Schulinterner Arbeitsplan Sport für die gymnasiale Oberstufe

In der **Einführungsphase** müssen beide Bewegungsfeldgruppen (A und B) berücksichtigt werden, damit die geforderten inhalts- und prozessbezogenen Kompetenzen erworben werden können (s. S.14f., KC-GO). Vorrangig sollen Sportarten thematisiert werden, die in der Qualifikationsphase angewählt werden können (s. Kursausschreibungen).

In der **Qualifikationsphase** belegen Schüler, die Sport **nicht als Prüfungsfach** gewählt haben, in jedem Schulhalbjahr einen zweistündigen sportpraktischen Kurs. Dabei sind im Verlauf der Qualifikationsphase je zwei Inhalte aus den Erfahrungs- und Lernfeldbereichen A und B zu berücksichtigen.
Wahlverfahren: Die Schüler wählen in 11.2 je eine Individual- und eine Mannschaftssportart aus dem schulischen Angebot. Die beiden weiteren Sportarten werden nach organisatorischen Prinzipien zugeordnet. Alle vier Kurshalbjahre verbleiben in der Hand eines Lehrers.
In den **Prüfungsfächern** auf erhöhtem und grundlegendem Niveau soll der Unterricht in der Hand einer Lehrkraft liegen, um den geforderten Praxis-Theorie-Verbund und das höhere Kompetenzniveau sicherzustellen. **Die Lehrkraft entscheidet gemeinsam mit den Schülern über die angebotenen Praxissportarten. Dies geschieht in 11.2.**
Voraussetzung für die Teilnahme an den Prüfungsfächern ist eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

Die Fachkonferenzen wählen für Sport als erstes und fünftes Prüfungsfach das Modell 1 (s. S.62, KC-GO) inkl. Themenreihenfolge.

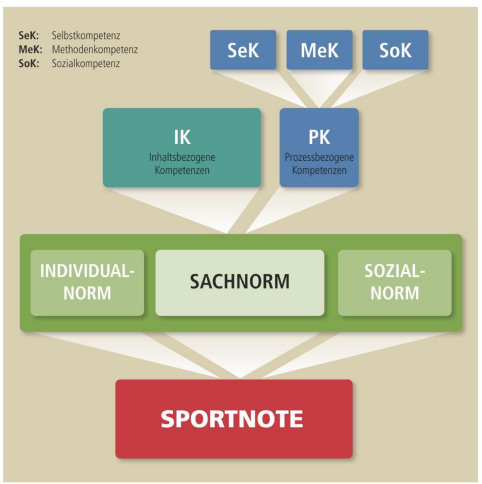
Die Kursausschreibungen werden rechtzeitig vor den Kurswahlen in der Schule und über die Homepage veröffentlicht.

<u>Bewertungen:</u>

Prüfungsfach: Schriftliche Leistungen werden gegenüber sonstigen Leistungen mit 40 zu 60 vom Hundertsten gewichtet. Die sportpraktischen und sporttheoretischen Anteile im Verhältnis 1:1.

Ergänzungsfach: Die Leistungsbewertung im Ergänzungsfach ist den folgenden Kursausschreibungen und der Abbildung zu entnehmen.

Leistungsbewertung im kompetenzorientierten Sportunterricht



Amandus-Abendroth-Gymnasium Lichtenberg Gymnasium

Gemeinsame Kursausschreibung der Fachschaften Sport im Ergänzungsfach

Bewegungsfeldgruppe A – Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

Wochenstunden 2

Jahrgangsstufe 12/13

Kursthema **Inline Skaten**

Leitidee Inline Skaten erfordert den Erhalt der Balance, um sich insbesondere Natur-, Geschwindigkeits-, Bewegungs- und Gruppenerlebnisse erschließen zu können. Diese Auseinandersetzung mit Wagnissen und Risiken, und damit auch mit dem Scheitern und den Gefahren beim Verlust des Gleichgewichts, wird unmittelbar erfahren und reflektiert. Für das sportmotorisch sichere Beherrschen des Geräts auf sich veränderndem Untergrund sind dabei sowohl die Bewegungsfertigkeiten als auch die verantwortungsvolle Selbsteinschätzung notwendig.

Kompetenzerwerb Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit den Inlinern an 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

- Entwicklung der Technikelemente: Rückwärtsgleiten, Parallelslalom, Rückwärtsslalom, Slalom mit hintereinandergestellten Schuhen, Crossing, Kurvenfahren mit Übersetzen, Unterfahren eines 1m hohen Hindernisses, Überspringen eines 50cm hohen Hindernisses, Sprung mit 180° Drehung
- Speedskating
- Langstreckenskating

- Inline Hockey

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Parcours aus den geforderten Technikelementen
- Zeitfahren – Richtzeiten für „sehr gut“ weiblich: 42 Sek (300m), 30 Min (10km); Richtzeiten für „sehr gut“ männlich: 35 Sek (300m), 25 Min (10km)

Prozessbezogene Kompetenzen

- Über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten verfügen
- Sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen sowie Risiken beim Sport setzen und adäquate Verhaltensweisen zeigen
- Das Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet steuern

Unterrichtsmaterial Inline Skates, Handgelenk-, Knie-, Ellbogenschoner, Helm

Amandus-Abendroth-Gymnasium Lichtenberg Gymnasium

Gemeinsame Kursausschreibung der Fachschaften Sport im Ergänzungsfach

Thema: Turnerische Bewegungsgestaltung, Schwerpunkt: Parkour

Zeit/Ort: 2 Std./ Woche, Ort wird bekannt gegeben

Schwerpunktsportart: Parkour

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A

Kursbeschreibung

Inhalte:

- Organisation/ Sicherheitsbestimmungen
- Erlernen und Verbessern turnerischer Grundelemente
- Erlernen von spezifischen Überwindungstechniken
- Entwicklung von einzelnen Hindernissen und Hindernislandschaften
- Erlernen und Entwickeln von Bewertungskriterien der Bewegungsmuster
- Selbstreflexion bezüglich der eigenen Bewegungsfertigkeiten
- Bewegungsanalyse mithilfe von Beobachtungs- und Bewertungsbögen
- Entwicklung eines Prüfungsparkours
- Evtl. Erstellung eines Videos

Inhaltsbezogener Kompetenzbereich

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler …

- zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.
- wenden grundlegende Bewegungstechniken des Parkour an.
- wenden spezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten beim Überwinden von Hindernissen und Parkourläufen an.
- Erlernen und Demonstrieren unterschiedliche Bewegungsmuster (Läufe, Sprünge, Dreh-rollbewegungen etc.)
- steigern ihre Leistung durch beständiges Üben und Trainieren.
- Analysieren Techniken und Bewegungshandlungen unter technischen und sicherheitsrelevanten Aspekten.
- Wärmen sich gezielt auf und ab nach körperlich anstrengenden Belastungen.
- beschreiben die Grundzüge der gegenwärtigen Sport- und Bewegungskultur und deren Organisationsformen (Parkour).
- Erlernen und Wenden fachsprachliche Termini an, um Bewegungen zu beschreiben.

Prozessbezogener Kompetenzbereich

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler …

- Analysieren Techniken und Bewegungshandlungen unter technischen und sicherheitsrelevanten Aspekten.
- Geben anhand von Beobachtungsbögen gezielte Bewegungskorrekturen.
- Entwickeln und bauen eigene Parkourläufe
- Verändern Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht.

Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler …

- arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert.
- helfen und sichern im Lern- und Übungsprozess

Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler …

- sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen.
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.
- treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.
- verfügen über eine elementare Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen.
- stellen sich durch Bewegung dar und demonstrieren Bewegungslösungen.

Leistungsbewertung

- Präsentation und Bewertung in Bezug auf technische Ausführung wie auch Bewegungsfluss und „Style“ von Überwindungssprüngen (Katzensprung, Vault, Donkey etc), Präzisionssprüngen, Balance-Läufen, Wandsprüngen (Tic-Tac).
- Durchlaufen eines Parkours mit verschiedenen Schwierigkeiten
- Mitarbeit im Unterricht, insb. Gestaltung von Übungssituationen und Präsentation, Helfen, Sichern

Leitidee

„L’art du déplacement“, sprich die Kunst sich fort zu bewegen, steht im Mittelpunkt dieser spektakulären und zunehmend, vor allem bei Jugendlichen, populären sportlichen Aktivität. Der Weg ist dabei das Ziel, die Art und Weise der Fortbewegung durch einen bestehenden oder erstellten Hindernisparcours stellt den Traceur vor die ihn bedeutsame Herausforderung. Schlagwörter wie Ästhetik, Balance, Dynamik, Effizienz oder Präzision der Bewegungen sind in diesem Zusammenhang als charakterisierende Elemente von „Le Parkour“ als Fortbewegungskunst zu nennen

Amandus-Abendroth-Gymnasium Lichtenberg Gymnasium

Gemeinsame Kursausschreibung der Fachschaften Sport im Ergänzungsfach

Thema: Sich turnerisch bewegen – (Ab-)Springen – Stützen – Überschlagen

Zeit/Ort: 2 Std./ Ort wird bekannt gegeben

Schwerpunktsportart: Gerätturnen

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A B

Kursbeschreibung

Inhalte:

● Abspringen von verschiedenen Geräten und Niveaus (Reutherbrett, Minitramp, Kasten, …)
● Gestaltung von Absprung-, Flug- und Stützphasen unter ästhetischen und funktionalen Aspekten
● Gestaltung von Gerätearrangements zu Übungs- und Präsentationszwecken
● ausgewählte Fachmethoden des Bewegungslernens und Trainierens
● helfen und sichern
● beobachten und korrigieren

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

● gestalten und präsentieren eine fünfteilige Kür an einem Gerät oder einer Gerätekombination mit mindestens einem Stütz- und einem Überschlagelement unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien,
● analysieren Stütz- und Überschlagsbewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor,
● verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten durch Erprobung vielfältiger Überschlags- und Stützbewegungen und die Einnahme verschiedener Raumlagen,
● erarbeiten und demonstrieren turnerische Bewegungselemente im Rahmen einer Gestaltungsidee mit einem Partner/einer Partnerin oder in der Gruppe,
● akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an,
● erkennen die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitschülerinnen und Mitschüler,
● bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf,
● wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen selbstständig sachgerecht an und beherrschen die entsprechende Fachsprache.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen
● Entwickeln und Präsentieren einer fünfteiligen Kür an einem Gerät oder einer Gerätekombination mit mindestens einem Stütz- und einem Überschlagelement und einem Stützsprung an Pferd oder Sprungtisch; die Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsstufen und

Ausführungskriterien.

Prozessbezogene Kompetenzen
● Analysieren von Stütz- und Überschlagsbewegungen nach vorgegebenen Kriterien und Vornehmen gezielter Bewegungskorrekturen.
● Situations- und gruppenadäquates Anwenden von Lösungsstrategien oder Gestaltungsprozessen.
● Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler im Lernprozess, bei Hilfe- und Sicherheitsstellungen sowie bei Geräteaufbauten.

- (praktische) Mitarbeit/Leistungsfortschritt, Leistungsbereitschaft
- Übernahme von Stundenteilen

Unterrichtsmaterial:
● rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

Amandus-Abendroth-Gymnasium Lichtenberg Gymnasium

Gemeinsame Kursausschreibung der Fachschaften Sport im Ergänzungsfach

Thema: Bewegungsgesstaltung: Gymnastik / Tanz

Zeit/Ort: 2 Std./ Woche, Ort wird bekannt gegeben

Schwerpunktsportart: funktionelle Gymnastik / rhythmische Sportgymnastik / Tanz

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A

Leitidee: Erarbeitung von Ausdrucks- und Bewegungsformen in eigenen und vorgegebenen Choreographien / Erarbeitung und Demonstration verschiedener Gruppenchoreographien mit und ohne Handgeräte (z. B. Step, Band, Rope, o. ä.)

Kursbeschreibung Inhalte:

Die Schülerinnen und Schüler …

• setzen elementare gymnastische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um.

• demonstrieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz oder Gymnastik, entweder mit oder ohne Handgerät/Objekt/Material.

• gestalten nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken) eine Choreographie oder Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

• wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten und somit ihre tänzerischen/ gymnastischen Möglichkeiten gezielt zu verbessern.

• bewerten ihre motorischen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil der zu bewältigenden gymnastisch/tänzerischen Aufgaben.

• nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer/tänzerischer Bewegungen an.

• analysieren und bewerten gymnastische/tänzerische Bewegungen im Hinblick auf deren Bewegungs- und Gestaltungsqualität.

• reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) 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 (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung unterschiedlicher Rhythmen, Tanzstile und Ausdrucksmöglichkeiten.

• wenden die erworbenen Kompetenzen in Nachgestaltung, Choreografie oder Improvisation unter Wahrung der ästhetischen Einheit von Musik/Rhythmus und Bewegung an.

• präsentieren ihre Gestaltungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

Kompetenzen:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler ...
– zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten,
– wenden grundlegende Bewegungstechniken aus der Bewegungsfeldgruppe A an,
– erklären grundlegende Sachverhalte der Bewegungs- und Trainingswissenschaft.

Prozessbezogene Kompetenzen:

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...
– erwerben verschiedene Lernstrategien und Methodenkenntnisse,
– werten Bewegungsabläufe auch mithilfe digitaler Medien nach vorgegebenen und selbst erstellten Kriterien aus,
– geben gezielte Bewegungskorrekturen,
– verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht.

Sozialkompetenz

Die Schüler
innen und Schüler ...
– arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert,
– lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte,
– helfen und sichern selbstverantwortlich im Lern- und Übungsprozess.

Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...
– verfügen über eine erweiterte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen,
– demonstrieren eigene Bewegungslösungen,

– schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele,
– treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung,
– sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen,
– reflektieren Lernprozesse.

Leistungsbewertung/Benotung:

Die Kursnote ergibt sich aus

- der Gruppengestaltung / Gestaltung eines eigenen Tanzes als Partner-/Gruppenarbeit

- der Gestaltung mit Pflichtteilen und

- der Kür zu einem vorgegebenen Schwerpunkt (Vorführen einer eigenen Bewegungsgestaltung in der Gruppe)

- dem individuellen Lernfortschritt

Bewertung des Aufbaus der Choreographie:

- Übereinstimmung mit der Aufgabenstellung

- Übereinstimmung von Musik und Bewegung

- Raumaufteilung, Raumwege - Gruppen- bzw. Personenbezüge / -kontakte - Originalität, Wirkung - Vielfalt der Bewegungen

Gemeinsame Kursausschreibung der Fachschaften Sport im Ergänzungsfach

Kursausschreibung Sport 12./13. Jahrgang

Thema: Fitness unter der Orientierung auf Leistungsoptimierung und Gesundheit

Zeit/Ort: 2 Std./ Woche, Ort wird bekannt gegeben

Schwerpunktsportart: Fitness

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A ⊗ B O

Kursbeschreibung

Leitidee:

Die SuS verbessern ihre individuellen motorischen Grundeigenschaften (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Beweglichkeit) und erarbeiten den Zusammenhangs zwischen gesunder Lebensführung, Ernährung, Sport und Fitness. Themen sind eine Auswahl aus Walking-Test. Cooper-Test, Japanlauf, Physical Fitness Test (PFT), Orientierungslauf (exemplarisch), Allerlauf, Ruderergometrie, Klettern und Parcour. Hinzu kommen Trainingseinheiten zu unterschiedlichen Schwerpunkten wie Rope-Skipping, Step Aerobic, Koordinations-, Kraft-, Beweglichkeitszirkel, Entspannungstechniken, autogenes Training, Chi Gong, Yoga.

In Anlehnung an die oben dargestellte Leitidee werden wichtige Grundlagen des Fitnesstrainings erarbeitet, erprobt und analysiert.

Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler ...
- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode.
- wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten und somit ihre tänzerischen/gymnastischen Möglichkeiten gezielt zu verbessern.
- wissen um den Zusammenhang zwischen gesunder Lebensführung, Sport, Fitness und ernährungsphysiologische Grundlagen.
- nehmen in kleinen Choreographien eigene und fremde Gestaltungsmerkmale wahr
- planen, organisieren und gestalten in einer Lehrprobe sportliche Tests oder Trainingseinheiten, geben Bewegungshilfen und korrigieren dabei ggf. ihre Mitschüler
- akzeptieren motorische Leistungsunterschiede anderer und unterstützen ihre Mitschüler während der Trainingseinheiten

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich, demonstrieren diese in Trainingseinheiten und wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in einem Cooper-Test an.

	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02
w	2800	2600	2500	2300	2200	2100	1900	1800	1700	1500	1400	1300	1100	1000
m	3000	2800	2700	2500	2400	2300	2100	2000	1900	1700	1600	1500	1300	1200

- planen, organisieren und gestalten in einer Lehrprobe sportliche Tests oder Trainingseinheiten, geben Bewegungshilfen und korrigieren dabei ggf. ihre Mitschüler

Prozessbezogene Kompetenzen:

- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen selbstständig zu planen und zu gestalten.

Amandus-Abendroth-Gymnasium Lichtenberg Gymnasium

Gemeinsame Kursausschreibung der Fachschaften Sport im Ergänzungsfach

Bewegungsfeldgruppe	A - Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
Wochenstunden	2
Jahrgangsstufe	12/13
Kursthema	**Schwimmen**
Voraussetzung	Jugendschwimmabzeichen Bronze, keine Chlorallergie o.ä.

Leitidee Die SuS erlernen bzw. verbessern ihre Schwimmtechnik in drei Stilarten (Brust-, Rücken-, Kraulschwimmen) mit entsprechenden Starts und Wenden. Die Ausdauerfähigkeit wird beim Schwimmen einer 600 m langen Strecke individuell geschult. Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung werden situationsadäquat eingeübt und angewendet.

Kompetenzerwerb Die Schülerinnen und Schüler...

- demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation.
- 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 Lernübungs- bzw. Wettkampfsituationen.
- 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 Streckentauchens (z. B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug) und wenden diese Techniken situationsadäquat an.

Inhalte

- Techniken des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens, jeweils mit Starts und Wenden
- Ausdauerschwimmen (600 m) in einer Stilart
- Rettungsschwimmen (Selbst- und Fremdrettung)
- Streckentauchen

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Technikdemonstartion der drei Stilarten mit Starts und Wenden
- Zeitschwimmen über Strecken von 25 und 600 m nach folgenden Vorgaben:

Punktegrenzen	25 m Zeitschwimmen		600 m Zeitschwimmen	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer
15	18,5 s	17,5 s	13:45 Min.	12:40 Min.
12	24,0 s	23,0 s	15:50 Min.	14:45 Min.
09	29,5 s	28,0 s	17:55 Min.	16:50 Min.
06	35,0 s	33,0 s	20:00 Min.	18:55 Min.
Weitere Punktegrenzen sowie Notentabellen werden von der jeweiligen Lehrkraft ergänzt.				

Prozessbezogene Kompetenzen

- Übernahme von Stundenteilen
- Analyse schwimmspezifischer Bewegungen und Vornehmen von Bewegungskorrekturen

Unterrichtsmaterial Badeanzug bzw. Badehose, evtl. Schwimmbrille

Amandus-Abendroth-Gymnasium Lichtenberg Gymnasium

Gemeinsame Kursausschreibung der Fachschaften Sport im Ergänzungsfach

Bewegungsfeldgruppe A – Laufen, Springen, Werfen

Wochenstunden 2

Jahrgangsstufe 12/13

Kursthema **Leichtathletik**

Leitidee Die Schülerinnen und Schüler wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in ausgewählten Disziplinen an, darüber hinaus trainieren sie ihre motorischen Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin.

Kompetenzerwerb 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. Adaptationsprozesse 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

- Jeweils mindestens eine leichtathletische Disziplin aus den Bereichen Laufen, Springen und Werfen
- Erproben und Vergleichen verschiedener leichtathletischer Techniken

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen

Bewertungstabelle:

Punkte-grenzen	Hochsprung		Weitsprung		100m-Lauf		3000m-Lauf		Kugelstoß	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen 4kg	Männer 6kg
15	1,30m	1,50m	4,00m	5,10m	15,3s	13,2s	18:00Min	13:20Min	7,50m	8,75m
12	1,20m	1,40m	3,70m	4,80m	16,5s	14,6s	20:00Min	15:20Min	7,00m	8,25m
09	1,10m	1,30m	3,40m	4,50m	18,2s	16,0s	22:00Min	17:20Min	6,50m	7,75m
06	1,00m	1,20m	3,10m	4,20m	19,7s	17,4s	24:00Min	19:20Min	6,00m	7,25m
Weitere Punktegrenzen sowie Notentabellen werden von dem jeweiligen Fachlehrer ergänzt.										

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analysieren von leichtathletischen Bewegungsabläufen
- Gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen geben

Unterrichtsmaterial Hallen- und Draußenschuhe, evtl. regenfeste Sportkleidung

Gemeinsame Kursausschreibung der Fachschaften Sport im Ergänzungsfach

Kursausschreibung Sport 12. Jahrgang
1.Halbjahr

Thema: Bewegen auf rollenden u. gleitenden Geräten

Zeit/Ort: 2 (Skigymn.) + 8-tägiger Skikurs

Schwerpunktsportart: Ski-Alpin

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A ⊗ B O

Kursbeschreibung

Leitidee:

Die SuS erlernen sachgerechtes, sicheres und situationsangepasstes Verhalten bei unterschiedlichen Gelände- und Pistenbeschaffenheiten. „Was ist Kurvenfahren? Was ist hochwertiges Kurvenfahren?“ sind Fragen, deren Antworten sie in diesem Kurs erarbeiten. Zudem werden winterliche (alpiner) Rahmenbedingungen, z.B. Verhalten im Skigebiet, Umweltschutz und alpine Gefahren thematisiert sowie die Spezifika der Geräte und ihre Anforderungsprofile wie auch Skipflege.
Die vorbereitende Skigymnastik dient dem Training und Ausbau sportmotorischer Fähigkeiten.

Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler ...
- fahren parallel und carven
- bewältigen situativ angemessen eine rote Piste
- beherrschen skispezifische Fachsprache
- können Vorteile der Carvingtechnik gegenüber des parallelen Grundschwingens benennen und umsetzen
- Fahren nicht abseits der Piste, Beachten das Verbot der Umweltverschmutzung
- fahren geländeangepasst, indem sie Risiken erkennen und verschiedene Körperhaltungen ausprobieren
- analysieren, bewerten und korrigieren situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien
- wenden Lehr-/ Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen
- schätzen ihr Können (individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit) zur Vermeidung von Gefahren selbst ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen
- steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung (Verbesserung des Körperschwerpunktes, sportliches Fahren)
- nehmen Rücksicht bei unterschiedlichem Fahrkönnen
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit anderen und auf die Umwelt
- 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
- planen, organisieren und gestalten in einer Lehrprobe Bewegungsarrangements und beurteilen diese anschließend hinsichtlich ihrer Eignung bzgl. der Vorbereitung für das Skifahren
- wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in einem Cooper-Test an

Leistungsbewertung

Der Grundkurs Ski-Alpin ist ein bewerteter Kurs im Bereich der Individualsportarten.
Die Kursnote setzt sich aus der Skigymnastik (25%) und einer Note für den Skikurs (75%) zusammen:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

Skigymnastik:

- planen, organisieren und gestalten in einer Lehrprobe Bewegungsarrangements, beurteilen diese anschließend hinsichtlich ihrer Eignung bzgl. der Vorbereitung für das Skifahren und wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in einem Cooper-Test an

Vorgaben für den Cooper-Test

	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
w	2800	2600	2500	2300	2200	2100	1900	1800	1700	1500	1400	1300	1100	1000	900
m	3000	2800	2700	2500	2400	2300	2100	2000	1900	1700	1600	1500	1300	1200	1100

Skikurs:

- fahren parallel, carven und bewältigen situativ angemessen eine rote Piste

Prozessbezogene Kompetenzen:

Skigymnastik:

- wenden Lehr-/ Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen

Skikurs:

- schätzen ihr Können (individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit) zur Vermeidung von Gefahren selbst ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen

Besondere Hinweise:

Von den Sommerferien bis zum Halbjahresende findet wöchentlich ein skispezifisches Kraft- Geschicklichkeits- und Ausdauertraining (Cooper-Test) statt. Die SuS zeigen eine Lehrprobe mit speziellen Themen zur Skigymnastik. Während der Kompaktphase stehen neben den Natur- und Sicherheitsaspekten das Erlernen und Verbessern von Bewegungsformen und Techniken des alpinen Skilaufs im Mittelpunkt.

Kosten: Der Fahrpreis wird etwa 520,-€ betragen. Darin enthalten sind die Busfahrt, der Skipass, die Unterkunft mit Vollpension, der Skiverleih sowie die fachkundigen Skilehrer.

SportP5-ler können selbstverständlich mitfahren, nehmen jedoch nicht an der Ski-Gymnastik teil und können die Kursnote auch nicht einbringen.

Gemeinsame Kursausschreibung der Fachschaften Sport im Ergänzungsfach

Kursausschreibung Sport 12./13. Jahrgang

Thema: Vom „Federball“ zum Badminton

Zeit/Ort: 2 Std. / Woche, Ort wird bekannt gegeben
Sportart: Badminton

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: **A** O **B** ⊗

Kursbeschreibung

Inhalte:

- Erarbeiten, Trainieren und Anwenden der wesentlichen Grundfertigkeiten des Rückschlagspiels Badminton in komplexen Spielsituationen
- Bewegungsanalyse und Bewegungslernen
- Spielanalyse: Entwicklung situativ angemessenen Handels in den Spielsituationen 1 -1 und 2-2
- Zusammenhänge zwischen Regel- und Taktikentwicklung

Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler…

- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Rückschlagspiel Badminton.
- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil im Rückschlagspiel Badminton.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache taktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen im Spiel 1-1 und 2-2.
- 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.
- 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.

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenz:

- Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Rückschlagspiel Badminton.

Kompetenzbezogene Kompetenz:

- Die Schülerinnen und Schüler planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.

Besondere Hinweise: Eigene Badmintonschläger sollten mitgebracht werden. Evtl. wird ein geringes Entgelt für Badmintonbälle erhoben.

Amandus-Abendroth-Gymnasium Lichtenberg Gymnasium

Gemeinsame Kursausschreibung der Fachschaften Sport im Ergänzungsfach

Bewegungsfeldgruppe B – Spielen

Wochenstunden 2

Jahrgangsstufe 12/13

Kursthema **Fußball – Entwicklung individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Maßnahmen**

Leitidee Die SuS entwickeln ausgehend von einer gegebenen Spielidee (Tore erzielen – Tore verhindern) ihr Fußballspiel. Dabei analysieren sie Spielverläufe, erarbeiten und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt, um die Spielfähigkeit im Zielspiel Fußball zu verbessern.

Kompetenzerwerb Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil im Fußball.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren fußballspezifische Grundfertigkeiten.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung fußballspezifischer 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

- Entwicklung eigener Spielformen/Regeln des Fußballs
- reduzierte Übungs- und Spielformen, z. B. 2:2, 3:3 und Überzahlsituationen
- Analyse von Spielsituationen und Technikvarianten
- Verbesserung ausgewählter Techniken und Taktiken

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für taktische und technische Bewegungsprobleme

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analysen von Spielsituationen

- selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen
- Fair Play

Unterrichtsmaterial Hallen- und Draußenschuhe, evtl. regenfeste Sportkleidung

Gemeinsame Kursausschreibung der Fachschaften Sport im Ergänzungsfach

Kursausschreibung Sport 12./13. Jahrgang

Thema: Kooperation, Verständigung und Wettkampf: Miteinander Volleyball spielen

Zeit/Ort: 2 Std., Ort wird bekannt gegeben
Sportart: Volleyball

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A O B ⊗

Kursbeschreibung

Inhalte:

- Erlernen, Festigen und Anwenden wesentlicher Grundfertigkeiten des Volleyballspiels (Pritschen, Baggern, Aufschlag, Angriffsschlag, Bereitschaftshaltung).
- Entwicklung situativ angemessenen (individual- und gruppentaktischen) Handelns im Spiel 1-1, 2-2, 3-3 und 6-6.
- Kommunikation und Kooperation im Wettkampfspiel Volleyball: Erarbeitung positionsspezifischer Anforderungen.
- Regelkenntnis und Regelanwendung

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten im Volleyball.
- 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.
- trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil im Volleyball.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung volleyballspezifischer 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 vorgegebenen Kriterien.
- 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 wettkampf-spezifischer Spielsituationen.
- 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 Mitspielerinnen und Mitspieler.
- reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen als lebens-begleitende Freizeitaktivität.

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenz:

- Die Schülerinnen und Schüler demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten im Volleyball.

Kompetenzbezogene Kompetenz:

- Die Schülerinnen und Schüler analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.

Besondere Hinweise: Die Verwendung von Knieschützern wird empfohlen.

Gemeinsame Kursausschreibung der Fachschaften Sport im Ergänzungsfach

Kursausschreibung Sport 12./13. Jahrgang

Thema: Einführung in Technik und Taktik der großen Sportspiele

(z.B. Basketball, Handball, Fußball, Volleyball)

Zeit/Ort: 2 Std./ Woche, Ort wird bekannt gegeben
Schwerpunktsportart: Große Sportspiele
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A O **B** ⊗

Kursbeschreibung

Inhalte:

- Regelkunde
- Exemplarisches Erlernen bzw. Verbessern der Grundtechniken in zum Teil selbständig erarbeiteten Übungs- und Spielformen
- Erwerb und Verbesserung ausgewählter taktischer Fähigkeiten und technischer Fertigkeiten
- 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 Regeln)
- Evtl. Videoanalyse von eigenen technischen und taktischen Verhaltensweisen

Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten im gewählten Sportspiel.
- 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.
- trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspiels.
- 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 vorgegebenen Kriterien.
- 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 wettkampf-spezifischer Spielsituationen.
- 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 Mitspielerinnen und Mitspieler.
- reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen als lebens-begleitende Freizeitaktivität.

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenz:

- Die Schülerinnen und Schüler demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten im gewählten Sportspiel.

Kompetenzbezogene Kompetenz:

- Die Schülerinnen und Schüler setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.

Besondere Hinweise:

Jeder Teilnehmer übernimmt eine sportartspezifische Erwärmung

Amandus-Abendroth-Gymnasium Lichtenberg Gymnasium

Gemeinsame Kursausschreibung der Fachschaften Sport im Ergänzungsfach

Bewegungsfeldgruppe B – Spielen

Wochenstunden 2

Jahrgangsstufe 12/13

Kursthema **Endzonenspiele (z. B. Ultimate Frisbee, Flag Football, Touch Rugby)**

Leitidee Die SuS erwerben grundlegende Wurf-, Fang- und Lauftechniken der unterschiedlichen Endzonenspiele und gestalten die Übungssequenzen mit. Sie analysieren Spielverläufe, erarbeiten und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen, auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten, um ihre Spielfähigkeit in dem jeweiligen Endzonenspiel zu verbessern.

Kompetenzerwerb 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

- Entwicklung eigener Spielformen/ Regeln des jeweiligen Endzonenspiels
- Analyse von Spielsituationen und Technikvarianten
- Verbesserung ausgewählter Techniken und Taktiken in den jeweiligen Endzonenspielen
- Organisation und Gestaltung von Übungssequenzen

Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für taktische und technische

Bewegungsprobleme

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analysen von Spielsituationen
- selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen
- Fair Play

Unterrichtsmaterial Hallen- und Draußenschuhe, evtl. regenfeste Sportkleidung

Amandus-Abendroth-Gymnasium Lichtenberg Gymnasium

Gemeinsamer Wahlbogen Sportkurse in der Qualifikationsphase

Name:_____ Klasse:_____ O AAG / O LIG

Individualsportart:

- ☐ Inline Skaten
- ☐ Parkour
- ☐ Turnen
- ☐ Gymnastik/Tanz
- ☐ Fitness
- ☐ Schwimmen
- ☐ Leichtathletik
- ☐ Ski

Mannschaftssportart:

- ☐ Badminton
- ☐ Fußball
- ☐ Volleyball
- ☐ Grosse Sportspiele
- ☐ Endzonenspiele

- ☐ Ich habe Sport P1/P5 gewählt.
- ☐ Ich habe vor, das AAG/LIG nach diesem Schuljahr zu verlassen (BBS,…).
- ☐ Ich habe eine Chlorallergie (mit Attest nachweisen) und kann auf keinen Fall Schwimmen.
- ☐ Ich bin nötigenfalls nicht in der Lage, mir Inline Skates sowie das zugehörige Sicherheitsequipment zu besorgen.

Abzugeben bei Herrn Holst für das AAG bzw. bei Herrn Kramer für das LIG.