



Die Wahl der Sportkurse findet am **Montag, 18.12.2023 um 13:15 Uhr** in der Sporthalle statt. Die persönliche Anwesenheit vor Ort ist unbedingt erforderlich!

Voraussichtlich geplante Sportkurse (Änderungen sind in einer lebendigen Schule immer möglich).

## 2. Halbjahr:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Tischtennis	A: BoM Urban Sports			
A: UhS und NiA Körperkoordination	B: KaS Rückschlagspiele			B: KwS Endzonenspiele
	A: BoM/NiA Ski/Snowboard			
Nicht möglich für: 12 Jg. mit Spanisch	Möglich für alle 12 u. 13			Spanisch ????
A: Snowboard NiA (s.o.) A: Ski BoM (s.o)				

### Generelle Informationen zu den Sportkursen in Jahrgang 12/13:

Sportkurse lassen sich unterteilen in **A-Sportarten** (Individualsportarten) und **B-Sportarten** (Sportarten mit Spielgedanke / Mannschafts- u. Rückschlagspiele)

**Im Verlauf des 12. und 13. Jahrgangs müssen 2 A-Sportarten und 2 B-Sportarten gewählt werden, wobei dabei keine zeitliche Vorgabe hinsichtlich der Reihenfolge einzuhalten ist. Es ist grundsätzlich ein Kurs pro Halbjahr zu belegen.**

Wird mehr als eine Note eingebracht, so müssen die Ergebnisse in mindestens zwei verschiedenen Sportarten, darunter in mindestens einer „A-“Individualsportart, erreicht worden sein. (§ 15 (8) AVO-GOBAK)

Falls nach dem 12. Jahrgang die Schule verlassen wird gilt, dass für den Erwerb des schulischen Teils der Fachhochschulreife im 12. Jahrgang bei einer Einbringung von Sport, mindestens eine A-Sportart gewählt werden muss.

<b>Bewegungsfeld:</b> „Spielen“(B)	<b>Zeit:</b> Montag, 7.u.8. Std.
<b>Kursthema:</b> <b>Tischtennis</b>	<b>KurslehrerIn:</b> F.Ortner
<p><b>Leitidee:</b> Im Verlauf sollen die Schülerinnen und Schüler die Grundlagen des Tischtennispiels kennenlernen. Im Mittelpunkt steht das Erlernen der Grund- und Schlagtechniken, das durch Spiel- und Übungsformen, präzisen Bewegungsbeschreibungen und Hinweisen von Regeln komplettiert wird.</p>	
<p><b>Kompetenzerwerb (prozessbezogener Bereich):</b> Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und Ergebnissicherung (MK)</li> <li>- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen (MK)</li> <li>- wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese (MK)</li> <li>- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere (SOK)</li> <li>- übernehmen Verantwortung für sich und andere (z. B. helfen und sichern selbstständig) im Lern und Übungsprozess (SOK)</li> <li>- wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an (SOK)</li> <li>- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten (SEK)</li> <li>- setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen sowie Risiken beim Sport und zeigen adäquate Verhaltensweisen (SEK)</li> <li>- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet (SEK)</li> </ul>	
<p><b>Kompetenzerwerb (inhaltsbezogener Bereich)</b> Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen,</li> <li>- demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit,</li> <li>- verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen,</li> <li>- präsentieren den kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung und des Spiels,</li> <li>- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktischhandelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien,</li> <li>- verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart, wie z. B. Hygieneregeln</li> <li>- Beitrag von Bewegung, Sport und Spiel zur gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung,</li> <li>- Reflexion der Wechselwirkungen zwischen Sport auf der einen und Politik, Medien und Wirtschaft auf der anderen Seite,</li> <li>- besitzen die Fähigkeit zu vernetztem, fachübergreifendem Denken und zu selbstständigem Lernen, begründetem Urteilen und Handeln.</li> </ul>	
<p><b>Leistungsbewertung:</b> 3/4: sportpraktische Inhalte 1/4: Mitarbeit; Ausarbeitung / Durchführung einer Erwärmung /ggf. Anfertigung eines Referates</p>	
<p><b>Unterrichtsmaterial:</b> Angemessene Sportkleidung, ggf. eigener Schläger</p>	
<p><b>Bemerkungen</b> Sofern krankheitsbedingt am Sportkurs nicht teilgenommen werden kann, ist ab dem zweiten Fehltermin eine ärztliche Bescheinigung vorzulegen.</p>	
<p><b>Lernort / Kosten / maximale Schülerzahl:</b> Sporthalle BBS / keine / max. 22 SuS</p>	

<b>Schule:</b>	BBS Winsen (Luhe) - Berufl. Gymnasien	
<b>Fach:</b>	<b>Sport</b>	
<b>Bewegungsfeld:</b>	Individualsportart	
<b>Bewegungsfeldgruppe:</b>	<b>A</b>	
Kursart:	Ergänzungsfach	
Wochenstundenzahl:	2	
Jahrgangsstufe:	12/13	
<b>Kursthema:</b>	<b>Körperkoordination (Inline Skaten und Jonglieren)</b>	
<b>Ort der Sportveranstaltung:</b>	Sporthalle, Montag	
<b>Kurslehrer/in:</b>	<b>Stefan Uhl</b> (Inline bis Ostern), <b>Annette Niekamp</b> (Jonglieren nach Ostern)	

**Leitidee:** Im Verlauf des 1. Kursteils sollen Sicherheitsmodule und wesentliche individuelle Verhaltensweisen des Inline-Skatens erlernt werden. Diese Fähigkeiten und Fertigkeiten sollen beim Slalomfahren, Ausweichen, Kurvenfahren, Bremsen, Rückwärtsfahren und in Spielformen wie Inlinehockey o. Inlinebasketball angewandt werden. Im 2. Teil des Kurses soll das Thema Akrobatik, Jonglieren mit Tüchern, Bällen und anderen Gegenständen Inhalt des Kurses sein.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und Ergebnissicherung (MK)
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen (MK)
- wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese (MK)
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere (SOK)
- übernehmen Verantwortung für sich und andere (z. B. helfen und sichern selbstständig) im Lern und Übungsprozess (SOK)
- wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an (SOK)
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten (SEK)
- setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen sowie Risiken beim Sport und zeigen adäquate Verhaltensweisen (SEK)
- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet (SEK)

**Inhalte:**

Module im Schwerpunkt Inlineskaten (Schwerpunkt bis zu den Osterferien – Stefan Uhl)

• Protektoren einsetzen	• Gewicht verlagern, Hindernisse überfahren und ausweichen
• Dynamische Grundposition einnehmen	• Slalomfahren in verschiedenen Parkouren
• Vorwärtsbeschleunigen	• Kurvenfahren
• Falltechniken anwenden	• Rückwärtsfahren
• Bremsen in einem begrenzten Korridor	• Bewegungen übertragen auf das Skateboardfahren
• T-Bremse, Schneepflug-, Hockey-Bremse anwenden	• Spielformen wie Inlinehockey, Inlinebasketball etc

Module im Schwerpunkt Akrobatik und Jonglieren (Schwerpunkt nach den Osterferien – Annette Niekamp)

• Jonglieren mit 3 oder mehreren Tüchern	• Wurfvariationen
• Jonglieren mit 3 Bällen	• Jonglieren mit alternativen Gegenständen
• Jonglieren mit 4 Bällen	• Jonglieren auf Inlineskates

**Leistungsbewertung:**

3/4: sportpraktische Leistungen, Leistungszuwachs ausgehend vom Anfangspotential

1/4: Mitarbeit/soziale Kompetenzen in den beiden Bereichen Inlineskaten und Akrobatik und Jonglieren

**Unterrichtsmaterial:**

Angemessene Sportkleidung

**Bemerkungen / Kosten / maximale Schülerzahl:**

Keine Kosten / max. 24 SuS



<b>Bewegungsfeld: A</b>	<b>Zeit: dienstags 7. &amp; 8. Stunde</b>
<b>Kursthema: Urban-Sports</b>	<b>Kurslehrer: M.Bode</b>
<p><b><u>Leitidee:</u></b> Sporttreiben ist vielmehr als Fußball- oder Turnverein. Sport in der heutigen Zeit benötigt keine traditionellen Institutionen. Wer Sport machen will, muss nicht auf individuelle Freiheiten verzichten. Sport ist überall und zu jeder Zeit möglich. Genau das ist urbaner Sport. In diesem Kurs lernen die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeiten kennen, ohne große Eintrittsbarrieren Sport zu treiben. Die Welt des urbanen Sports bietet eine vielfältige Auswahl an sportlichen Inhalten. Dazu zählen Parcours, Fitness, Skateboarden, Inlineskaten, uvm.</p>	
<p><b><u>Kompetenzerwerb:</u></b> (hier nur die zentralen Kompetenzen)</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen (<i>Methodenkompetenz</i>)</li> <li>- übernehmen Verantwortung für sich und andere im Lern und Übungsprozess (<i>Sozialkompetenz</i>)</li> <li>- wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an (<i>Sozialkompetenz</i>)</li> <li>- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet (<i>Selbstkompetenz</i>)</li> </ul> <p><b><u>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen</li> <li>- verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen,</li> <li>- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.</li> </ul>	
<p><b><u>Leistungsbewertung:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 75% sportpraktische Inhalte (motorische Bewertungen der spezifischen Techniken und der Spielfähigkeit)</li> <li>- 25% Mitarbeit gemäß den Grundsätzen der Leistungsbewertung</li> </ul>	
<p><b><u>Organisatorische Rahmenbedingungen:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sofern krankheitsbedingt nicht teilgenommen werden kann, ist ab dem dritten Fehltermin eine ärztliche Bescheinigung vorzulegen.</li> </ul>	
<p><b><u>Bemerkungen Lernort / Kosten / maximale Schülerzahl:</u></b> Sporthalle / max. 24 SuS</p>	

<b>Bewegungsfeld: Spielen (B)</b>	<b>Zeit: dienstags 7. &amp; 8. Stunde</b>
<b>Kursthema: Rückschlagspiele</b> <b>SP: Volleyball</b>	<b>Kurslehrer: S. Kapelke</b>
<p><b><u>Leitidee:</u></b> Im Zentrum des Kurses steht das Erlernen versch. Rückschlagspiele mit dem Ziel-spiel Volleyball. Dafür werden ähnliche Rückschlagspiele thematisiert und Varianten des Volleyballs behandelt, um Grundlagen zu erlernen. Die Lernenden werden aktiv in den Lernprozess eingebunden und gestalten bestimmte Sequenzen in eigener Verantwortung.</p>	
<p><b><u>Kompetenzerwerb:</u></b> (hier nur die zentralen Kompetenzen) Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen (<i>Methodenkompetenz</i>)</li> <li>- übernehmen Verantwortung für sich und andere im Lern und Übungsprozess (<i>Sozialkompetenz</i>)</li> <li>- wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an (<i>Sozialkompetenz</i>)</li> <li>- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet (<i>Selbstkompetenz</i>)</li> </ul>	
<p><b><u>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen</li> <li>- verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen,</li> <li>- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sport(spiel)spezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.</li> </ul>	
<p><b><u>Leistungsbewertung:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 75% sportpraktische Inhalte (motorische Bewertungen der spezifischen Techniken und der Spielfähigkeit)</li> <li>- 25% Mitarbeit gemäß den Grundsätzen der Leistungsbewertung und Stundengestaltung ( Organisation, Anspruch, Kreativität, Effektivität für den Lernerfolg)</li> </ul>	
<p><b><u>Organisatorische Rahmenbedingungen:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sofern krankheitsbedingt nicht teilgenommen werden kann, ist ab dem dritten Fehltermin eine ärztliche Bescheinigung vorzulegen.</li> </ul>	
<p><b><u>Bemerkungen Lernort / Kosten / maximale Schülerzahl:</u></b> Sporthalle / max. 24 SuS</p>	

<b>Bewegungsfeld:</b> <i>Spiele (B)</i>	<i>Freitag 13:30 - 15:00 Uhr</i>
<b>Kursthema:</b> <i>Endzonenspiele</i>	<i>KurslehrerIn: Mikat</i>
<p><b>Leitidee:</b> Die Schülerinnen und Schüler entwickeln und verbessern aufbauend auf ihren Vorerfahrungen in Teamspielen ihre Spielfähigkeit im Bereich der Endzonenspiele (Ultimate Frisbee, Flag-Football, Touch Rugby). Sie entwickeln, erproben und reflektieren spielrelevante Übungsformen, insbesondere zum Fangen und Werfen der neuen Spielgeräte sowie gruppen- und mannschaftsbezogene Taktikschulungen in unterschiedlichen Angriffs- und Abwehrsituationen.</p>	
<p><b>Kompetenzerwerb (prozessbezogener Bereich):</b> Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen (MEK 1)</li> <li><input type="checkbox"/> planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements und Übungssequenzen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen, (MEK 2)</li> <li><input type="checkbox"/> wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese, (MEK 3)</li> <li><input type="checkbox"/> übernehmen Verantwortung für sich und andere (z. B. helfen und sichern selbstständig) im Lern- und Übungsprozess, (SOK 2)</li> <li><input type="checkbox"/> wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an. (SOK 3)</li> <li><input type="checkbox"/> setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen sowie Risiken beim Sport und zeigen adäquate Verhaltensweisen, (SEK 2)</li> <li><input type="checkbox"/> steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet. (SEK 3)(SEK)</li> </ul>	
<p><b>Kompetenzerwerb (inhaltsbezogener Bereich):</b> Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen,</li> <li><input type="checkbox"/> demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit,</li> <li><input type="checkbox"/> verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen,</li> <li><input type="checkbox"/> gestalten kriterienbezogen spielerische Bewegungen,</li> <li><input type="checkbox"/> präsentieren den kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung und des Spiels,</li> <li><input type="checkbox"/> setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.</li> <li><input type="checkbox"/> verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart, wie z. B.             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Beitrag von Bewegung, Sport und Spiel zur gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung,</li> <li><input type="checkbox"/> Notwendigkeit des umweltbewussten Handelns,</li> <li><input type="checkbox"/> Reflexion der persönlichen Motive des Sporttreibens,</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> reflektieren die Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht,</li> <li><input type="checkbox"/> besitzen die Fähigkeit zu vernetztem, fachübergreifendem Denken und zu selbstständigem Lernen, begründetem Urteilen und Handeln.</li> </ul>	
<p><b>Leistungsbewertung:</b> 3/4: sportpraktische Inhalte (motorische Bewertungen der spezifischen Techniken und der Spielfähigkeit) 1/4: Mitarbeit gemäß den Grundsätzen der Leistungsbewertung (Ausarbeitung und Durchführung einer Erwärmung und / oder Übungssequenz)</p>	
<p><b>Unterrichtsmaterial:</b> Sportkleidung, Hallenschuhe und Sportschuhe für den Außenbereich (keine Stollen)</p>	
<p><b>Lernort / Kosten / maximale Schülerzahl:</b> Sporthalle BBS / max. 24 Schüler*innen</p>	
<p><b>Bemerkungen:</b> Sofern krankheitsbedingt nicht teilgenommen werden kann, ist ab dem dritten Fehltermin eine ärztliche Bescheinigung vorzulegen.</p>	