

# Sportkurse Q1/Q2 Langzeitplanung 2018/19 bis 2019/20

## Erfahrungs- und Lernfelder | Gruppe A

Schuljahr 2018/2019

1. Halbjahr			2. Halbjahr		
#	Kursthema	Sportart/en	#	Kursthema	Sportart/en
P5	Praxis-Theorie-Verbund		P5	Praxis-Theorie-Verbund	
1	Mehrkämpfe planen, üben und durchführen	Leichtathletik	1		
2	Fitness unter besonderer Berücksichtigung von Koordination und Beweglichkeit (Fit 3)	Gymnastik, Turnkünste	2	Duathlon: Erhalten und Verbessern der allgemeinen Ausdauer (Fit 4)	Leichtathletik und/oder Radfahren/Schwimmen
3	Im Wasser	Schwimmen	3		
4			4		
5	Gymnastisch-rhythmische Bewegungsgestaltung	Gymnastik	5	Tanzen in gebundener und freier Form	Tanz
6	Auf Schnee und Eis (Ski alpin und Snowboard, mit Kompaktphase) [ ] Anfänger/in / [ ] Fortgeschrittene/r [ ] Ski / [ ] Snowboard	Ski alpin (nur Q1)	6	Gleichgewichts- und Ausdauerschulung (Auf Rädern und Rollen)	Inlineskating
7			7		

Schuljahr 2019/2020

1. Halbjahr			2. Halbjahr		
#	Kursthema	Sportart/en	#	Kursthema	Sportart/en
P5	Praxis-Theorie-Verbund		P5	Praxis-Theorie-Verbund	
1	Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik	1	Laufen und Orientieren (Schwerpunkt Orientierungslauf)	Leichtathletik/Orientierungslauf
2	Fit unter besonderer Berücksichtigung von Kraftausdauer (Fit 1) (Dreisprung, Kugelstoß.)	Leichtathletik/Gymnastik	2	Erhalten und Verbessern der allgemeinen Fit. (Fit 2) (Ausdauerndes Laufen)	Leichtathletik/Gymnastik
3	Im Wasser	Schwimmen	3	Triathlon: Erhalten und Verbessern der allgemeinen Ausdauer (Fit 5)	Schwimmen, Radfahren, Laufen
4	Bewegungslernen in Turnen und Akrobatik	Gerätturnen	4		
5	Gymnastisch-rhythmische Bewegungsgestaltung	Gymnastik	5	Tanzen in gebundener und freier Form	Tanz
6	Auf Schnee und Eis (Ski alpin und Snowboard, mit Kompaktphase) [ ] Anfänger/in / [ ] Fortgeschrittene/r [ ] Ski / [ ] Snowboard	Ski alpin (nur Q1)	6	Gleichgewichts- und Ausdauerschulung (Auf Rädern und Rollen)	Inlineskating
7			7	Entwickeln von Grundtechniken in Selbstverteidigungs- und Kampfsituationen	Kämpfen

# Sportkurse Q1/Q2 Langzeitplanung 2018/19 bis 2019/20

## Erfahrungs- und Lernfelder | Gruppe B

Schuljahr 2018/2019

1. Halbjahr			2. Halbjahr		
#	Kursthema	Sportart/en	#	Kursthema	Sportart/en
P5	Praxis-Theorie-Verbund		P5	Praxis-Theorie-Verbund	
1	Schlagtechnik und Spieltaktik in Partner-Rückschlagspielen	Badminton	1	Doppelerfahrungen in Partner-Rückschlagspielen	Badminton/ Tischtennis
2	Spiele mit Auf- und Abprallhilfe (Kooperation mit Verein)	Tennis/ Squash	2	Partnerrückschlagspiel mit Schwerpunkt Tennis (Kooperation mit Verein)	Tennis/ Tischtennis
3	Entwickeln einer Sportart: Faustball spielen, Volley spielen (Kooperation mit Verein)	Faustball/ Volleyball	3	Taktik in Team-Rückschlagspielen (Kooperation mit Verein)	Faustball/ Volleyball
4	Entwicklung von Spielideen bei Korbspielen	Basketball/ Korbball	4	Endzonenspiele	Ultim. Frisbee/ Flag-Football/ Rugby
5	Entwicklung von Spielideen mit Zielschuss und Zielwurf	Fußball/ <b>Handball</b> (Schwerpunkt)	5	Optimierung von Technik & Taktik bei Zielschuss- & Zielwurfspielen	<b>Fußball</b> (Schwerpunkt)/ Handball

Schuljahr 2019/2020

1. Halbjahr			2. Halbjahr		
#	Kursthema	Sportart/en	#	Kursthema	Sportart/en
P5	Praxis-Theorie-Verbund		P5	Praxis-Theorie-Verbund	
1	Optimierung von Schlagtechniken und Taktik	Tischtennis	1	Partnerrückschlagspiel	Badminton/ Tischtennis
2	Spiele mit Auf- und Abprallhilfe (Kooperation mit Verein)	Tennis/ Squash	2	Partnerrückschlagspiel mit Schwerpunkt Tennis (Kooperation mit Verein)	Tennis/ Tischtennis
3	Entwickeln einer Sportart: Faustball spielen, Volley spielen (Kooperation mit Verein)	Faustball/ Volleyball	3	Taktik in Team-Rückschlagspielen (Kooperation mit Verein)	Faustball/ Volleyball
4	Spielen mit Korb und Abprallhilfe	Basketball/ Tschoukball	4	Endzonenspiele	Ultim. Frisbee/ Flag-Football/ Rugby
5	Entwicklung von Spielideen mit Zielschuss und Zielwurf	Fußball/ <b>Handball</b> (Schwerpunkt)	5	Entwicklung einer Spielidee und ihrer Regeln	<b>Fußball</b> (Schwerpunkt)/ Handball

**Hinweis:** Das Sportkursangebot der Oberstufe hat grundsätzlich fortgeschrittenes Niveau.

**Kosten:** Für einige Sportkurseangebote entstehen Kosten, z.B. für Exkursionen zu außerschulischen Lernorten, besondere Ausrüstung wie Fußballschuhe für den Rasenplatz, Badmintonschläger, Meldegebühren für Sportwettbewerbe, etc.

**Ausrüstung:** Für die Sportkurse ist grundsätzlich eine spezielle Ausrüstung (z.B. Fußballschuhe für den Rasen) oder ein spezielles Sportgerät (z.B. Badmintonschläger) erforderlich, welches bis zum zweiten Unterrichtstermin angeschafft werden muss.

- Diese Anmerkungen müssen auch auf den Wahlbögen ausgewiesen werden! -