

Sportkurs 1A: Laufen und Orientieren

| | |
|---------------------------------|---|
| (Nr.) Thema des Kurses: | (1) Tanzen in freier und gebundener Form |
| Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: | Individualsport (A) |
| Erfahrungs- und Lernfeld: | Laufen, Springen, Werfen, Orientieren |
| Schwerpunktsportart/en: | Leichtathletik |
| Schuljahr: | |

Schwerpunkte des Kurses (Aufbau, Inhalte)

- Verbesserung der Orientierungsfähigkeit in unbekanntem Gelände.
- Verbesserung der Ausdauer durch verschiedene Übungsformen.
- Sammeln von Erfahrungen mit verschiedenen Hilfsmitteln und Methoden zur Orientierung in unbekanntem Gelände (Kompass, GPS-Geräte, Sonnenstand, etc.).
- 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 ein und erarbeiten und erarbeiten individuelle Methoden zur Verbesserung dieser.
- Sie haben Kenntnisse zur Orientierung in unbekanntem Gelände erworben und können Ihren Mitschülern und Mitschülerinnen Anregungen und Korrekturhinweise geben.
- Sie entwickeln ein individuelles Trainingsprogramm zur Steigerung Ihrer persönlichen Leistungen.
- Sie haben Lernstrategien kennengelernt, bei denen Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.
- 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 (Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit) (ca. 50%)
- Sozial- und Selbstkompetenz zur Realisierung des sportlichen Handelns (ca. 30%)
- 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.
- Angemessene Sportkleidung (Schuhe!) für drinnen und draußen.
- Ggf. außerschulische Lernorte, z.T. verbunden mit Kosten.