

## Kursübersicht Sport Jgst. 11: Schuljahr 2015/2016 (dienstags Pennenfeld 15.15.-16.30 Uhr, mittwochs 16-17 Uhr Päda-Turnhalle/ Panoramapark)

Zeitraum	Geplante Themen mit Bewegungsfeld	Inhaltsfelder	Kompetenzen
<b>1. Sommer-Herbst</b> 11.8. - 2.10. (12-14 UE)	<b>Thema 1: BF 3 Formen des Ausdauertrainings in Theorie und Praxis</b> – Dauermethode + Intervalltraining, abschließend. Cooper-Test, Pulstagebuch	<b>Gesundheit (f)</b> <b>Leistung (d)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Versch. Trainingsmethoden kennenlernen</li> <li>- Ausdauerfähigkeit verbessern</li> <li>- Theoriegeleitet Entwicklungsprozesse begleiten</li> </ul>
	<b>Thema 2: BF 7 Mannschaft-Mini-Marathon</b> – von kleinen Staffeln zum gemeinsamen Halb-Marathon	<b>Kooperation und Konkurrenz (e)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anwendung im Mannschaftswettbewerb</li> <li>- Steigerung der Kurzzeit- und Langzeitausdauer</li> </ul>
Mdl. Note Themen 1+2	<b>1. Mdl. Note</b>		
<b>2. Herbst-Weihnachten</b> 19.10. - 22.12. (12-14 UE)	<b>Thema 3: BF 7 Basketball</b> – technischer Fokus: Passen, Werfen. Taktischer Fokus: Offensiv-Block, Fast-Break	<b>Kooperation und Konkurrenz (e)</b> <b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiederholung der wichtigsten technischen Grundlagen</li> <li>- Erweiterung der spieltaktischen Fertigkeiten</li> </ul>
Mdl. Note Thema 3	<b>2. Mdl. Note</b>		
<b>3. Weihn. - Karneval</b> 07.01. - 26.2. (14-16 UE)	<b>Thema 4: BF 6 BallKoRobics: Basketball unter einer anderen Perspektive</b> – eine lifekinetische Koordinationsschulung als Gruppenchoreographie	<b>Bewegungsgestaltung (b)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmus und Koordination als zentrale Voraussetzung für Sportspiele begreifen</li> <li>- Über die Koordinationsschulung die Konzentration und Bewegungsfertigkeit verbessern</li> </ul>
<b>4. Karneval – Ostern</b> 6.3. – 18.03. (10 UE)	<b>Thema 5: BF 5 Spieltheorie</b> – in Kleingruppen entwickeln wir eigene Sportspiele, die Kriterien geleitet eingeführt, erprobt und bewertet werden	<b>Wagnis und Verantwortung (c)</b> <b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigene Sport-Spielerfahrungen zur kreativen Entwicklung+Veränderung von Sportspielen einbringen</li> <li>- Einen Kriterienkatalog für ein <i>gutes Spiel</i> entwickeln und auf Grundlage dessen Spielideen theoretisch und praktisch evaluieren</li> </ul>
Mdl. Note Themen 4+5	<b>3. Mdl. Note</b>		
<b>5. Ostern – Sommer</b> 04.04. - 09.07. (22 UE)	<b>Thema 6: BF 7 Sportspiel FREI</b> – Spieltaktik	<b>Kooperation und Konkurrenz (e)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spieltaktik aus bekannten Spielen einbringen, als Anbahnung für Ultimate Frisbee</li> </ul>
	<b>Thema 7: BF 7 Frisbee</b> – von einfachen Spielformen zum Ultimate Frisbee - VH, RH, Laufen, Fangen, Taktik	<b>Kooperation und Konkurrenz (e)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen eines Endzonenspiels</li> <li>- Erarbeiten wichtiger technischer Fertigkeiten</li> <li>- Erlernen v. Individual- und Mannschaftstaktik</li> </ul>
	<b>Thema 8: BF 3 Leichtathletik leicht? – Wir machen das Deutsche Sportabzeichen.</b> Über Weitsprung, Sprint zum Hürdenlauf	<b>Leistung (d)</b> <b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorbereitung auf das Schulsportfest</li> <li>- Trainieren für das Deutsche Sportabzeichen</li> </ul>
Mdl. Note Themen 6-8	<b>4. Mdl. Note</b>		
<b>3. + 4. mdl. Note (+ angemessen 1.+2. mdl. Noten)</b>	<b>ZEUGNISSE</b>		

# Q1

**Profil:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3),  
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)  
**Inhaltsfelder:** Leistung (d), Kooperation und Konkurrenz (e)