

# Sportkurs A5: **Gymnastisch-rhythmische Bewegungsgestaltung**

(Nr.) Thema des Kurses:	<b>(5) Rhythmische und funktionelle Gymnastik</b>
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe:	<b>Individualsport (A)</b>
Erfahrungs- und Lernfeld:	<b>Gymnastisch-rhythmische Bewegungsgestaltung</b>
Schwerpunktsportart/en:	<b>Gymnastik</b>

## **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 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.)**

- „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.