


Kursausschreibung

Fach:	Sport	
Lernfeldbereich:	A	
Kursnummer:	4SP2sfl	
Wochenstundenzahl:	2	
Jahrgangsstufe:	12/2	
Kursthema:	Parcours	
Leitidee: Springen, Fliegen, Landen - eine Bewegungsabfolge, die nur wenige Sekunden dauert. In diesem erfahrungs- und lernfeldübergreifendem Praxiskurs entwickeln die Schülerinnen und Schüler entsprechende Fertigkeiten die Vielfalt des Springens und Fliegens zu erfahren und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Dabei stehen vielfältige Sprungerlebnisse im Mittelpunkt zwischen Koordination, Kondition, Selbsteinschätzung und Wagnis.		
Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">• erproben verschiedene Sprungarrangements zum Erfahren von Sprungerlebnisse und zur Verbesserung der eigenen Sprungleistungen.• recherchieren und erproben aktuelle und historische Sprungformen.• wenden Sprungtests als Diagnoseinstrument an.• wenden verschiedene Trainingsformen und Methoden zur Steigerung ihrer Sprungfähigkeit an.• gestalten Trainingsprozesse.• erproben und reflektieren Methoden im Bereich des Bewegungslernens.• gestalten expressive Sprungformen und Kunststücke in unterschiedlichen Bewegungssituationen.• analysieren und optimieren die Verbindung von Laufen mit Formen des Springens als gestaltete Kombination in der Gymnastik oder im Spiel.• erproben Absprung- und Hilfsgeräte und beurteilen diese hinsichtlich ihrer Einsatzmöglichkeiten und ihrer Funktionalität.• entwickeln eigene Sprungarrangements und organisieren Übungssituationen.• reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse.• beurteilen sportartspezifische Gefahren und Verhaltensregeln.• schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.• setzen sich bewusst mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers und Trainingszustands auseinander.		
Inhalte: <ul style="list-style-type: none">• Motorische Tests in den Bereichen Sprungkraft und Sprungkoordination• Einführung und Vertiefung aus folgenden sportpraktischen Inhaltsbereichen:<ul style="list-style-type: none">• Turnen, Leichtathletik, Rope-Skipping, Minitrampolin, Parcours		
Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none">• Demonstration der technischen Durchführung unterschiedlicher Sprünge• Demonstration einer selbstgestalteten „Sprungkür“• Planung und Umsetzung eines sprungspezifischen Aufwärmprogramms• Mitarbeit in der Gruppe und Zusammenarbeit mit der Gruppe		
Unterrichtsmaterial: <ul style="list-style-type: none">• Hallenschuhe und Sportbekleidung		