Sportkurswahl
Einführungsphase (E_1 und E_2)

Die Einwahl in die Sportkurse in Einführungsphase erfolgt für das gesamte Schuljahr.
Ein Wechsel des Kurses im laufenden Schuljahr ist nicht möglich !!!
Bitte lest aus diesem Grund die Kursprofile genau durch.

Anmerkung zu den Kursprofilen:
In der Regel wird jedes Bewegungsfeld ein Halbjahr lang durchgeführt.
Die Aufteilung erfolgt jedoch nicht zwingend nach den Schulhalbjahren E_1 und E_2, sondern wird von der jeweiligen Kursleiterin bzw. dem jeweiligen Kursleiter festgelegt.

Sportkurs 1 – Einführungsphase		
Bewegungsfeld	**Inhaltsbereiche**	**Optionale Fachprüfungen**
Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	Tanzen in unterschiedlichen Ausprägungsformen	- Choreographie in Kleingruppen entwickeln und Vorführen - Kurzreferat oder praktische Vermittlung einer Tanzrichtung
Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Kondition und Koordination	▪ Dokumentation und Vorführung einer eigenständig erstellten Fitness-Gymnastik ▪ Vorstellung und Dokumentation trainingswissenschaftlichen Grundlagen, Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden. ▪ Ausdauer- und Koordinationstest

Sportkurs 2 – Einführungsphase		
Bewegungsfeld	**Inhaltsbereiche**	**Optionale Fachprüfungen**
Spielen	Gestaltung von **Rückschlagspielen** Die Inhalte und Fachprüfungen werden von dem jeweiligen Kursleiter festgelegt. Mögliche Spiele: Volleyball, Badminton, Speedminton, Tischtennis,…	▪ Dokumentation und Vorführung eines eigenständig entwickelten angemessenen Spielkonzepts ▪ Demonstration unterschiedlicher Techniken ▪ Spielüberprüfung, Taktik, Regeln
Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Kondition (Ausdauer-, Krafttraining) Koordination	- Vorstellung und Dokumentation trainingswissenschaftlichen Grundlagen, Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden. - Ausdauer- und Koordinationstest

Sportkurs 3 – Einführungsphase		
Bewegungsfeld	**Inhaltsbereiche**	**Optionale Fachprüfungen**
Laufen, Springen, Werfen **(Den Körper trainieren, die Fitness verbessern)***	Schnellkraftorientiert: - Hoch- und Weitsprung - Kugelstoßen, Speerwurf - Sprint Kondition (Ausdauer-, Krafttraining) Koordination	- Demonstration unterschiedlicher Sprung- und Wurfformen bzw. -techniken - Bewegungsanalyse eines selbst gewählten Sprungs bzw. Wurfs - Prüfungsläufe über 100m, 200m und 400m - Überprüfung der Hürdentechnik - Vorstellung und Dokumentation trainingswissenschaftlichen Grundlagen, Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden. - Ausdauer- und Koordinationstest - Teilnahme am „Lauf für mehr Zeit"
Spielen	Gestaltung von **Endzonenspielen** und **Trendsportarten** Die Inhalte und Fachprüfungen werden von dem jeweiligen Kursleiter festgelegt. Mögliche Spiele: Rugby, Flag Football, Ultimate-Frisbee, Base-/Softball,…	- Dokumentation und Vorführung eines eigenständig entwickelten angemessenen Spielkonzepts - Demonstration unterschiedlicher Techniken - Spielüberprüfung, Taktik, Regeln

Sportkurs 4 – Einführungsphase		
Bewegungsfeld	**Inhaltsbereiche**	**Optionale Fachprüfungen**
Laufen, Springen, Werfen **(Den Körper trainieren, die Fitness verbessern)***	Schnellkraftorientiert: - Hoch- und Weitsprung - Kugelstoßen, Speerwurf - Sprint Kondition (Ausdauer-, Krafttraining) Koordination	- Demonstration unterschiedlicher Sprung- und Wurfformen bzw. -techniken - Bewegungsanalyse eines selbst gewählten Sprungs bzw. Wurfs - Prüfungsläufe über 100m, 200m und 400m - Überprüfung der Hürdentechnik - Vorstellung und Dokumentation trainingswissenschaftlichen Grundlagen, Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden. - Ausdauer- und Koordinationstest - Teilnahme am „Lauf für mehr Zeit"
Spielen	Gestaltung von **Zielschussspielen** Die Inhalte und Fachprüfungen werden von dem jeweiligen Kursleiter festgelegt. Festgelegtes Zielschussspiel: **Fußball** Weitere mögliche Spiele sind: Basketball, Handball, Floorball, Hockey, …	- Dokumentation und Vorführung eines eigenständig entwickelten angemessenen Spielkonzepts - Demonstration unterschiedlicher Techniken - Spielüberprüfung, Taktik, Regeln

*Derzeit ist noch nicht festgelegt, in welchen Stunden die jeweiligen Kurse stattfinden.
In diesem Zusammenhang kann es sein, dass der Sportplatz nicht genutzt werden kann und leichtathletikspezifische Disziplinen somit nicht durchgeführt werden können. In diesem Fall wird anstatt dem Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen", das Bewegungsfeld „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern" unterrichtet.

Sportkurs 5 – Einführungsphase		
Bewegungsfeld	**Inhaltsbereiche**	**Optionale Fachprüfungen**
Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Erprobung verschiedener Trainingsmethoden und Trainingsarten im Fitnesssport	- Vorstellung und Dokumentation trainingswissenschaftlichen Grundlagen, Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden. - Ausdauer- und Koordinationstest - Teilnahme am „Lauf für mehr Zeit"
Spielen	Gestaltung von **Zielschussspielen** Die Inhalte und Fachprüfungen werden von dem jeweiligen Kursleiter festgelegt. Festgelegte Zielschussspiele: **Handball und Basketball** Weitere mögliche Spiele sind: Fußball, Floorball, Hockey, …	- Dokumentation und Vorführung eines eigenständig entwickelten angemessenen Spielkonzepts - Demonstration unterschiedlicher Techniken - Spielüberprüfung, Taktik, Regeln

Für Rückfragen stehen euch die Sportlehrer zur Verfügung.
Wer die jeweiligen Sportkurse im nächsten Schuljahr anbietet steht bisher noch nicht fest.

Mit freundlichen Grüßen

Matthias Mauch