

Sportkurs A2: Duathlon: Erhalten und Verbessern der allgemeinen Ausdauer (Fit 4)

(Nr.) Thema des Kurses:	(2) Duathlon: Erhalten und Verbessern der allgemeinen Ausdauer (Fit 4)
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe:	Individualsport (A)
Erfahrungs- und Lernfeld:	Laufen, Springen, Werfen & Orientieren, Auf Rädern und Rollen, Im Wasser
Schwerpunktsportart/en:	Laufen, Radfahren, Schwimmen

Schwerpunkte des Kurses (Aufbau, Inhalte)

- Verbesserung der konditionellen Fertigkeiten (mit dem Schwerpunkt Ausdauer)
- Sammeln von Erfahrungen bei der Kombination der Sportarten Laufen und Schwimmen oder Radfahren
- Auseinandersetzung mit der funktionellen Anatomie des Menschen, um Trainingseinheiten und Trainingsprozesse selbstverantwortlich steuern zu können
- Sammeln von Erfahrungen mit unterschiedlichen Sinnorientierungen beim Laufen und Schwimmen oder Radfahren (Leistungs-, Freizeit-, Gesundheitssport)
- Organisation und Durchführung von Exkursionen und eines Duathlon-Wettkampfes
- Ggf. Teilnahme an einem Wettbewerb

Von Ihnen zu erwerbende Kompetenzen

- Sie haben grundlegende Kenntnisse in der funktionellen Anatomie und der Leistungsphysiologie erworben.
- Sie schätzen Ihre Ausdauerfähigkeit bei der Kombination von Laufen und Schwimmen oder Radfahren ein und erarbeiten individuelle Methoden zur Verbesserung dieser.
- Sie entwickeln ein individuelles Trainingsprogramm zur Steigerung Ihrer persönlichen Leistungen.
- Sie haben die folgenden sportmotorischen Fertigkeiten mit Leistungsanspruch erworben und verbessert: Lauf-ABC (Koordination) und Langstreckenlauf (6km); Schwimmen: längere Strecke und Technik oder Radfahren (20km).
- Sie haben grundlegende Kenntnisse in der funktionellen Anatomie erworben: Das HKS, aktiver/passiver Bewegungsapparat und deren Reaktionen auf Ausdauerbelastungen.
- Sie haben Lernstrategien kennengelernt, bei denen Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.
- Sie haben erlernt, verantwortungsbewusst und selbstgesteuert unter den Aspekten Freizeit- und Gesundheitssport sowie Leistungssport Trainings- und Wettkampfprozesse zu gestalten (Dauermethode, intensive und extensive Intervallmethode, Fahrspiel); im Zuge dessen können Sie Ihre physischen und psychischen Grenzen einschätzen und an sie heran-treten.
- Sie haben erlernt, Verantwortung für Gruppen zu übernehmen und Exkursionen sowie Wettkämpfe zu planen.

Hinweise zur Bewertung (Anteile an der Gesamtnote)

- Sachkompetenz im Bereich Bewegungshandeln (Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit) (40%)
- Sozial- und Selbstkompetenz zur Realisierung des sportlichen Handelns (40%)
- Sach-, Sozial- und Selbstkompetenz in der theoretischen Reflektion (20%)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien usw.)

- „Regularien und Grundsätze für die Teilnahme am Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe,“ insbesondere bzgl. Kosten und Sportbekleidung, beachten.
- Angemessene Sportkleidung für drinnen und draußen (Schuhe, Lauf-, Rad- oder Schwimmbekleidung)
- voll-funktionstüchtiges Fahrrad (kein Rennrad notwendig)

Sportkurs A5: Tanzen in freier und gebundener Form

(Nr.) Thema des Kurses:	(5) Tanzen in freier und gebundener Form
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe:	Individualsport (A)
Erfahrungs- und Lernfeld:	Gymnastisch-rhythmische Bewegungsgestaltung
Schwerpunktsportart/en:	Tanz

Schwerpunkte des Kurses (Aufbau, Inhalte)

- Verbessern des tänzerischen Bewegungsausdrucks, Körpererfahrung und Kommunikation.
- Variieren vorgegebener Bewegungsfolgen bis hin zur freien Bewegungsimprovisation (z.B. kämpferische Bewegungsformen).
- Erfahrungen und Kenntnisse sammeln mit stiloffenen und stilgebundenen Tanzabfolgen aus verschiedenen Tanzbereichen (Jazz, Hip Hop, Round-Dances, etc.).
- Planen und Erarbeiten einer themengebundenen Tanzgestaltung in der Gruppe unter Anwendung der erworbenen tanzspezifischen Kenntnissen.
- Ggf. Teilnahme an einem Wettbewerb.

Von Ihnen zu erwerbende Kompetenzen

- Sie verbessern ihre konditionellen, koordinativen und gestalterischen Fähigkeiten.
- Sie beherrschen koordinativ anspruchsvolle Schrittfolgen, Bodenelemente, und Sprünge und setzen diese bewusst in Ihre Bewegungsintentionen ein.
- Ihr Bewegungshandeln zielt darauf ab, in der Gruppe erarbeitete Gestaltungen so umzusetzen, dass bei der Präsentation das Gemeinschaftsprodukt deutlich wird.
- Sie haben Lernstrategien entwickelt, bei denen Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortlichkeit sowie Kommunikationsfähigkeit ein wesentlicher Bestandteil ist.
- Sie kenne alle für eine Choreographie erforderlichen Kenntnisse in Theorie und Praxis.

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.)

- „Regularien und Grundsätze für die Teilnahme am Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe,“ insbesondere bzgl. Kosten und Sportbekleidung, beachten.
- Gymnastikschuhe.
- Ggf. außerschulische Lernorte, z.T. verbunden mit Kosten.

Sportkurs A6: Gleichgewichts- und Ausdauerschulung (Auf Rädern und Rollen)

(Nr.) Thema des Kurses:	(6) Gleichgewichts- und Ausdauerschulung
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe:	Individualsportart (A)
Erfahrungs- und Lernfeld:	Auf Rädern und Rollen
Schwerpunktsportart/en:	Inline-Skating

Schwerpunkte des Kurses (Aufbau, Inhalte)

- Erlernen und Festigen der Grundtechniken des Inline-Skatings (Bremsen, Bogenfahren mit Übersetzen li/re, Rückwärtsfahren etc. Theorie & Praxis).
- Kennenlernen und Erproben der Bewegungs- und Verwendungsvielfältigkeit mit Inlinern.
- Skating im Schnelligkeits- und Ausdauer-Bereich.
- Skating unter Einbeziehung von Ballsportarten (Inline-Hockey, Inline-Basketball).
- Überwinden von Hindernissen, Rampen und Halfpipes auf Inlinern.
- Ggf. Teilnahme an einem Wettbewerb.

Von Ihnen zu erwerbende Kompetenzen

- Sie haben die elementaren Lauf- und Stopptechniken (Übersetzen beim Kurvenfahren, T-Stopp/Spinn-Stopp, Wechsel von Vorwärts- auf Rückwärtsfahren) erlernt und setzen sie situations- und geländeangepasst ein.
- Sie haben sich konditionell so vorbereitet, um eine Strecke von 6 km Länge in der für Sie möglichst schnellsten Zeit zu bewältigen.
- Sie sind in der Lage, Rampen und Hindernisse sicher zu befahren bzw. zu überspringen.
- Sie haben sich in der Bewegungsbeobachtung geschult und können bzgl. der Technik ihren Mitschülern Korrekturhinweise geben.
- Sie haben Lernstrategien kennen gelernt, bei denen Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortlichkeit und Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.

Hinweise zur Bewertung (Anteile an der Gesamtnote)

- Praktische Mitarbeit, Übungsverhalten und Lernfortschritt (40%)
- Qualitative (technische Fähigkeiten und Fertigkeiten) und quantitative (Zeitmessung 6000m) Bewertung des Skatens (40%)
- Theoretische Fundierung: Klausur und Referate zu den theoretisch-praktischen Phasen, mündliche Mitarbeit in theoretisch-praktischen Phasen (20 %)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien usw.)

- „Regularien und Grundsätze für die Teilnahme am Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe,“ insbesondere bzgl. Kosten und Sportbekleidung, beachten.
- Inline-Skates mit der entsprechenden Schutzausrüstung (nur begrenzte Ausleihmöglichkeiten nach Absprache vor Kursbeginn, Pfand und Unkostenbeitrag! Helmpflicht!).
- Technische Elemente und Ballsportarten werden in der Halle durchgeführt. Schnelligkeits- und Ausdauer-elemente z.T. außerhalb (Maschsee).
- Ggf. außerschulische Lernorte, z.T. verbunden mit Kosten.

Sportkurs B1: Doppelerfahrungen in Partner-Rückschlagspielen

(Nr.) Thema des Kurses:	(1) Doppelerfahrungen in Partner-Rückschlagspielen
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe:	Sportsportart (B)
Erfahrungs- und Lernfeld:	Partner-Rückschlagspiele
Schwerpunktsportart/en:	Badminton, Tischtennis

Schwerpunkte des Kurses (Aufbau, Inhalte)

- Erlernen und Variieren von technischen Fertigkeiten mit Ball und Schläger sowie taktischen Fähigkeiten bis hin zum regelgeleiteten Badmintonspiel
- Erfahrungen sammeln mit unterschiedlichen Sinnorientierungen im Spiel mit und gegen Partnerin/Partner bzw. Gegnerin oder Gegner (als Vermittlungsmethode und als Ziel)
- Analysieren der charakteristischen Merkmale von Badminton- im Gegensatz zu Federball-Schlägen (Morphologie, Dynamik) und praktische Umsetzung
- Erlernen und Variieren von technischen Fertigkeiten mit Ball, Schläger oder Hand sowie taktischen Fähigkeiten bis hin zum regelgeleiteten Tischtennispiel oder regelveränderten Rückschlagspielen
- Erfahrungen sammeln mit unterschiedlichen Sinnorientierungen in Spielen mit und gegen Partnerin/ Partner bzw. Gegnerin/Gegner (als Vermittlungsmethode und als Ziel)
- Analysieren der charakteristischen Merkmale ausgewählter Schläge in Rückschlagspielen und speziell Tischtennis im Gegensatz zu Ping-Pong-Schlägen sowie praktische Umsetzung
- Sammeln praktischer Erfahrungen mit unterschiedlichem Schlag- und Ballmaterial (z.B. Indiaka)
- Ggf. Teilnahme an einem Schüler-Wettbewerb

Von Ihnen zu erwerbende Kompetenzen

- Beim Badminton haben Sie alle grundlegenden Überkopf (VH)- und Unterhandschläge sowie Aufschläge erlernt und setzen die erlernten Schläge situationsangemessen und zielgerichtet ein. Die grundlegenden Möglichkeiten taktischer Mittel sind Ihnen bekannt und Sie können sie ins Spielgeschehen einbringen.
- Beim Tischtennis haben Sie alle grundlegenden Vor- und Rückhandschläge sowie mehrere Aufschlagvarianten erlernt und setzen diese situationsangemessen und zielgerichtet ein. Grundlegende technische Mittel sind Ihnen bekannt und Sie können diese ins Spielgeschehen einbringen.
- Ihr Spielhandeln weist den Adressatenbezug auf, der ein befriedigendes Spiel- und Lernerlebnis auch für spielchwächere Partner ermöglicht, oder Sie können einem spielstärkeren Partner mit Hinweisen auf einen solchen Adressatenbezug helfen.
- Sie haben sich in der Bewegungsbeobachtung geschult und können bzgl. Technik und Taktik Ihren Mitschülerinnen bzw. Mitschülern Korrekturhinweise geben.
- Sie haben dabei Lernstrategien entwickelt, bei denen Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortlichkeit sowie Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.
- Sie können die Freizeitrelevanz dieses Partnerrückschlagspiels einschätzen und Ihre Einschätzung anhand Ihrer eigenen Spielerfahrungen begründen.

Hinweise zur Bewertung (Anteile an der Gesamtnote)

- Sachkompetenz im Bereich Bewegungshandeln (Technik/Taktik/Spiel) (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.)

- „Regularien und Grundsätze für die Teilnahme am Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe,“ insbesondere bzgl. Kosten und Sportbekleidung, beachten
- rutschfeste Hallenschuhe, Badmintonschläger

Sportkurs B2: Partnerrückschlagspiel mit Schwerpunkt Tennis

(Nr.) Thema des Kurses:	(2) Partnerrückschlagspiel mit Schwerpunkt Tennis
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe:	Spielsportart (B)
Erfahrungs- und Lernfeld:	Partner-Rückschlagspiele
Schwerpunktsportart/en:	Tennis, Tischtennis

Schwerpunkte des Kurses (Aufbau, Inhalte)

- Erlernen und Variieren von technischen Fertigkeiten mit Ball, Schläger oder Hand sowie taktischen Fähigkeiten bis hin zum regelgeleiteten Tennis/Tischtennis oder regelveränderten Rückschlagspielen
- Erfahrungen sammeln mit unterschiedlichen Sinnorientierungen in Spielen mit und gegen Partnerin/ Partner bzw. Gegnerin/Gegner (als Vermittlungsmethode und als Ziel)
- Analysieren der charakteristischen Merkmale ausgewählter Schläge in Rückschlagspielen und speziell Tennis sowie praktische Umsetzung
- Ggf. Teilnahme an einem Wettbewerb

Von Ihnen zu erwerbende Kompetenzen

- Sie haben alle grundlegenden Vor- und Rückhandschläge, das Spiel am Netz sowie einen Aufschlag erlernt und setzen diese situationsangemessen und zielgerichtet ein. Grundlegende technische Mittel sind Ihnen bekannt und Sie können diese ins Spielgeschehen einbringen.
- Ihr Spielhandeln weist den Adressatenbezug auf, der ein befriedigendes Spiel- und Lernerlebnis auch für spiel- schwächere Partner ermöglicht, oder Sie können einem spielstärkeren Partner bei der Entwicklung seines Ad- ressatensbezugs helfen.
- Sie haben sich in der Bewegungsbeobachtung geschult und können bzgl. Technik und Taktik Ihren Mitschüle- rinnen bzw. Mitschülern Korrekturhinweise geben.
- Sie haben dabei Lernstrategien entwickelt, bei denen Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortlichkeit sowie Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.
- Sie können die Freizeitrelevanz dieser Partnerrückschlagspiele einschätzen und Ihre Einschätzung anhand Ihrer eigenen Spielerfahrungen begründen.

Hinweise zur Bewertung (Anteile an der Gesamtnote)

- Sachkompetenz im Bereich Bewegungshandeln (Technik/Taktik/Spiel) (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.)

- „Regularien und Grundsätze für die Teilnahme am Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe,“ insbesonde- re bzgl. Kosten und Sportbekleidung, beachten
- rutschfeste Hallenschuhe, Schuhe für Sand- und Grasplatz, Tennisschläger (wird bei Bedarf gestellt)

Sportkurs B3: Taktik in Team-Rückschlagspielen

(Nr.) Thema des Kurses:	(3) Taktik in Team-Rückschlagspielen
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe:	Spisportart (B)
Erfahrungs- und Lernfeld:	Team-Rückschlagspiele
Schwerpunktsportart/en:	Faustball, Volleyball

Schwerpunkte des Kurses (Aufbau, Inhalte)

- Erlernen und Variieren von technischen Fertigkeiten sowie taktische Fähigkeiten bis hin zum regelgeleiteten Volleyball- und Faustballspiel.
- Erfahrungen sammeln mit unterschiedlichen Sinnorientierungen im partnerschaftlichen- bzw. wettkampforientierten Spiel.
- Analysieren der charakteristischen Merkmale des Spiels mit dem „volley“ gespielten Ball; Unterschiede und/oder Ähnlichkeiten mit ähnlichen Spielideen (Faustball).
- Ggf. Teilnahme an einem Wettbewerb.

Von Ihnen zu erwerbende Kompetenzen

- Sie haben alle grundlegenden Zuspieltechniken (unteres und oberes Zuspiel, Aufschlagstechniken) erlernt und setzen die erlernten Schläge situationsangemessen und zielgerichtet ein. Die grundlegenden taktischen Mittel sind Ihnen bekannt und Sie können sie ins Spielgeschehen einbringen.
- Ihr Spielhandeln lässt erkennen, dass Sie auch spielschwächeren oder spielstärkeren Mitspielern ein befriedigendes Spielgeschehen ermöglichen können.
- Es gelingt Ihnen, die unterschiedlichen technischen und taktischen Bedingungen für das Faustballspiel von denen des Volleyballspiels zu benennen und erkennbar umzusetzen.
- Sie haben sich in der Bewegungsbeobachtung geschult und können bzgl. Technik und Taktik Ihren Mitschülerinnen bzw. Mitschülern Korrekturhinweise geben.
- Sie haben dabei Lernstrategien entwickelt, bei denen Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortlichkeit sowie Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.
- Sie können die Freizeitrelevanz dieses Teamrückschlagspiels einschätzen und Ihre Einschätzung anhand Ihrer eigenen Spielerfahrungen begründen.

Hinweise zur Bewertung (Anteile an der Gesamtnote)

- Sachkompetenz im Bereich Bewegungshandeln (Technik/Taktik/Spiel) (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.)

- „Regularien und Grundsätze für die Teilnahme am Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe,“ insbesondere bzgl. Kosten und Sportbekleidung, beachten.
- Hallenschuhe (Basketball-Stiefel mindern Verletzungsrisiko).
- Ggf. außerschulische Lernorte, z.T. verbunden mit Kosten.

Sportkurs B4: Endzonenspiele

(Nr.) Thema des Kurses:	(4) Endzonenspiele
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe:	Spilsportart (B)
Erfahrungs- und Lernfeld:	Endzonenspiele
Schwerpunktsportart/en:	Ultim. Frisbee, Flag-Football, Rugby

Schwerpunkte des Kurses (Aufbau, Inhalte)

- Erlernen und Festigen der Grundwurftechniken des Ultimate Frisbees (Rückhandwurf, Dreifingerwurf und Overhead, beidhändiges und einhändiges Fangen, Theorie & Praxis).
- Erlernen und Festigen der Wurf- und Fangtechnik des Flag-Footballs, sowie des Ziehens der Flagge (Theorie & Praxis).
- Regelwerk und Spielgedanke des Ultimate Frisbees, Flag-Footballs und Rugbys.
- Erarbeiten eigener Angriffs- und Verteidigungsstrategien beim Ultimate Frisbee, Flag-Football und Rugby.
- Konditionelle Schulung, mit dem Schwerpunkt Koordination bzw. Erlernen von individualtechnischen und individualtaktischen Fertigkeiten.
- Erfahren/reflektieren der ambivalenten Sinnggebung von Sportspielen: miteinander & gegeneinander spielen.
- Ggf. Teilnahme an einem Wettbewerb.

Von Ihnen zu erwerbende Kompetenzen

- Sie haben alle grundlegenden Techniken (Wurf, Fangen, Halten), Taktiken und Spielsituationen (Gedränge, Gasse, Paket, Versuche legen) des Rugby erlernt und können diese situationsgemäß im Spiel anwenden.
- Sie haben alle grundlegenden Wurftechniken (Rückhandwurf, Dreifingerwurf, Overhead) und Fangtechniken (Sandwichcatch, einhändiges Fangen) des Ultimate Frisbees erlernt und können diese situationsgemäß im Spiel anwenden.
- Sie haben die Techniken des Werfens, Fangens und Flaggeziehens im Flagfootball erlernt.
- Sie sind in der Lage, taktische Spielzüge umzusetzen und weiterzuentwickeln.
- Sie haben erlernt, verantwortungsbewusst und fair sportliche Prozesse zu gestalten (dazu gehören auch Vorbereitung für und Nachbereitung von Unterrichtsstunden).
- Sie haben erlernt, Verantwortung für Gruppen zu übernehmen, indem Sie Übungsphasen koordinieren/anleiten sowie Spiele leiten.
- Sie können die Freizeitrelevanz von Teamsportspielen für sich und andere einschätzen und Ihre Einschätzung anhand Ihrer eigenen Spielerfahrung begründen.
- Sie haben sich in der Bewegungsbeobachtung in beiden Sportarten geschult und können bzgl. Technik und Taktik Ihren Mitschülerinnen bzw. Mitschülern Korrekturhinweise geben.
- Sie haben dabei Lernstrategien entwickelt, bei denen Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortlichkeit sowie Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.

Hinweise zur Bewertung (Anteile an der Gesamtnote)

- Sachkompetenz im Bereich Bewegungshandeln (Technik, Taktik, Spiel) (ca. 40%)
- Sozial- und Selbstkompetenz zur Realisierung des sportlichen Handelns (ca. 40%)
- Sach-, Sozial- und Selbstkompetenz in der theoretischen Reflektion (20%)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien usw.)

- „Regularien und Grundsätze für die Teilnahme am Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe,“ insbesondere bzgl. Kosten und Sportbekleidung, beachten.
- Hallenschuhe, Sportschuhe für Rasenballsport, Angemessene Sportbekleidung für drinnen und draußen.
- Bereitschaft zu körperkontaktintensivem Sport; damit geht einher, dass Schmuck ohne Aufforderung abgelegt bzw. abgetapet wird.
- Ggf. außerschulische Lernorte, z.T. verbunden mit Kosten

Sportkurs B5: Entwicklung von Spielideen mit Zielschuss und Zielwurf - Schwerpunkt Fußball

(Nr.) Thema des Kurses:	(5) Entwicklung von Spielideen mit Zielschuss und Zielwurf - Schwerpunkt Fußball
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe:	Spisportart (B)
Erfahrungs- und Lernfeld:	Zielschuss-Spiele
Schwerpunktsportart/en:	Fußball, Handball

Schwerpunkte des Kurses (Aufbau, Inhalte)

- Entwicklung von Spielen, die mit Fangen und Werfen von Bällen (oder anderen Wurfgeräten) einhergehen unter den Aspekten: Spielidee, Regelwerk, Taktik.
- Konditionelle Schulung, mit dem Schwerpunkt Koordination bzw. Erlernen von individualtechnischen und individualtaktischen Fertigkeiten.
- Entwicklung von Spielen, die mit Passen und Schießen von Bällen (oder anderen Wurfgeräten) einhergehen unter den Aspekten: Spielidee, Regelwerk, Taktik.
- Erarbeiten der historischen Entwicklung der Sportart Fußball.
- Individual- und Gruppentaktisches Verhalten sowie Regelwerk und Spielgedanke im Fußball.
- Konditionelle Schulung, mit dem Schwerpunkt Koordination bzw. Erlernen von individualtechnischen und individualtaktischen Fertigkeiten.
- Erfahren/reflektieren der ambivalenten Sinnggebung von Sportspielen: miteinander & gegeneinander spielen.
- Ggf. Teilnahme an einem Wettbewerb.

Von Ihnen zu erwerbende Kompetenzen

- Sie haben die folgenden individualtechnischen und -taktischen Fertigkeiten im Handball erlernt und setzen diese situationsangemessen und zielgerichtet ein: Prellen, Passen & Fangen, Stemmwurf, Sprungwurf, Positionswürfe, Körpertäuschung und Abwehrarbeit.
- Sie haben die folgenden individualtechnischen und -taktischen Fertigkeiten im Fußball erlernt und setzen diese situationsangemessen und zielgerichtet ein: Kurzpassspiel, lange Pässe, Kopfballspiel, Torabschluss, Finten, Körpertäuschung, Zweikampf sowie Spielsysteme und Positionswechsel.
- Sie haben grundlegende mannschaftstaktische Kenntnisse erworben und können diese theoretisch reflektieren und in der Praxis mit den entsprechenden positionsspezifischen Regelbewegungen umsetzen (Beispiele: Manndeckung, Varianten der Raumdeckung, Stoßbewegung im Angriffsspiel, Auflösen des Positionsspiels (z.B. „Einlaufen“, Pressing, Abseits).
- Sie haben erlernt, verantwortungsbewusst und fair sportliche Prozesse zu gestalten (dazu gehören auch Vorbereitung für und Nachbereitung von Unterrichtsstunden).
- Sie haben erlernt, Verantwortung für Gruppen zu übernehmen, indem Sie Übungsphasen koordinieren/anleiten sowie Spiele leiten.
- Sie können die Freizeitrelevanz von Teamsportspielen für sich und andere einschätzen und Ihre Einschätzung anhand Ihrer eigenen Spielerfahrung begründen.
- Sie haben sich in der Bewegungsbeobachtung in beiden Sportarten geschult und können bzgl. Technik und Taktik Ihren Mitschülerinnen bzw. Mitschülern Korrekturhinweise geben.
- Sie haben dabei Lernstrategien entwickelt, bei denen Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortlichkeit sowie Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.

Hinweise zur Bewertung (Anteile an der Gesamtnote)

- Sachkompetenz im Bereich Bewegungshandeln (Technik, Taktik, Spiel) (ca. 40%)
- Sozial- und Selbstkompetenz zur Realisierung des sportlichen Handelns (ca. 40%)
- Sach-, Sozial- und Selbstkompetenz in der theoretischen Reflektion (ca. 20%)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien usw.)

- „Regularien und Grundsätze für die Teilnahme am Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe,“ insbesondere bzgl. Kosten und Sportbekleidung, beachten.
- Hallenschuhe, Sportschuhe für Rasenballsport, angemessene Sportbekleidung für drinnen und draußen.
- Bereitschaft zu körperkontaktintensivem Sport; damit geht einher, dass Schmuck ohne Aufforderung abgelegt bzw. abgetapet wird.
- Ggf. außerschulische Lernorte, z.T. verbunden mit Kosten