

Thema des Kurses: **Rhythmische und funktionelle Gymnastik**

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: **A Individualsportart**

Erfahrungs- und Lernfeld: **Gymnastisch-rhythmische Bewegungsgestaltung**

Schwerpunktsportart/en: **Gymnastik**

Schwerpunkte des Kurses (Aufbau, Inhalte)

- Erlernen und Verbessern typischer rhythmischer Bewegungselemente der rhythmischen Gymnastik ohne und mit Handgerät
- Erfahrungen sammeln im Umgang mit den Handgeräten der rhythmischen Sportgymnastik (z.B. Band, Seil, Reifen, Ball und Keule)
- Planen und Erarbeiten von Fitnessübungen
- Kennenlernen relevanter Prinzipien aus dem Funktions- und Fitnessbereich, z.B. Aerobic, Step-Aerobic
- Planen und Erarbeiten einer Gymnastikgestaltung in der Gruppe mit gestalterisch-rhythmischen Elementen und/oder funktionellen Elementen
- Ggf. Teilnahme an einem Schüler-Wettbewerb

Von Ihnen zu erwerbende Kompetenzen:

- Sie haben grundlegenden Bewegungselemente, die mit Handgeräten durchgeführt werden können, erlernt und setzen sie in einer Gruppengestaltung phantasievoll und variationsreich um.
- Ihr Bewegungshandeln zielt darauf ab, in der Gruppe erarbeitete Gestaltungen so umzusetzen, dass bei einer Präsentation das Gemeinschaftsprodukt deutlich wird.
- Sie haben dabei Lernstrategien entwickelt, bei denen Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortlichkeit sowie Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.
- Sie erkennen die individuelle Bedeutung gymnastischer Angebote in Bezug auf Gesundheitssport und lebenslanges Sporttreiben für sich persönlich.

Hinweise zur Bewertung (Anteile an der Gesamtnote)

- Sachkompetenz im Bereich Bewegungshandeln (Technik, Gruppengestaltung) ca. 50%
- damit verbunden: Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns .. ca. 20%
- Kompetenzen im Bereich Lernstrategien sowie Selbst- und Sozialkompetenz ca. 30%

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien usw.)

Gymnastikschuhe mitbringen

- Kurs für Schülerinnen und Schüler mit **Sport als 5. Prüfungsfach** unbeschränkt geeignet