

Kursentwurf Q1 – 2020 / 2026 1. Halbjahr

Kursthema: Ski
Bewegungsfeld: A) Individualsportarten
KurslehrerIn: Herr Böning

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler erlernen und verbessern die Technik des parallelen Grundschwungs in unterschiedlichem Gelände. Dabei lernen sie, Bewegungsabläufe zu analysieren und entsprechend in der Praxis umzusetzen. Sie suchen nach Wegen, die Sicherheit auf der Piste zu verbessern und lernen, Fahrtempo sowie Technik dem jeweiligen Gelände anzupassen.

Inhalte:

- In der Vorbereitung: Verbesserung der skispezifischen konditionellen Fähigkeiten im Hinblick auf den Kompaktkurs (vor allem Ausdauer, Kraftausdauer)
- Erwerb von grundlegenden Materialkenntnissen und funktionsgerechtem Umgang mit der Ausrüstung
- verantwortlich für sich selbst, andere und die Natur handeln durch Reflektion und Kenntnis sportartspezifischer Gefahren sowie Verhaltensregeln (FIS-Regeln) und Sicherheitsmaßnahmen
- Erproben und Verbessern von Basistechniken (Parallelschwung, Kurven fahren, Bremsen, kontrolliert Fahren, Ausweichen)
- Erproben und Verbessern verschiedener gezielter Techniken und Bewegungsformen des Abfahrtsskilaufs [Carving-Technik, Kurzschwung, Hoch-Tiefentlastung, Stockeinsatz, etc.]
- analysieren von Bewegungsabläufen (physikalische Aspekte der Bewegungsausführung benennen)

Leistungsbewertung:

- Demonstration des kontrollierten und geländeangepassten Fahrens in unterschiedlich steilem Gelände mit unterschiedlichen Schwungradien (Schwünge mit mittellangen Radien, Kurzschwünge)

Die Exkursionswoche (zählt maßgeblich in die Semesternote)!!

- Mitarbeit im Unterricht (insbesondere Gestaltung von Übungssituationen und Präsentationen)

Bemerkungen:

Der Skikomplettkurs findet voraussichtlich im Januar 2026 statt.

Kosten: ca. 500€ inkl. Vollverpflegung

(wer Skiausrüstung ausleihen muss: zusätzlich ca. 45€ für Ski+Stöcke+Schuhe+Helm)

Wichtig: Bevor ihr euch anmeldet, klärt bitte unbedingt die Finanzierung!

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q1 – 2025 / 2026 2. Halbjahr

Kursthema: Torwurf- und Schusspiele

Bewegungsfeld: B) Teamsportarten

KurslehrerIn: Herr Böning

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ausgehend von einer gegebenen Spielidee (eigenen Torerfolg erreichen, gegnerischen Torerfolg vermeiden) ihr Handball-, Hockey und Fußballspiel.

Dabei analysieren sie Spielverläufe und erarbeiten unter Berücksichtigung ihrer individuellen sportartspezifischen Fertigkeiten situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen.

Grundlegende Techniken und Taktiken werden dabei spielgemäß erlernt bzw. gefestigt.

Inhalte:

- eigenständige Durchführung sportartspezifischer Erwärmung durch die SuS
- evtl. Referate über wichtige technische oder taktische Aspekte
- selbstständige Gestaltung, Analyse und Entwicklung von Spielhandlungen in Abwehr und Angriff
- Übungsformen zur Verbesserung ausgewählter Techniken und variable Anwendung in Spielsituationen
- Kenntnisse von Bewegungsmerkmalen technischer Fertigkeiten und Formulierung von Bewegungskorrekturen
- Bewältigung einfacher individual- und gruppentaktischer Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen
- Entwicklung allgemeiner und individueller Spielfähigkeit sowie Übernahme der Schiedsrichtertätigkeit
- Analyse von Spielsituationen und Erarbeitung von Handlungsalternativen

Leistungsbewertung:

- Überprüfung der technischen Fertigkeiten bei festgelegtem Handlungsprogramm (Technikparcours)
- Überprüfung der Umsetzung technischer und taktischer Fertigkeiten in offenerem Handlungsprogramm (Kleingruppentaktik in Überzahlsituationen)
- Handlungsfähigkeit im freien Spiel (situationsangemessene Anwendung der Technik, taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr, mannschaftsdienliche Einsatzbereitschaft)
- Allgemeine Mitarbeit und Engagement im Unterricht (u.a. auch im Hinblick auf Analyse von technischen Aspekten und Spielsituationen)
- Leitung einer kurzen Unterrichtssequenz, z.B. Durchführung einer sportartspezifischen Erwärmung oder Referat über technisches/taktisches Thema)

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q – 20 / Halbjahr

Kursthema:

Bewegungsfeld:

KurslehrerIn:

Leitidee:

Inhalte:

Leistungsbewertung:

Bemerkungen:

Wichtig: Bevor ihr euch anmeldet, klärt bitte unbedingt die Finanzierung!

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q – 20 / Halbjahr

Kursthema:

Bewegungsfeld:

KurslehrerIn:

Leitidee:

Inhalte:

Leistungsbewertung:

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:
vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q – 20 / Halbjahr

Kursthema:

Bewegungsfeld:

KurslehrerIn:

Leitidee:

Inhalte:

Leistungsbewertung:

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:
vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q – 20 / Halbjahr

Kursthema:

Bewegungsfeld:

KurslehrerIn:

Leitidee:

Inhalte:

Leistungsbewertung:

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:
vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q – 20 / Halbjahr

Kursthema:

Bewegungsfeld:

KurslehrerIn:

Leitidee:

Inhalte:

Leistungsbewertung:

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:
vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q – 20 / Halbjahr

Kursthema:

Bewegungsfeld:

KurslehrerIn:

Leitidee:

Inhalte:

Leistungsbewertung:

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:
vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q1

Schuljahr 2025/26

Halbjahr

Kursthema: Torschussspiele (Fußball und Hockey)

Bewegungsfeld: B

KurlehrerIn: Wirth

Leitidee: Die Schülerinnen und Schüler (SuS) entwickeln ausgehend von einer gegebenen Spielidee (eigenen Torerfolg erreichen, gegnerischen Torerfolg vermeiden) ihre spielspezifischen Techniken im Hockey- und Fußballspiel. Dabei analysieren sie Spielverläufe und erarbeiten unter Berücksichtigung ihrer individuellen sportartspezifischen Fertigkeiten situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen.

Inhalte:

- Übungsformen zur Verbesserung ausgewählter Techniken und variable Anwendung in Spielsituationen
- Kenntnisse von Bewegungsmerkmalen technischer Fertigkeiten und Formulierung von Bewegungskorrekturen
- Bewältigung einfacher individual- und gruppentaktischer Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen
- Entwicklung allgemeiner und individueller Spielfähigkeit sowie Übernahme der Schiedsrichtertätigkeit

Leistungsbewertung:

- Überprüfung der technischen Fertigkeiten bei festgelegtem Handlungsprogramm (Technikparcours)
- Überprüfung der Umsetzung technischer und taktischer Fertigkeiten in offenerem Handlungsprogramm
- Handlungsfähigkeit im freien Spiel

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursthema: Schwimmen

Bewegungsfeld: A

KurlehrerIn: Wirth

Leitidee: Entwickeln und Verbessern einer technischen und konditionellen Grundlage fürs Schwimmen
Entwickeln und Verbessern von drei Schwimmtechniken und der Ausbau der Ausdauer im Schwimmen sollen die Ziele des Kurses sein. Darüber hinaus sollen Tauchen und Spiele im Wasser im Fokus stehen.

Inhalte: Erlernen bzw. Verbessern der Techniken Freistil, Rücken und Brust.
Startsprung, Wenden
Streckentauchen
Spiele im Wasser

Leistungsbewertung: Demonstration der erlernten Schwimmlagen
Schwimmen auf Zeit
Streckentauchen

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe