieles und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen. ➤ Analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein angemessenes Entscheidungsverhalten. ➤ trainieren motorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des jeweiligen Endzonenspiels. ➤ setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung endzonenspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten. ➤ gestalten Spielprozesse im Rahmen der vorgegebenen Idee eines Endzonenspiels, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren. ➤ entwickeln und verändern ein Endzonenspiel unter Berücksichtigung vorgegebener Kriterien. ➤ reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung sowie Interesse und berücksichtigen diese adäquat in der Gestaltung und Organisation von Übungs- bzw. Spielsituationen. ➤ entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen. ➤ verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, durch kooperative Bewältigung von Spielsituationen, die Übernahme von Spielerrollen sowie den Umgang mit Sieg und Niederlage. ➤ spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspieler, indem sie die 	

<p>abgesprochenen Regeln einhalten und darüber hinaus geeignete Strategien zur Lösung von Konflikten anwenden.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Endzonenspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität.
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Regelkunde ➤ Erwerb und Verbesserung ausgewählter taktischer Fähigkeiten und technischer Fertigkeiten (Passen und Fangen div. Sportgeräte) ➤ Anwendung von gelernten technischen und taktischen Verhaltensweisen ➤ Planung und Übung von Spielsituationen ➤ Erarbeitung von Lösungsstrategien für bestimmte Spielsituationen ➤ Spielanalyse mit Hilfe von Spielbeobachtungsbögen ➤ Erarbeitung der Schiedsrichtertätigkeit (offizielle / spielkonstituierende Regeln)
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mitarbeit im Unterricht, insb. Erarbeitung eines Kursthemas mit Präsentationen/ Demonstrationen ➤ Einzelüberprüfung der Techniken des Passens und Fangens ➤ Anwendung der erlernten Taktikelemente in Spielsituationen ➤ Handlungsfähigkeit im Spiel unter Berücksichtigung der Anwendung der technischen und taktischen Elemente ➤ Konditionelle Aspekte und Mitarbeit im Unterricht unter besonderer Berücksichtigung des Arbeits- und Sozialverhaltens
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportschuhe (Indoor und Outdoor)
<p><u>Bemerkungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Robuste Kleidung für Outdoor-Sportanlagen

Kursausschreibung Volleyball QP 1/2 Ratsgymnasium Wolfsburg 2016	
<p>Fach: Erfahrungs- u. Lernfeld: Lernfeldbereich Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer/in:</p>	<p>Sport B Spielen Ergänzungsfach ----- 2 11/12 (QP1-QP2) Volleyball</p>
<p><u>Leitidee:</u> Volleyball trägt als traditionelles Rückschlagspiel zur kontinuierlichen Entwicklung der Spielfähigkeit bei. Dabei sollen Fähigkeiten und Fertigkeiten, um einen Ball „volley“ spielen zu können erworben werden. Bei der Vermittlung sollen die technisch-taktischen Kompetenzen der Sek. I in den Bereichen oberes, unteres Zuspiel, Annahme, Aufschlag und Angriffsmöglichkeiten erweitert und vertieft werden. Dabei bestimmt die sportspielspezifische Taktikschulung den Ablauf des Lern- Lehrweges, der mit dem Erwerb einer grundlegenden Spielfähigkeit einhergeht.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten des Volleyballspiels und bewältigen einfache individual- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen. ➤ Analysieren Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein angemessenes Entscheidungsverhalten. ➤ trainieren motorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Volleyballspiels (u.a. Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit) 	

- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung volleyballspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- gestalten Spielprozesse nach der Spieleröffnung im Rahmen des Spielaufbaus
Aufschlag, Annahme, Zuspiel, Angriff
- entwickeln und verändern Strategien zur Zuspiel- und Angriffsvariation, in Folge dessen eine adäquate Reaktion des Abwehrverhaltens erforderlich wird.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung sowie Interesse und berücksichtigen diese adäquat in der Gestaltung und Organisation von Übungs- bzw. Spielsituationen.
- entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, durch kooperative Bewältigung von Spielsituationen, die Übernahme von Spielerrollen sowie den Umgang mit Sieg und Niederlage.
- spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspieler, indem sie die abgesprochenen Regeln einhalten und darüber hinaus geeignete Strategien zur Lösung von Konflikten anwenden.
- reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung des Volleyball- bzw. Beachvolleyballspiels als lebensbegleitende Freizeitaktivität.

Inhalte:

- Regelkunde und Schiedsrichtertätigkeit (offizielle / spielkonstituierende Regeln)
- Erwerb und Verbesserung ausgewählter technischer Fertigkeiten (oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag, Zuspiel und Angriffsschlag)
- Planung und Übung von Spielsituationen
- Erarbeitung und Anwendung von Lösungsstrategien technischer und taktischer Verhaltensweisen in Spielsituationen
- Bewegungs- und Spielanalyse mit Hilfe von Spielbeobachtungsbögen

Leistungsbewertung:

- Mitarbeit im Unterricht, insb. Erarbeitung eines Kursthemas mit Präsentationen/ Demonstrationen
- handlungsgebundene Einzelüberprüfung der Techniken oberes und unteres Zuspiel und Spieleröffnung durch Aufschlagvarianten
- komplexes offene Handlungsfähigkeit im Spiel unter Berücksichtigung der Anwendung der technischen und taktischen Elemente
- Konditionelle Aspekte und Mitarbeit im Unterricht unter besonderer Berücksichtigung des Arbeits- und Sozialverhaltens

Unterrichtsmaterial:

- Sportschuhe, Sportkleidung

Bemerkungen:

- findet der Kurs in einem Sommersemester statt ist der optional der Einsatz von Beachvolleyball vorgesehen. Dafür ist Sonnenschutz notwendig.

Kursausschreibung Badminton QP 1/2 Ratsgymnasium Wolfsburg 2016

Fach:	Sport
Erfahrungs- u. Lernfeld:	Spielen
Lernfeldbereich	B
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	-----
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	11/12 (QP1-QP2)
Kursthema:	Badminton
Kurslehrer/in:	



Leitidee: Die SuS entwickeln ausgehend von einer gegebenen Spielidee im Einzel eine angemessene Spielfähigkeit. Dabei analysieren sie Spielverläufe und erarbeiten und erproben situationsgerechte Schlagtechniken der Vor- und Rückhand gerade auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Schlagtechniken und Taktiken werden situationsnah geübt, um die Spielfähigkeit zu verbessern.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- gestalten und entwickeln unterschiedliche Spiel- und Übungsformen z. B. mit wechselnder Spieleranzahl oder unter anderen gegebenen räumlichen Voraussetzungen.
- analysieren Spielsituationen und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ihr Entscheidungsverhalten (Taktischen Verhalten im Einzel, Zentralposition, Zweckmäßigkeit der erlernten Schläge).
- demonstrieren Schlagvarianten (VhÜk-Clear, -Drop, -Smash; Uh-Clear; Rh-Drop, Aufschlag – kurz sowie hoch/lang) und grundlegende Bewegungsabläufe im Badminton.
- entwickeln einfache individual- und gruppentaktische Maßnahmen zur Bewältigung typischer Spiel- und Übungssituationen.
- vertiefen ihre Kenntnisse über physiologische Bewegungsabläufe und entwickeln zweckmäßige Übungen.
- reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen im physischen und psychischen Bereich, um daraus Konsequenzen für ihr eigenes Handeln herzuleiten.
- spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler.
- erkennen und respektieren die Sinnhaftigkeit von Regeln und Schiedsrichterentscheidungen im Sportspiel.

Inhalte:

- Bewegungserfahrungen mit Schläger und Ball in wechselnden Spiel- und Gerätesituationen sammeln
- Schlagtechniken (VhÜk-Clear, -Drop, -Smash; Uh-Clear; Rh-Drop; Aufschlag – kurz sowie hoch/lang)
- Spiel am Netz
- Lauftechniken (vorn, hinten, Seite, in die Ecken)
- Taktik im Einzel
- Grundlagenkenntnis über das Regelwerk
- Planung und Durchführung von Turnieren

Leistungsbewertung:

- - sportmotorische Leistungsfähigkeit (individuelle badmintonspezifische Techniken)
 - Schlagvarianten (Aufschläge, VhÜkClear, VhUhClear, VhÜkDrop, Smash)
 - Spielfähigkeit im Einzel (freies Spiel mit leistungsadäquatem Partner)(Im Rahmen einer spielnahen Übung wird die sportmotorische Leistungsfähigkeit in ihrer Anwendung bewertet)
- Allgemeine, badmintonspezifische Erwärmung zur Aktivierung des HKS und Vorbereitung auf die Anforderungen des Kurses (10-15min in Kleingruppen)
- Lernfortschritt und Lernverhalten, Teamfähigkeit, Mitarbeit, Einsatz, Leistungsbereitschaft, Anwesenheit

Unterrichtsmaterial:

- Sportschuhe in der Halle evtl. Badmintonschläger (kann von der Schule ausgeliehen werden)

Kursausschreibung Fitness QP 1/2		Ratsgymnasium Wolfsburg 2015
Fach:	Sport	
Erfahrungs- u. Lernfeld:	Erfahrungs- und lernfeldübergreifende Vorhaben, Fitness	
Lernfeldbereich		
Kursart:	Ergänzungsfach	
Kursnummer:	-----	
Wochenstundenzahl:	2	
Jahrgangsstufe:	11/12 (QP1-QP2); ab 2020:12/13	
Kursthema:	Fitness	
Kurslehrer/in:		
<u>Leitidee:</u> Die SuS lernen für die motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination verschiedene Testmöglichkeiten kennen und entwickeln vielseitige Trainingsmöglichkeiten. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf dem Gesundheitsaspekt.		
<u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler...		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Erproben Fitnesstests als Diagnoseinstrument ➤ analysieren die standardisierten Tests (Fehlerquellen) ➤ vertiefen ihre Kenntnisse zu Kraftübungen verschiedener Muskelgruppen ➤ verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und Trainingszustand sowie auf die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten ➤ wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten in spielorientierten Fitnessphasen an ➤ erproben Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen Fitness ➤ wenden funktionelle Gymnastik zur Steigerung der Fitness und zur speziellen Vorbereitung auf sportliche Belastungen an ➤ organisieren Trainings- und Übungssituationen ➤ analysieren Bewegungen im Hinblick auf die Ausführungsqualität und nehmen Bewegungskorrekturen vor 		
<u>Inhalte:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kennenlernen , Ausprobieren und kritisches Betrachten standardisierter motorischer Tests (z.B. Cooper-Test, 6- Minutenlauf, Pendellauf, Deutscher Motoriktest, Basistest zur Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen) ➤ Erlernen geeigneter Übungen zum Krafttraining unterschiedlicher Muskelgruppen ➤ Entwickeln, organisieren und leiten mithilfe eines Pools an Stationen einen sachlogisch aufeinander aufbauenden Stationenzirkel ➤ Zur Steigerung der Ausdauer werden vielfältige Möglichkeiten vorgestellt (z.B. Dauerläufe, RobeSkipping, Aerobic, Inlinerfahren, Spinning) ➤ Anwenden spielspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten in spielorientierten Fitnessphasen 		
<u>Leistungsbewertung:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mitarbeit im Unterricht ➤ Übernahme einer Unterrichtsphase (Erwärmung, Fitnesssportart,...) ➤ Erarbeitung und Anleitung eines Teils eines Kraftzirkels ➤ Gezeigte/gemessene Leistung ➤ Lernfortschritt 		
<u>Unterrichtsmaterial:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportbekleidung je nach Lernort (Sporthalle, Außenanlagen, Schwimmbad) 		
<u>Bemerkungen:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nutzen außerschulischer Lernorte (z.B. Allerpark, Fitnessstudio, Badeland, Wald im Hasselbachtal), sofern es zeitlich und organisatorisch möglich ist 		

