Kursentwurf Q1 – 2020 /2021 1. Halbjahr

Otto Hahn Gymnasium Göttingen

Kursthema: Schwimmen

Bewegungsfeld: A) Individualsportarten

KurslehrerIn: Frau Preuninger

Leitidee:

Entwickeln und Verbessern von Schwimmfertigkeiten und Schwimmtechniken. Durch das Erlernen und Verbessern des sportlichen Schwimmens in den vier unterschiedlichen Schwimmlagen, sowie durch Tauchen, Springen, durch Rettungsfertigkeiten und Spiele im Wasser soll die Vielfalt der Möglichkeiten, im Wasser sportlich aktiv zu sein, erfahren werden.

Inhalte:

- Erlernen oder Verbessern der Schwimmtechnik in den 4 Lagen (inklusive Start und Wende). Die Bewegungen werden analysiert und auf unterschiedliche Weise geübt.
- Spiele im Wasser (z. B.Wasserball,Unterwasserrugby)
- Wasserspringen
- Rettungsschwimmen
- Evtl. Aquafitness
- Evtl. Schnorcheltauchen

Leistungsbewertung:

- Demonstration von mindestens drei verschiedenen Schwimmlagen inklusive Start und Wende (Techniknote)
- Schwimmen auf Zeit:
  - 200 Meter in einer beliebigen Lage
  - Zweimal 50 Meter in unterschiedlichen Lagen
- Mitarbeit (Bearbeitung der Arbeitskarten, Beteiligung am Unterricht, Bewegungsanalysen, Kooperation)
- Sprung vom 1 - oder 3 – Meterbrett, Streckentauchen
- DLRG-Kombinationsübung

Bemerkungen:

Dieser Kurs ist besonders für Schüler/innen geeignet, die sich gerne im Wasser bewegen und ihre Schwimmtechnik verbessern wollen.

Wichtiger Hinweis: Der Schwimmkurs beginnt aus organisatorischen Gründen um 15.45 Uhr und endet um 17.15 Uhr!

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q1 – 2020 /2021 2. Halbjahr

Otto Hahn Gymnasium Göttingen

Kursthema: Endzonen- und amerikanische Sportspiele

Bewegungsfeld: B) Teamsportarten

KurslehrerIn: Herr Böning

Leitidee:

In der Sporthalle bzw. bei angemessenem Wetter im Maschpark, werden die oben genannten Spiele gespielt. Daraus ergeben sich technische oder taktische Schwachstellen, die speziell geübt und dann wieder im Spiel umgesetzt werden. Ihr bestimmt somit die Übungsschwerpunkte. Die Spiele sind laufintensiv, sodass neben technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten auch die Kondition geschult wird.

Inhalte:

- Erlernen von Technik und Taktik unterschiedlicher Spiele (Flagfootball, Ultimate Frisbee, Lacrosse,...)
- Anwenden und Anpassen von bekannten Ballspiel-Techniken/Taktiken (bspw. Handball, Hockey)
- Verbesserung der allgemeinen Kondition als Grundlage der Spielfähigkeit

Leistungsbewertung:

• Technische Fertigkeiten isoliert und in spielnahen Übungen zeigen
• Anwendung der gelernten Fähigkeiten/Fertigkeiten im Spiel
• Übernahme eines sportartspezifischen Aufwärmprogramms

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe