

Kursentwurf Q 2 – 2020 / 2021 1. Halbjahr

Kursthema: Leichtathletik
Bewegungsfeld: A) Individualsportarten
KurslehrerIn: Frau Stuckmeier

Leitidee:

Die in der Mittelstufe erlernten leichtathletischen Disziplinen aus dem Lernfeld "laufen-springen-werfen" werden vertieft und eine allgemeine Fitness und sportartspezifische angestrebt.

Inhalte:

- > Vertiefung verschiedener leichtathletischer Disziplinen und Wettkämpfe
- > Kennenlernen sportartspezifischer Trainingsmethoden
- > Verletzungsprophylaxe

Leistungsbewertung:

- > aktive Mitarbeit
- > Übernahme eines Stundenteils
- > Technikdemonstration und Leistungsmessung (z.B. Vierkampf und Ausdauerlauf)

Bemerkungen:

eigene Musik für den Stundenbeginn ist erwünscht

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q 2 – 2020 / 2021 2. Halbjahr

Kursthema: Rückschlagspiele

Bewegungsfeld: B) Teamsportarten

KurslehrerIn: Frau Stuckmeier

Leitidee:

Dieser Kurs beinhaltet die Auseinandersetzung mit den freizeitrelevanten Rückschlagspielen Badminton, Tischtennis und Volleyball. Dabei wird auf die in der Mittelstufe erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten zurückgegriffen.

Inhalte:

- > Die Vertiefung der Grundtechniken
- > Anwendung einfacher spieltaktischer Maßnahmen und
- > Umsetzen der verschiedenen Regelwerke.

Leistungsbewertung:

- > Demonstration der grundlegenden Spielfähigkeit in den o.g. Sportarten
- > Gestaltung eines Stundenteils (zum Beispiel das Aufwärmen)
- > Entwicklung einer eigenen Übungsreihe zum Verbessern einer Technik

Bemerkungen:

Bälle und Schläger werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe