



Sport in der Oberstufe

Kursbeschreibungen und Leistungsbewertung

Sport in der Oberstufe am Gymnasium Ulricianum Aurich

Kursbeschreibungen und Leistungsbewertung

An der Erstellung der Information zur Qualifikationsphase für das Fach Sport auf grundlegendem Niveau haben folgende Damen und Herren mitgewirkt:

Sascha Arzenscheg, Jan Birkner, Wiard Coordes, Heike Carls, Erika Doerper, Thomas Dresp, Gerhard Gastmann, Eric Hettmann, Hans-Jürgen Kolbow, Wiltraut Raveling, Frauke Schwetje, Gabriela Thomas, Matthias Vater

Redaktion: Jan Birkner

1. Auflage
Februar 2007

Inhalt

	Seite	
1	Grundlegendes zum Fach Sport in der gymnasialen Oberstufe	3
2	Beschluss zur Leistungsbewertung im Fach Sport	4
3	Kursbeschreibungen/Hinweise zur Leistungsbewertung Lernfeld B Spielen	
3.1	Basketball	5
3.1.1	Kursbeschreibung	5
3.1.2	Hinweise zur Leistungsbewertung	6
3.2	Fußball	7
3.2.1	Kursbeschreibung	7
3.2.2	Hinweise zur Leistungsbewertung	8
3.3	Volleyball	9
3.3.1	Kursbeschreibung	9
3.3.2	Hinweise zur Leistungsbewertung	10
3.4	Handball	11
3.4.1	Kursbeschreibung	11
3.4.2	Hinweise zur Leistungsbewertung	12
3.5	Übersicht zur Beurteilung der Leistung in Sportspielen	13
3.6	Badminton	14
3.6.1	Kursbeschreibung	14
3.6.2	Hinweise zur Leistungsbewertung	15
3.7	Tischtennis	16
3.7.1	Kursbeschreibung	16
3.7.2	Hinweise zur Leistungsbewertung	17
4	Lernfeld A Individuelles Bewegungshandeln	
4.1	Windsurfen	18
4.1.1	Kursbeschreibung	18
4.1.2	Hinweise zur Leistungsbewertung	19
4.2	Turnen auf dem Großtrampolin	20
4.2.1	Kursbeschreibung	21
4.2.2	Hinweise zur Leistungsbewertung	22
4.3	Gymnastik	23
4.3.1	Kursbeschreibung	23
4.3.2	Hinweise zur Leistungsbewertung	24/25
4.4	Leichtathletik	26
4.4.1	Kursbeschreibung	26
4.4.2	Hinweise zur Leistungsbewertung	27
4.5	Rudern	28
4.5.1	Kursbeschreibung	28
4.5.2	Hinweise zur Leistungsbewertung	29
4.6	Schwimmen	30
4.6.1	Kursbeschreibung	30
4.6.2	Hinweise zur Leistungsbewertung	31
4.7	Bewegen auf Schnee	32
4.7.1	Kursbeschreibung	32
4.7.2	Hinweise zur Leistungsbewertung	33/34
4.8	Turnen	35
4.8.1	Kursbeschreibung	35
4.8.2	Hinweise zur Leistungsbewertung	36
4.9	Tänzerische Bewegungsgestaltung	37
4.9.1	Kursbeschreibung	37
4.9.2	Hinweise zur Leistungsbewertung	38

1 Grundlegendes zum Fach Sport in der gymnasialen Oberstufe



Liebe Schülerinnen und Schüler,

die Oberstufenverordnung sieht hinsichtlich des Faches Sport in der Qualifikationsphase eine Belegungsverpflichtung von 4 Kursen in den beiden Lernfeldern A und B vor. Dabei sind im Verlauf der Kursstufe je zwei Sportarten aus beiden Erfahrungs- und Lernfeldern zu berücksichtigen (2 x A / 2 x B).

Aufgabe des Sportunterrichts in der Oberstufe ist es, die Schülerinnen und Schüler zum verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Körperlichkeit zu führen, Gesundheitsbewusstsein und Leistungsbereitschaft zu stärken und sie bei der Herausbildung von Handlungs- und Wertorientierungen für einen eigenen Weg zum lebensbegleitenden Sporttreiben zu unterstützen.

Im Sportunterricht der gymnasialen Oberstufe werden die in der Sekundarstufe I erworbenen Bewegungskompetenzen in Bewegungsfeldern gefestigt, angewendet und weiter entwickelt. Der Sportunterricht ermöglicht es, Werthaltungen und Sinnorientierungen im sportlichen Bereich zu erkennen und zu verstehen sowie eigene Wertvorstellungen und Positionen als Basis für sportliches und für allgemeines Handeln zu entwickeln.

Das Erkennen und Aneignen von sozialen Verhaltenweisen wie Rücksichtnahme, Kooperation sowie Bereitschaft zum Helfen und zur Annahme von Hilfe als zentrale Prinzipien sportlichen Miteinanders und das Verstehen des Verhältnisses der sozialen Kompetenzen zum Prinzip der Überbietung und der Konkurrenz tragen in besonderem Maße zur Persönlichkeitsbildung bei.

Neben der Anstrengungsbereitschaft und dem motorischen Leistungsvermögen sind oben genannte Kompetenzen Schlüsselqualifikationen um ein selbstbestimmtes Leben in sozialer Verantwortung unter Mitgestaltung der demokratischen Gesellschaft, beruflich oder privat, führen zu können.

Die genannten Aspekte sind natürlich auch denjenigen bekannt, die für die Auswahl von Bewerbern für Praktikums-, Ausbildungs- und Studienplätzen zuständig sind, deren Blick sich ganz sicher nicht zuletzt auf die bewertete Leistung im Fach Sport richtet. Es gibt also durchaus Gründe, Leistungswillen und Anstrengungsbereitschaft zu zeigen, trotz, seit Einführung der neuen Verordnung, erhöhter Auflagen hinsichtlich des Einbringens von Sportkursen in die Gesamtqualifikation.

Um Ihnen die Auswahl der geeigneten Sportkurse zu erleichtern sowie zur Herstellung größtmöglicher Transparenz bei der Leistungsbewertung, werden im Folgenden die am Gymnasium Ulricianum in der Oberstufe wählbaren Sportkurse mit Kursbeschreibung und Hinweisen zur Leistungsbewertung vorgestellt. Da sich die Hinweise für die einzelnen Kurse überwiegend auf die Bewertung der motorischen Leistungsanforderungen beziehen, sollten die allgemeinen Hinweise zur Leistungsbewertung in der Qualifikationsphase für das Fach Sport auf Seite 4 beachtet werden.

Für weiterführende Fragen und Beratung bei entstehenden Problemen stehen Ihnen die Mitglieder der Fachgruppe Sport selbstverständlich zur Verfügung.

Aurich, 01.02.08

Jan Birkner
Fachvertreter Sport

2 Beschluss zum Thema Leistungsbewertung in der Oberstufe Sport



Formale Aspekte:

Erlasslage nach VO-GO § 7 und VO-GO Erg. Bestimmungen (Auszüge):

(4) Hat eine Schülerin oder ein Schüler aus einem selbst zu vertretenden Grund Unterricht versäumt und kann deshalb die Leistung in einem Fach nicht bewertet werden, so gilt der Unterricht als mit der Note „ungenügend“ abgeschlossen. ²Ist der Grund nicht selbst zu vertreten, wird der Unterricht der Qualifikationsphase als „nicht teilgenommen“ gewertet.

Erg. Bestimmungen:

7.12 Die Schülerinnen und Schüler sind über die möglichen Folgen versäumten Unterrichts auch unter Hinweis auf Folgen für die Belegungsverpflichtungen nach § 12 Abs. 4 zu Beginn eines jeden Schuljahres zu unterrichten.

7.13 Besteht Grund zu der Annahme, dass die Gesamtleistung einer Schülerin oder eines Schülers in einem Fach wegen häufiger oder langfristiger Unterrichtsversäumnisse voraussichtlich nicht beurteilt werden kann, so ist die Schulleiterin oder der Schulleiter zu informieren und die Schülerin oder der Schüler schriftlich auf die mögliche Folge hinzuweisen.

7.14 Hat eine Schülerin oder ein Schüler Unterricht versäumt, so soll Gelegenheit gegeben werden, nachträglich Leistungen zu erbringen, die eine Beurteilung ermöglichen.

Regelung bei Versäumnis / Entschuldigungen

Werden konkret nachweisbare Einzelleistungen, die die Schülerin oder der Schüler aus selbst zu vertretenden Gründen nicht erbracht hat, mit 00 Punkten bewertet, so geht diese Bewertung als Teilnote in die Gesamtnote des Kurses ein. VO-GO § 7 (14) sieht bei zu hohem Fehl auf jeden Fall die Nichtbewertung des Kurses vor, nur die Form ist verschieden („00 Punkte“ oder „nicht teilgenommen“).

Für die Entschuldigung durch die Eltern oder die volljährige Schülerin/ den volljährigen Schüler gilt grundsätzlich:

- Eine längere Abwesenheit ist der Schule über das Sekretariat oder die Tutorin/den Tutor innerhalb von 3 Tagen mitzuteilen. Gehen Entschuldigungsschreiben erst nach dieser Frist ein, gilt die Abwesenheit als unentschuldigt.
- Nach Beendigung der Abwesenheit ist innerhalb einer Woche die schriftliche Entschuldigung beizubringen.
- Bei absehbarer Abwesenheit und aus besonderen Gründen ist eine Beurlaubung durch die Fachlehrkraft (für die betreffende Unterrichtsstunde) oder durch die Tutorin/den Tutor (für maximal 2 Tage) bereits **im Voraus** einzuholen.
- Beurlaubungen von mehr als zwei Tagen können nur vom Schulleiter erteilt werden.

Bestehen begründete Zweifel an der Glaubwürdigkeit von Entschuldigungen, so kann über den Schulleiter die Beibringung eines ärztlichen Attests und, je nach Umständen, dessen amtsärztliche Überprüfung gefordert werden.

Allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung

Die Note setzt sich aus einer Bewertung der Semesterleistung und einer oder mehrerer Lernzielkontrollen in Form von Abschlussprüfung(en) in der Gewichtung 60:40 zusammen. Die Bewertung der Semesterleistung beinhaltet neben den sportmotorischen und anderen fachbezogenen Leistungen die Bewertung des Lernfortschritts und des Lernverhaltens.

Die Anforderungen der zur vermittelnden Inhalte und der Abschlussprüfung orientieren sich an den Vorgaben der Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport für das Land Niedersachsen, die durch die gefassten Beschlüsse der Fachkonferenz Sport für das Gymnasium Ulricianum inhaltlich für die einzelnen Kurse nachfolgend präzisiert werden.

3 Kursbeschreibungen und Hinweise zur Leistungsbewertung im Lernfeld B Spielen

3.1 Basketball

3.1.1 Kursbeschreibung

Thema	<p>Basketball – das große Sportspiel im Spannungsfeld zwischen individueller und kollektiver Leistung sowie technischer und vortaktischer Fertigkeiten</p> <p>Zugeordnete Sportart nach EPA: Basketball</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung von technischen und vortaktischen Fähigkeiten im Basketballspiel zum Erwerb individueller und mannschaftlicher Handlungskompetenz - Vergleich mit dem großen Sportspiel Handball unter besonderer Berücksichtigung taktischer Elemente
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen, üben und trainieren der technischen Grundfertigkeiten: - Passen und Fangen (Brust-, Boden- und Überkopfpas, einhändige Pässe - Dribbling, Korbwurf aus dem Stand, Korbleger, Stoppen und Sternschritt Erlernen und Üben vortaktischer Elemente: - Blocken, Abstreifen, Kreuzen, Schnellangriff Verteidigungsformen: Mann-Mann-Verteidigung, Zonenverteidigung Erwerb von Spielfähigkeit - Basketball in Spielen mit reduzierten Regeln und reduzierter Mannschaftsstärke zunehmend regelgerecht spielen - Regelkunde (insbes. Schritt- und Zeitregeln) - Basketball als Mannschaftsspiel erfahren, das individuelle Technik, Kreativität und gemeinsames taktisches Handeln erfordert - Analysieren des Basketballspiels im Hinblick auf seine Strukturelemente / Vergleich zur Struktur des Handballspiels - Übernahme der Schiedsrichterfunktion durch Schüler - Organisation und Durchführung von internen Turnieren - ggf. gemeinsamer Besuch eines Wettkampfspiels in der Region
Bewertung	<p>Sportpraktische Leistungen (Technik, Taktik, Spielfähigkeit): 70%</p> <p>Mitarbeit (Planung und Gestaltung, Entwicklung von Spielideen, Analysen, Beteiligung an Unterrichtsgesprächen, Organisation) 30%</p>

3.1.2 Leistungsbewertung im Oberstufenkurs Basketball

Am Ende der Sekundarstufe I verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Technische Fertigkeiten:

- Dribbling,
- Ballannahme und –abgabe im Stand und in der Bewegung
- Positionswurf,
- Korbleger in regelgerechter Ausführung (Schrittrhythmus),
- Stopp und Sternschritt,
- Finten
-

Taktische Fähigkeiten in Angriff und Verteidigung:

Individualtaktik:

- funktionales Zweikampfverhalten bei der Mann-Mann-Verteidigung
- Freilaufverhalten
- Mann-Mann-Verteidigung

Kenntnisse und Einsichten

- Kenntnisse der Bewegungsstruktur technischer Fertigkeiten des Sportspiels Basketball
- Kenntnisse grundlegender taktischer Verhaltensweisen im Angriff und in der Abwehr
- Einhalten vorgegebener und verabredeter Spielregeln
- Kooperatives Verhalten zu Mit- und Gegenspieler

Im Rahmen eines Oberstufenkurses Basketball werden je nach didaktischer Orientierung die grundlegenden technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten weiterentwickelt und ergänzt. Die Bewertungsgrundlage für die motorischen Leistungen bilden die erarbeiteten inhaltlichen Schwerpunkte unter Berücksichtigung von Sinnorientierungen und/oder Strukturaspekten (siehe Kursbeschreibung). Grundsätzlich sind folgende Beobachtungsschwerpunkte zu Grunde zu legen:

- situationsgerechte Anwendung der Techniken (s.o.)
- taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr unter Berücksichtigung der Spielanlage, der taktischen Auflagen und des positionsspezifischen Spiels,
- Einsatzbereitschaft, sportspielspezifische Kondition

Eine Übersicht zur Beurteilung des technisch-taktischen Fertigungs- und Fähigkeitsniveaus für die großen Sportspiele Basketball, Fußball, Volleyball und Handball befindet sich auf Seite 13.

3.2 Fußball
3.2.1 Kursbeschreibung

Thema	<p>Fußball – das große Sportspiel im Spannungsfeld zwischen individueller und kollektiver Leistung</p> <p>Zugeordnete Sportart nach EPA: Fußball</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeiten und Entwickeln von technischen taktischen Fähigkeiten im Fußballspiel zum Erwerb individueller und mannschaftlicher Handlungskompetenzen - Vergleiche mit den großen Sportspielen Handball und Basketball unter besonderer Berücksichtigung taktischer Elemente
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen und Verbessern von Grundelementen der Technik und spezifischer Bewegungsformen - Entwickeln und Erproben von Spielfähigkeit in spielnahen Situationen - Analysieren und Üben verschiedener Mannschaftsspiele im Hinblick auf ihre spezifischen Strukturen - Fußball erfahren als Mannschaftsspiel, das individuelle Technik und Kreativität wie auch gemeinsames strategisches Handeln erfordert - Entwickeln und Erproben von Fußballspielen mit unterschiedlichen Sinnorientierungen und Themenstellungen wie Leistungssteigerung und Wettkampf, Handeln auf Gegenseitigkeit oder Freizeitgestaltung und Gesundheit <p><i>Zeitliche Anteile:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Entwicklung/ Erarbeitung von Handlungskompetenzen zum Fußballspiel unter den genannten Sinnorientierungen <p>Ergänzend werden Vergleiche mit den Sportarten Handball und Basketball vorgenommen</p>
Bewertung	<p>1. Sportpraktische Leistungen: 70%</p> <p>2. Mitarbeit im Unterricht: 30%</p> <p>zu 1.: z.B. technische und taktische Fähigkeiten, konditionelle Grundlagen, Spielfähigkeit</p> <p>zu 2.: z.B. Planung und Gestaltung von Aufwärmphasen, Entwicklung von Spielideen, Analyse von Bewegungsabläufen und Spielsituationen, Beteiligung an Unterrichtsgesprächen</p>

3.2.2 Leistungsbewertung im Oberstufenkurs Fußball

Am Ende der Sekundarstufe I verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Technische Fertigkeiten Angriff:

- Passen und Stoppen
- Ballannahme bzw. –mitnahme
- Dribbling in verschiedenen Ausführungen
- Torschuss in verschiedenen Schussarten,
- Finten

Technische Fertigkeiten Abwehr:

- funktionales ballorientiertes Zweikampfverhalten
- Balleroberung im Raum

Taktische Fähigkeiten in Angriff und Abwehr:

- Freilaufverhalten
- grundlegende Fähigkeit zur Spielgestaltung
(Genauigkeit, Sicherheit, Kreativität)

Kenntnisse und Einsichten

- Kenntnisse der Bewegungsstruktur technischer Fertigkeiten des Sportspiels Fußball
- Kenntnisse grundlegender taktischer Verhaltensweisen im Angriff und in der Abwehr
- Einhalten vorgegebener und verabredeter Spielregeln
- Kooperatives Verhalten zu Mit- und Gegenspieler

Im Rahmen eines Oberstufenkurses Fußball werden je nach didaktischer Orientierung die grundlegenden technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten weiterentwickelt und ergänzt. Die Bewertungsgrundlage für die motorischen Leistungen bilden die erarbeiteten inhaltlichen Schwerpunkte unter Berücksichtigung von Sinnorientierungen und/oder Strukturaspekten (siehe Kursbeschreibung). Grundsätzlich sind folgende Beobachtungsschwerpunkte zu Grunde zu legen:

- situationsgerechte Anwendung der Techniken (s.o.),
- taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr unter Berücksichtigung der Spielanlage, der taktischen Auflagen und des positionsspezifischen Spiels,
- Einsatzbereitschaft, sportspielspezifische Kondition.

Eine Übersicht zur Beurteilung des technisch-taktischen Fertigungs- und Fähigkeitsniveaus für die großen Sportspiele Basketball, Fußball, Volleyball und Handball befindet sich auf Seite 13.

3.3 Volleyball
3.3.1 Kursbeschreibung

Thema	Vom Hallen- zum Beachvolleyball Zugeordnete Sportart nach EPA: Volleyball
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • ein Spiel in Gang setzen, am Laufen halten und anpassen können • eine Bereitschaftshaltung im Spiel nachweisen können • sicheres Anwenden der Grundtechniken oberes und unteres Zuspiel sowie des Aufschlags von unten in seiner Grobform • Kenntnis und Anwendung der taktischen Aufgaben auf den verschiedenen Positionen im Spiel 4:4 • funktionale Bewegungsbeschreibungen für das Volleyballspiel darstellen können
Ziele und Inhalte	<p>Die Teilnehmer des Kurses sollen....</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ eine Grobform des Angriffsschlags inklusive des Stemmschritts erlernen. ○ eine Grobform der oberen Aufgabe erlernen. ○ einen Einerblock in seiner Grobform erlernen und im Spiel einsetzen können ○ die Grundtechniken des oberen und unteren Zuspiels sowohl in isolierten, festgelegten Handlungsprogrammen als auch im freien Spiel 6:6 sicher anwenden können. ○ sich frühzeitig und variabel im Spielverlauf richtig bewegen können. ○ verschiedene Spielsysteme verstehen, anwenden und vergleichen können ○ Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen können.
Bewertung	<p>- gut: Die Bewegungen entsprechen in ihrer Genauigkeit und Dynamik der Zielvorstellung und werden situativ angemessen eingesetzt. Aktives und passives taktisches Verhalten (Vorbereitung von Angriffen und situationsangemessene Reaktionen) müssen effizient sein ausreichend: Ansätze der vorgegebenen Bewegungen sind erkennbar. Die Dynamik der Bewegung ist nicht durchgehend angemessen. Das taktische Verhalten wirkt wenig bewusst. Es ist wenig Antizipation erkennbar, die Reaktionen auf gegnerische Aktionen sind zeitlich verzögert.</p>

3.3.2 Leistungsbewertung Oberstufenkurs Volleyball

Am Ende der Sekundarstufe I verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Fertigkeiten und Fähigkeiten

- sicheres Anwenden der Grundtechniken oberes und unteres Zuspiel sowie des Aufschlags von unten in seiner Grobform
- grundlegende Fähigkeit zur Spielgestaltung

Kenntnisse und Einsichten

- Kenntnisse der Bewegungsstruktur technischer Fertigkeiten des Sportspiels Volleyball
 - Kenntnisse grundlegender taktischer Verhaltensweisen im Angriff und in der Abwehr
 - Einhalten vorgegebener und verabredeter Spielregeln
 - Kooperatives Verhalten zu Mit- und Gegenspieler
- Kenntnis und Anwendung der taktischen Aufgaben auf den verschiedenen Positionen im Spiel 4:4

Lernziele für einen Volleyball-Oberstufenkurs:

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- im motorischen Bereich
 - die Grobform des Angriffsschlags inklusive des Stemmschritts erlernen,
 - die Grobform der oberen Aufgabe erlernen,
 - einen Einerblock in seiner Grobform erlernen und im Spiel einsetzen können
 - die Grundtechniken des oberen und unteren Zuspiels sowohl in isolierten, festgelegten Handlungsprogrammen als auch im freien Spiel 6:6 sicher anwenden können.
 - sich frühzeitig und variabel im Spielverlauf richtig bewegen können.
- im kognitiven Bereich
 - Kenntnisse der taktischen Aufgaben auf den verschiedenen Spielpositionen im Spiel 6:6 erwerben.
 - die grundlegenden Spielregeln kennenlernen und anwenden können.
 - das Spielsystem vorgezogene VI mit Zuspiel über die III (evtl. mit Seitenläufer) kennen und verstehen.
- im sozial-affektiven Bereich
 - innerhalb der eigenen Mannschaft das Spiel 6:6 erfolgreich und regelgerecht in Gang setzen und am Laufen halten.
 - ein teamförderliches Verhalten an den Tag legen.
 - Schiedsrichteraufgaben übernehmen und durchführen können.

Bewertung der motorischen Leistung

Die Lernzielkontrolle erfolgt über eine aus 3 Teilen bestehende Prüfung. Überprüft werden die Umsetzung technischer Fertigkeiten bei festgelegtem Handlungsprogramm, in offenerem Programm und die Handlungsfähigkeit im Spiel. (Siehe dazu auch die allgemeinen Hinweise zur Leistungsbewertung in der Oberstufe.) Die zu bewertenden Inhalte richten sich nach Sinnorientierung und Strukturierung des Kurses, welche zuvor in der Kursbeschreibung festgelegt wurden.

Grundsätzlich sind folgende Beobachtungsschwerpunkte zu Grunde zu legen:

- situationsgerechte Anwendung der Techniken (s.o.)
- taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr unter Berücksichtigung der Spielanlage, der taktischen Auflagen und des positionsspezifischen Spiels,
- Einsatzbereitschaft, sportspielspezifische Kondition

Eine Übersicht zur Beurteilung des technisch-taktischen Fertigungs- und Fähigkeitsniveaus für die großen Sportspiele Basketball, Fußball, Volleyball und Handball befindet sich auf Seite 13.

3.4 Handball
3.4.1 Kursbeschreibung

Thema	Von kleinen Spielen zum wettkampfgerechten Handballspiel Zugeordnete Sportart nach EPA: Handball
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung von allgemeiner und handballspezifischer Spielfähigkeit - technisches und taktisches mannschaftsbezogenes Handeln - Regelkenntnis, -anwendung und veränderung entsprechend den Anforderungen - Spielübersicht und Antizipation im Spiel - Möglichkeiten der Organisation von Spielen und Leistungsvergleichen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> - kleine Spiele und Spielformen zur Vorbereitung auf das Handballspiel - handballspezifische Technikgrundlagen (Würfe und Passvarianten) - individualtaktisches Verhalten (1:1), gruppentaktische Angriffs- und Verteidigungsmittel (Spiel 2:2, 3:3-Angriff, 4:2-Angriff, 6:0-Abwehr, 5:1-Abwehr) - Dehnübungen, Übungen zur Aufrechterhaltung und Verbesserung der Körperspannung
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> - Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen - situationsangemessenes Spielverhalten - Initiierung und Durchführung erfolgversprechender Angriffs- und Abwehrhandlungen

3.4.2 Leistungsbewertung im Oberstufenkurs Handball

Am Ende der Sekundarstufe I verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Technische Fertigkeiten:

- Prellen,
- Fangen und Passen im Stand und in der Bewegung,
- Positionswurf als Schlagwurf und Sprungwurf,
- Grundformen von Täuschungen (mit und ohne Ball)
-

Taktische Fähigkeiten in Angriff und Verteidigung:

Individualtaktik:

- funktionales Zweikampfverhalten im Spiel 1-1 (in offensiven Spielsituationen)
- Freilaufverhalten

Mannschaftstaktik:

- Spielen in einer offensiven Abwehrformation (Manndeckung oder 1:5-Abwehr)

Kenntnisse und Einsichten:

- Kenntnisse der Bewegungsstruktur technischer Fertigkeiten des Sportspiels Handball
- Kenntnisse grundlegender taktischer Verhaltensweisen im Angriff und in der Abwehr
- Einhalten vorgegebener und verabredeter Spielregeln
- Kooperatives Verhalten zu Mit- und Gegenspieler

Im Rahmen eines Oberstufenkurses Handball werden je nach didaktischer Orientierung die grundlegenden technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten weiterentwickelt und ergänzt. Die Bewertungsgrundlage für die motorischen Leistungen bilden die erarbeiteten inhaltlichen Schwerpunkte unter Berücksichtigung von Sinnorientierungen und/oder Strukturaspekten (siehe Kursbeschreibung). Grundsätzlich sind folgende Beobachtungsschwerpunkte zu Grunde zu legen:

- situationsgerechte Anwendung der Techniken (s.o.)
- taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr unter Berücksichtigung der Spielanlage, der taktischen Auflagen und des positionsspezifischen Spiels,
- Einsatzbereitschaft, sportspielspezifische Kondition

3.5 Übersicht zur Beurteilung des technisch-taktischen Fertigungs- und Fähigkeitsniveaus für die großen Sportspiele Basketball, Fußball, Volleyball und Handball

sehr gut (15 - 13 Punkte)	Die technischen Elemente werden unter wechselnden Bedingungen sicher beherrscht, genau ausgeführt und fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen jederzeit angemessen und schnell an.
gut (12 - 10 Punkte)	Die technischen Elemente werden unter wechselnden Bedingungen gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und insgesamt fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen in der Regel angemessen und rasch an.
befriedigend (09 - 07 Punkte)	Die technischen Elemente werden unter wechselnden Bedingungen beherrscht und zufrieden stellend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen in der Tendenz meistens richtig an, zeitliche Verzögerungen und gelegentliche Verhaltenskorrekturen sind jedoch nicht zu übersehen.
ausreichend (06 - 04 Punkte)	Die technischen Elemente werden auch unter einfachen Bedingungen nicht zufrieden stellend ausgeführt und kaum in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen häufig nur zögernd und gelegentlich auch verkehrt an; die Fähigkeit zu schnellem Korrigieren fehlerhafter Verhaltensweisen ist wenig ausgeprägt.
mangelhaft (03 - 01 Punkte)	Auch einfache technische Elemente werden überwiegend fehlerhaft ausgeführt; die Fähigkeit zur Koordinierung von Bewegungen ist gering; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen nicht oder nur nach massiver Hilfe an.
ungenügend (00 Punkte)	Die technischen Grundelemente werden weder einzeln noch in Verbindung beherrscht; für richtiges taktisches Verhalten und taktische Maßnahmen ist kein Verständnis erkennbar.

Die Beurteilung der Spielfähigkeit orientiert sich an folgenden Notendefinitionen; die Noten werden je nach Tendenz in Punkte umgesetzt. Die Beurteilung "erfolgreich" oder "nicht erfolgreich" bezieht sich auf den Grad der Bewältigung der Anforderungen zu den jeweils vorgegebenen Beobachtungsschwerpunkten.

sehr gut (15 - 13 Punkte)	Nahezu alle Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt.
gut (12 - 10 Punkte)	Die meisten Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt.
befriedigend (09 - 07 Punkte)	Die Anzahl der erfolgreichen Spielhandlungen ist größer als die der nicht erfolgreichen.
ausreichend (06 - 04 Punkte)	Die Anzahl der nicht erfolgreichen und erfolgreichen Spielhandlungen ist in etwa gleich groß.
mangelhaft (03 - 01 Punkte)	Die meisten Spielhandlungen werden nicht erfolgreich ausgeführt.
ungenügend (00 Punkte)	Nahezu alle Spielhandlungen misslingen.

3.6 Badminton
3.6.1 Kursbeschreibung

Thema	<p>Rückschlagspiele als Partnerspiel in der Praxis am Beispiel Badminton</p> <p>Zugeordnete Sportart nach EPA: Badminton</p>
Ziele	<p>Beherrschen des Wettkampfspiels Badminton (Einzel) auf gehobenem Niveau unter Berücksichtigung technischer Fertigkeiten und taktischer Lösungsmöglichkeiten</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> - gleiche Aushol- und Beschleunigungsbewegung vom ÜK-Clear, ÜK-Drop, ÜK-Smash und die damit zusammenhängende taktische Bedeutung - situativ angemessene Auswahl und differenzierte Ausführung der genannten Schlagvarianten (ÜK-Clear, ÜK-Drop und ÜK-Smash) - Fehler- und Gegneranalysen durch gelenkte Beobachtungen - Aktives Punktesuchen durch Anwenden des eigenen (möglichst vielseitigen) Schlagrepertoires - Bedeutung der Zentralen Position - Selbstständige Durchführung eines regelgerechten Einzelspiels -
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> - Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen (z.B. Planung und Gestaltung von Aufwärmphasen, Entwicklung von Spielideen, Analyse von Bewegungsabläufen und Spielsituationen, Beteiligung an Unterrichtsgesprächen) - Spielfähigkeit (Umsetzung von Technik und Taktik in Schlagkombinationen und Komplexübungen sowie im selbständig durchgeführten Einzelspiel)

3.6.2 Leistungsbewertung im Oberstufenkurs Badminton

Am Ende der Sekundarstufe I verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

- regelgerechtes Ins-Spiel-bringen und Im-Spiel-halten des Balles
- Grundbegriffe Clear, Drop, Smash sind bekannt
- Schlägerhaltung: Universal- oder Hammergriff

Oberstufenkurs

➤ **Ziel:**

- Beherrschen des Wettkampfspiels Badminton (Einzel) auf gehobenem Niveau unter Berücksichtigung technischer Fertigkeiten und taktischer Lösungsmöglichkeiten

-

➤ **Überprüfung:**

- Hoher Aufschlag - ÜK-Clear
- Spielnähe Übungsform mit vorgegebener Schlagfolge: lang-lang-kurz-kurz
- Spiel 1:1

➤ **Bewertung der Spielpraxis:**

- **Sehr gut:** Nahezu alle Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt. Die Schlagtechniken werden unter wechselnden Bedingungen sicher beherrscht, genau ausgeführt und fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Durch Anwenden des vielseitigen Schlagrepertoires wird aktiv gepunktet. Das aktive und passive taktische Verhalten (Vorbereitung von Angriffen und situationsangemessene Reaktionen) ist durchweg effizient.
- **Gut:** Die meisten Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt. Die Schlagtechniken werden unter wechselnden Bedingungen gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und insgesamt fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Das aktive und passive taktische Verhalten (Vorbereitung von Angriffen und situationsangemessene Reaktionen) ist in der Regel effizient.
- **Befriedigend:** Die Anzahl der erfolgreichen Spielhandlungen ist größer als die der nicht erfolgreichen. Die Schlagtechniken werden unter wechselnden Bedingungen weitgehend beherrscht und zufrieden stellend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Die Anpassung des aktiven und passiven taktischen Verhaltens an unterschiedliche Spielsituationen erfolgt in der Tendenz meistens richtig, zeitliche Verzögerungen und Unsicherheiten sind jedoch nicht zu übersehen.
- **Ausreichend:** Die Anzahl der nicht erfolgreichen und erfolgreichen Spielhandlungen ist in etwa gleich groß. Die Schlagtechniken werden auch unter einfachen Bedingungen nicht zufrieden stellend ausgeführt (Ansätze der vorgegebenen Bewegungen sind erkennbar) und kaum in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Das taktische Verhalten wirkt wenig bewusst. Es ist wenig Antizipation erkennbar, die Reaktionen auf gegnerische Aktionen sind häufig zeitlich verzögert und gelegentlich auch verkehrt. Die Fähigkeit zu schnellem Korrigieren fehlerhafter Verhaltensweisen ist wenig ausgeprägt.
- **Mangelhaft:** Die meisten Spielhandlungen werden nicht erfolgreich ausgeführt. Auch die Grundtechniken (hoher Aufschlag, Ük-Clear, Uh-Clear) werden überwiegend fehlerhaft ausgeführt. Die Fähigkeit zur Koordinierung von Bewegungen ist gering. Das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Situationen nicht oder nur nach massiver Hilfe an.
- **Ungenügend:** Nahezu alle Spielhandlungen misslingen. Die Grundtechniken werden selbst auf Zuspiel nicht beherrscht. Für richtiges taktisches Verhalten und taktische Maßnahmen ist kein Verständnis erkennbar.

3.7 Tischtennis
3.7.1 Kursbeschreibung

Thema	Rückschlagspieltechniken – Schwerpunkt Tischtennis Zugeordnete Sportart nach EPA: Tischtennis
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung von Koordinationsfähigkeit und allgemeiner Kondition - Verbesserung der Spielfähigkeit im Tischtennis
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> - Tischtennis: Techniks Schulung aller Grundschläge (Schupfen, Kontern, Treiben, Topspin, Block, Aufschläge) und spielrelevanter Schlagkombinationen, Taktik - Vergleich zu anderen Rückschlagspielen (z.B. Badminton, hier besonders Überkopf-Clear, Unterhand-Clear und Stop) - Tests (Technik-Überprüfung und Spielfähigkeit im Tischtennis) - Reflexion über Trainingsmethoden, körperliche Leistungsfähigkeit, Gesundheitssport
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> - Mitarbeit - Praxistests - Spielfähigkeit im Tischtennis

3.7.2 Leistungsbewertung im Oberstufenkurs Tischtennis

Am Ende der Sekundarstufe I verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

- regelgerechtes Ins-Spiel-bringen und Im-Spiel-halten des Balles
- Grundtechniken (Schupfball rh und Konterball vh) und die Grundstellung sind bekannt, aber werden noch nicht beherrscht
- Schlägerhaltung: Shake-Hand-Griff
- Spielregeln im Einzel- und im Doppelspiel

Oberstufenkurs

- **Ziel:**
 - Beherrschen des Wettkampfspiels Tischtennis (Einzel und Doppel) auf gehobenem Niveau unter Berücksichtigung technischer Fertigkeiten und taktischer Lösungsmöglichkeiten
- **Inhalte:**
 - Schlagarmbewegung und Schlägerhaltung bei rückwärts rotierten Bällen (Schupfball vh und rh und Unterschnittaufschlag) und vorwärts rotierten Bällen (früher und später Konterball vh und rh, Topspin vh, Block vh und rh, Schuss vh und verschiedene Aufschläge und die damit zusammenhängende taktische Bedeutung sollen in Praxis (zumindest in einer der Feinform nahekommenden Technik) und Theorie beherrscht werden

- situativ angemessene Auswahl und differenzierte Ausführung der genannten Schlagvarianten (im Einzel- und im Doppelspiel)
- Fehler- und Gegneranalysen durch gelenkte Beobachtungen
- Aktives Punkten durch Anwenden des eigenen (möglichst vielseitigen) Schlagrepertoires, Antizipation der Aktivitäten des Gegners
- Anwendung (und Kenntnis der Bedeutung) der Grundstellung für die schnelle Ausführung verschiedener Schläge und Bewegungen
- Selbstständige Durchführung eines regelgerechten Einzel- und Doppelspiels

➤ **Überprüfung:**

- Technik: rh – schupfen, Konterball vh und rh (evtl. sogar im Wechsel die Mittellinie entlang)
- Einzel - Spiel
- Schüler müssen Bewegungsbeschreibungen formulieren können und die unterschiedlichen Wirkungen verschiedener Schlagtechniken nennen und begründen können

➤ **Bewertung der Spielpraxis:**

- **Sehr gut:** Nahezu alle Spielhandlungen werden fast in Feinform ausgeführt. Die Schlagtechniken werden unter wechselnden Bedingungen sicher beherrscht, genau ausgeführt und fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Durch Anwenden des vielseitigen Schlagrepertoires wird aktiv gepunktet, dem Spieler gelingt es, sich auf seinen Gegner einzustellen. Das aktive und passive taktische Verhalten (Vorbereitung von Angriffen und situationsangemessene Reaktionen) ist durchweg effizient.
- **Gut:** Die meisten Spielhandlungen werden richtig ausgeführt. Die Schlagtechniken werden unter wechselnden Bedingungen gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und insgesamt fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Das aktive und passive taktische Verhalten (Vorbereitung von Angriffen und situationsangemessene Reaktionen) ist zumeist richtig gewählt und umgesetzt.
- **Befriedigend:** Die Spielhandlungen entsprechen zumindest der gelehrtten Grobform. Die Schlagtechniken werden unter wechselnden Bedingungen weitgehend beherrscht und zufrieden stellend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Die Anpassung des aktiven und passiven taktischen Verhaltens an unterschiedliche Spielsituationen erfolgt in der Tendenz meistens richtig, zeitliche Verzögerungen und Unsicherheiten sind jedoch nicht zu übersehen.
- **Ausreichend:** Die Anzahl der nicht erfolgreichen höher als die der erfolgreichen. Die Schlagtechniken werden auch unter einfachen Bedingungen nicht zufrieden stellend ausgeführt (Ansätze der vorgegebenen Bewegungen sind erkennbar) und kaum in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Das taktische Verhalten wirkt wenig bewusst. Es ist wenig Antizipation erkennbar, die Reaktionen auf gegnerische Aktionen sind häufig zeitlich verzögert und gelegentlich auch falsch. Die Fähigkeit zu schnellem Korrigieren fehlerhafter Verhaltensweisen ist eher nicht vorhanden.
- **Mangelhaft:** Die meisten Spielhandlungen werden nicht erfolgreich ausgeführt. Auch die Grundtechniken (schupfen und kontern) werden überwiegend fehlerhaft ausgeführt. Die Fähigkeit zur Koordinierung von Bewegungen ist gering. Das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Situationen nicht an, es kommt eher nur dann zum Punktgewinn, wenn der Gegner einen Fehler macht.
- **Ungenügend:** Nahezu alle Spielhandlungen misslingen. Die Grundtechniken werden selbst auf Zuspiel nicht beherrscht. Für richtiges taktisches Verhalten und taktische Maßnahmen ist kein Verständnis erkennbar. Der Schüler lässt den nötigen Einsatz vermissen.

4 Individuelles Bewegungshandeln Lernfeld A

4.1 Windsurfen

4.1.1 Kursbeschreibung

Thema	Windsurfen Aus Sicherheitsgründen müssen alle Teilnehmer/-innen den Jugendschwimmschein in Bronze vorweisen (Kosten für die Materialausleihe: 50 Euro) + 25 Euro Prüfungsgebühr Grundschein
Ziele	- Erlernen und Verbessern von Techniken und Bewegungsformen des Windsurfens - Bestehen der Prüfung für den Windsurf-Grundschein des VDWS
Inhalte	- Erlernen und Üben von Techniken und Bewegungsformen des Windsurfens; - Verbessern der Gleichgewichtserfahrungen unter Zuhilfenahme weiterer Sportgeräte auch an Land; - Erarbeiten theoretischer Kenntnisse zum Verhalten und zur Sicherheit auf dem Wasser sowie zum Halten/Gewinnen von Gleichgewicht an Land und auf dem Wasser;
Zeitliche Anteile	Der Kurs findet von Anfang Mai bis zum Ende des Halbjahres in den Nachmittagsstunden statt. Mit einem Zeitaufwand von 3 – 4 Zeitstunden pro Termin ist zu rechnen.
Bewertung	Theoretisch-praktische Abschlussprüfung und Semesterleistung im Verhältnis 40 : 60. Die Semesterleistung beinhaltet sportpraktische und fachbezogene Anteile sowie Mitarbeit, Lernfortschritt und Lernverhalten.

4.1.2 Leistungsbewertung im Oberstufenkurs Windsurfen

Am Ende der Sekundarstufe I verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Fertigkeiten:

- Schwimmfähigkeitsnachweis mit dem Schwimmbzeichen Bronze

Kenntnisse

- grundlegende Kenntnisse der Wasserrettung

Grundlage für die Leistungsbewertung sind sowohl die Demonstration technischer Elemente als auch die Demonstration von Handlungsfähigkeit auf Grund besonderer Aufgabenstellungen.

Im Verlauf eines Kurses werden bei entsprechend günstiger Wetterlage folgende Inhalte erarbeitet:
technische Elemente:

- Anfahren
- Steuern
- Brettdrehung
- Wende
- Halse

Besondere Aufgabenstellungen:

- Fahren auf verschiedenen Kursen
- Kreuzen
- Bewältigung eines Dreieckskurses (olympisch) nach Zeit
- Surfen bei unterschiedlichen Windstärken

Die Qualität der Ausführung der technischen Elemente ist:	
sehr gut (15 - 13 Punkte)	wenn sie fließend ausgeführt und eine rhythmische Betonung im Ablauf deutlich zu erkennen ist. Kleinere Haltungsmängel können vorkommen, dürfen aber die oben genannten Kriterien nicht beeinflussen. Die einzelnen Fertigkeiten müssen als gekonnt angesehen werden.
gut (12 - 10 Punkte)	wenn bei der Ausführung zwar kleinere Mängel auftreten, das Element insgesamt aber noch als fließend ausgeführt angesehen werden kann und der Bewegungsfluss durchgängig erkennbar ist.
befriedigend (09 - 07 Punkte)	wenn Unterbrechungen im Bewegungsfluss öfter auftreten, die Fertigkeiten im Großen und Ganzen aber als beherrscht angesehen werden können. Der Bewegungsfluss erscheint leicht beeinträchtigt, der gesamte Bewegungsablauf kann jedoch noch als zusammenhängend angesehen werden.
ausreichend (06 - 04 Punkte)	wenn im Bewegungsfluss öfter Unterbrechungen auftreten, einzelne Fertigkeiten schlecht ausgeführt werden und der gesamte Bewegungsablauf leicht gestört erscheint.
mangelhaft (03 - 01 Punkte)	wenn der Bewegungsablauf insgesamt gestört ist, die Mehrzahl der Fertigkeiten schlecht ausgeführt wird und ein Bewegungsfluss nicht mehr erkennbar ist.
ungenügend (00 Punkte)	wenn alle Fertigkeiten schlecht ausgeführt werden und ein Gesamtzusammenhang nicht mehr erkennbar ist.

Für die Bewältigung der besonderen Aufgabenstellungen gelten folgende Kriterien:

Wird bei schwachem bis mäßigem Wind ein in Luv festgelegter Zielpunkt nicht erreicht, kann die Bewertung der Leistung nicht über den ausreichenden Bereich hinausgehen.

Wird das Gerät bei Windstärken über 4 Beaufort nicht mehr kontrolliert, kann die Bewertung der Leistung nicht über den befriedigenden Bereich hinausgehen (entsprechend angepasste Segelgröße vorausgesetzt).

Die Bewertung der Bewältigung eines Dreieckskurses erfolgt nach folgendem System, wobei die Zeit der Lehrkraft +20% als Richtwert für 15 Punkte festgelegt wird. Weitere Abstufungen siehe Tabelle:

Beispiel: Zeit Lehrkraft: 20 Min.

	Note		20+2 24	Note
LK + 10%	15		22	15
15%	14		23	14
20%	13		24	13
25%	12		25	12
30%	11		26	11
35%	10		27	10
40%	09		28	09
45%	08		29	08
50%	07		30	07
55%	06		31	06
60%	05		32	05
65%	04		33	04
70%	03		34	03
75%	02		35	02
80%	01		36	01

4.2 Großtrampolin
4.2.1 Kursbeschreibung

Thema	Bewegungskünste – Schwerpunkt Turnen auf dem Großtrampolin
Ziele	<ul style="list-style-type: none">- Erlernen grundlegender Sprünge auf dem Großtrampolin- Verbessern des Bewegungskönnens und der Bewegungsqualität auf dem Großtrampolin- Verbessern motorischen Grundeigenschaften Kraft und Beweglichkeit
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Erarbeitung unterschiedlicher Sprungformen auf dem Großtrampolin- Erarbeitung einer Sprungverbindung nach vorgegebenen Bewegungselementen- Erproben und vergleichen exemplarischer Bewegungselemente beim Wasserspringen- Thematisieren der Perspektive des Wagens und Verantwortens
Bewertung	<ul style="list-style-type: none">- Vorbereitung und Durchführung der Erwärmungsphase- technische Ausführung der Bewegungselemente innerhalb einer Sprungverbindung- Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen

4.2.2 Leistungsbewertung im Oberstufenkurs Großtrampolin

Unterrichtliche Voraussetzungen der Leistungsbewertung:

Da in der Mittelstufe in der Regel keine Trampolineinheit durchgeführt wird, sind die meisten Schüler, was das Springen auf diesem Gerät betrifft, absolute Anfänger. Allerdings kann auf im Bereich des Turnens in der Mittelstufe entwickelte grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten (besonders Boden- und Sprungelemente) sowie vermittelte Kenntnisse und Einsichten (wie z.B. im Bereich Helfen und Sichern, physikalische und biomechanische Einsichten) zurückgegriffen werden.

motorische Voraussetzungen:

- Rolle vw, Rolle rw (aus verschiedenen Ausgangs- in verschiedene Endpositionen)
- Flugrolle
- Handstand
- gymnastische Sprünge
- Sprunggrätsche
- Sprunghocke

Sprungelemente, die im Verlauf eines Semesterkurses (15 Doppelstunden) erarbeitet werden:

grundlegende Sprungtechnik Strecksprung mit Stellen der Arme, Hocksprung (L), Grätschwinkelsprung (L), Fußsprungschrauben (M), Bücksprung (M), Sitzsprung (L), Sprung in den Stand (aus der Sitzposition) (L), Sitzsprung – ½ Schraube in den Stand (M); ½ Schraube in den Sitz (M), Sitzsprung – halbe Schraube in den Sitz (M) Rückensprung (M), Sprung in den Stand (aus der Rückenlage) (M), Bauchsprung aus dem Sitz (M), Sprung in den Stand (aus der Bauchlage) (M), Salto rückwärts gehockt (S)
4 L, 9 M, 1 S

Bewertung der motorischen Leistungen:

Aufgrund der geringen Vorerfahrung der Schüler und der damit verbundenen didaktischen Ausrichtung in diesem Kurs, können die in den EPA geforderten Inhalte (insbesondere die S-Teile) nur zu Teil vermittelt werden. Aus Sicherheitsgründen wird bis auf den Salto rückwärts gehockt auf die Vermittlung von weiteren S-Teilen verzichtet. Abweichend von der EPA kann eine sehr gute Leistung mit einem S-Teil erreicht werden. Bei der zu bewertenden Übung werden ansonsten alle vermittelten Elemente gefordert. Ein Weglassen von schwierigeren Elementen führt zu einer Herabsetzung der Schwierigkeitsstufe.

Die Schwierigkeitsstufe richtet sich nach den in der Übung geturnten Elementen. Unterschieden wird dabei in S-, M- und L-Elemente.

Schwierigkeitsstufe	Maximal erreichbare Punktzahl	Mindestanzahl der geforderten Übungsteile
I	15	1 S, 9M, 4L
II	13	1 S, 8 M, 4 L
III	11	9 M, 4 L oder 1 S, 7 M, 4L
IV	08	7 M, 4 L
V	05	3 M, 4 L

Die Qualität der Ausführung einer Übung ist:	
sehr gut (15 - 13 Punkte)	wenn sie fließend geturnt ist und eine rhythmische Betonung im Ablauf deutlich zu erkennen ist. Kleinere Haltungsmängel können vorkommen, dürfen aber die oben genannten Kriterien nicht beeinflussen. Die einzelnen Fertigkeiten müssen als gekonnt angesehen werden.
gut (12 - 10 Punkte)	wenn bei der Ausführung einzelner Prüfungsteile zwar kleinere Mängel auftreten und leichtere Haltungsmängel vorkommen, die Übung insgesamt aber noch als fließend geturnt angesehen werden kann und eine rhythmische Betonung noch erkennbar ist.
befriedigend (09 - 07 Punkte)	wenn Unterbrechungen im Bewegungsfluss und Haltungsmängel öfter auftreten, die Fertigkeiten im Großen und Ganzen aber als beherrscht angesehen werden können. Rhythmische Betonung und Bewegungsfluss erscheinen leicht beeinträchtigt, der gesamte Bewegungsablauf kann jedoch noch als zusammenhängend angesehen werden.
ausreichend (06 - 04 Punkte)	wenn eine rhythmische Betonung kaum erkennbar ist, im Bewegungsfluss öfter Unterbrechungen auftreten, einzelne Fertigkeiten schlecht ausgeführt werden und der gesamte Bewegungsablauf leicht gestört erscheint.
mangelhaft (03 - 01 Punkte)	wenn der Bewegungsablauf insgesamt gestört ist, die Mehrzahl der Fertigkeiten schlecht ausgeführt wird und ein rhythmischer Ablauf nicht mehr erkennbar ist.
ungenügend (00 Punkte)	wenn alle Fertigkeiten schlecht ausgeführt werden und ein Gesamtzusammenhang nicht mehr erkennbar ist.

Die Note für jede Übung ergibt sich je nach Schwierigkeitsstufe aus der folgenden Tabelle. In die Bewertung der Ausführung geht auch der Übungsaufbau ein.

Ausführung	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00
Schwierigkeitsstufe I	15	15	14	14	13	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03
II	13	13	12	12	11	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
III	11	11	10	10	09	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00	00
IV	08	08	07	07	06	06	05	05	04	03	02	01	00	00	00	00
V	05	05	04	04	03	03	02	02	01	01	00	00	00	00	00	00

4.3 Gymnastik
4.3.1 Kursbeschreibung

Thema	<p>Rhythmische Gymnastik und Tanz</p> <p>Zugeordnete Sportart nach EPA: Gymnastik</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Bewegungsqualität - Verbesserung der Bewegungs- und Ausdrucksfähigkeit - Kooperationsfähigkeit in einer Gruppe
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> - Übungsverbindungen mit ausgewählten Handgeräten der rhythmischen Gymnastik - Tanz (von internationalen Folkloretänzen bis zu modernen Tanzformen) - <i>Rhythmische Gymnastik:</i> - Erarbeitung der gymnastischen Grundformen Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn und Springen - Erarbeitung gerättypischer Bewegungselemente mit den Handgeräten Seil, Ball und Band - Erarbeitung einer exemplarischen Übungsverbindung mit einem Handgerät (Die Auswahl erfolgt nach Absprache mit den Kursteilnehmerinnen). - <i>Tanz:</i> - Erarbeitung von internationalen Folkloretänzen - Gestaltung eines modernen Tanzes (Beat/Pop) nach einer von den Kursteilnehmerinnen gewählten Musik
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> - Vorführen einer selbst erarbeiteten Bewegungsgestaltung - Gestaltung eines modernen Tanzes (Beat/Pop) als Gruppenarbeit

4.3.2 Leistungsbewertung im Oberstufenkurs Gymnastik

Am Ende der Sekundarstufe I verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Motorische Fertigkeiten:

- gymnastische Grundformen ohne Handgeräte in räumlichen, zeitlichen und rhythmischen Dimensionen
- gymnastische Grundformen mit Handgeräten Seil und Ball

Kenntnisse und Einsichten:

- Kenntnisse rhythmisch-musikalischer Abläufe mit Musik als Gestaltungsmittel
- Ausführungs- und Gestaltungskriterien
- Zusammenstellung und Präsentation einfacher Choreographien mit Handgeräten in der Gruppe

Im Gymnastik-Kurs werden die Grundelemente der Gymnastik ohne und mit den Handgeräten Ball, Seil, Stab und Band erarbeitet bzw. ergänzt. Bewertet werden neben den Grundelementen ohne Handgerät die Leistungen an zwei Geräten, die in einer Pflichtübung und in einer Gestaltung überprüft werden. Bei der Prüfung an den Handgeräten stehen die gerätespezifischen Elemente im Vordergrund.

Die Lehrkraft kann Teile der Gestaltung vorgeben, so dass eine bessere Vergleichbarkeit der Gestaltungen gewährleistet ist.

Elemente, die Bestandteil der Prüfung sind:

<u>Gymnastik ohne Handgerät</u> <ul style="list-style-type: none">- Geh- und Schrittverbindungen- Schwünge und Drehungen- Sprünge- Gleichgewichtselement- Körperwellen	<u>Grundformen mit dem Seil</u> <ul style="list-style-type: none">- 1er, 2er u. 3er-Lauf mit ½, 1/1, 1 1/2 Drehung- Federn mit und ohne Zwischenfedern- Doppeldurchschlag- Federn mit ½ Drehungen- Hüpfen und Galopp- Würfe
<u>Grundformen mit dem Ball</u> <ul style="list-style-type: none">- Werfen und Fangen in Verbindung mit Sprüngen und Drehungen- Rollen (auch am Körper)- Spiralen (auch mit Drehungen)- Schwingen	<u>Bewegungsformen mit dem Band</u> <ul style="list-style-type: none">- Schwingen und Kreisen in Verbindung mit Hüpfen und Galopp; Sprünge- Spiralen- Würfe- Bodenformen- Schlangen horizontal und vertikal

Bewertungskriterien sind Schwierigkeitsgrad, technische Ausführung und Einklang mit der Musik (siehe Tabelle).

Note	Schwierigkeit	technische Ausführung (Haltung, Körperspannung, Bewegungsweite)	Einklang mit der Musik (Rhythmus)
sehr gut		technisch richtige Ausführung aller Elemente; schwierige Übungen in dichter Folge mit Übergängen von technisch hohem Wert; sichere Handhabung der Objekte; sehr gute Körperhaltung; harmonischer Bewegungsfluss.	sehr hohe Übereinstimmung von Musik bzw. Rhythmus und Bewegung; deutliche Umsetzung von Tempi, Rhythmen und Stimmungen; sehr gelungene Interpretationen musikalischer Spannungsbögen.
gut		technisch richtige Ausführung der meisten Elemente; Übungen mittlerer Schwierigkeit in dichter Folge mit gelungenen Übergängen; meist sichere Handhabung der Objekte; gute Körperhaltung; weitgehend harmonischer Bewegungsfluss.	meist gelungene Übereinstimmung von Musik bzw. Rhythmus und Bewegung; Tempi, Rhythmen und Stimmungen deutlich aufgegriffen und umgesetzt.
befriedigend		wiederholt kleinere technische Fehler; leichte Unsicherheiten im Umgang mit dem Objekt; kleine Ungenauigkeiten in der Körperhaltung; Bewegungsfluss nicht immer harmonisch.	teilweise Abweichungen von Musik und Bewegung; Rhythmus eingehalten, Tempi usw. jedoch eher vernachlässigt.
ausreichend		wiederholt technische Fehler; zu kleinräumige und teilweise unsichere Führung der Objekte; Körperhaltung oft fehlerhaft; Bewegungsfluss wiederholt unterbrochen.	häufig fehlende Beziehung von Musik bzw. Rhythmus und Bewegung; Rhythmus nicht immer eingehalten, kaum Berücksichtigung weiterer Merkmale der Musik.

4.4 Leichtathletik
4.4.1 Kursbeschreibung



Thema	Würfe in der Leichtathletik und anderen Sportarten Zugeordnete Sportart nach EPA: Leichtathletik
Ziele	<ul style="list-style-type: none">- Kennenlernen der Grundlagen des Werfens- Erarbeitung von Aspekten der Biomechanik und des Trainings
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Werfen mit leichtathletischen Wurfgeräten- zusätzlich Schleuderball, Medizinball und andere Geräte- Erarbeitung und Erprobung von Trainingsmethoden- Wurftheorie
Bewertung	<ul style="list-style-type: none">- Mitarbeit- mind. 2 Würfe nach KMK-Tabelle- 30m-Sprint- 8- Sprung- Medizinballwürfe

4.4.2 Leistungsbewertung im Oberstufenkurs Leichtathletik

Am Ende der Sekundarstufe I verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Fertigkeiten und Fähigkeiten

- 20 Minuten Dauerlauf
- Bewältigung einer Mittelstrecke in angemessenem Tempo
- Kurzstreckenlauf und Staffellauf
- zweckmäßige Weit- und Hochsprungtechnik
- Grundstrukturen des geraden Wurfes, des Drehwurfes und des Kugelstoßes
- Bewältigung von Mehrkämpfen

Kenntnisse und Einsichten

- Kenntnisse von leichtathletischen Bewegungsstrukturen
- Kenntnis grundlegender Trainingsprinzipien
- Kenntnis der wichtigsten Regeln, Fachbegriffe und Sicherheitsmaßnahmen

Bewertung der motorischen Leistungen

Prüfung in 3 der 4 Wurfdisziplinen Kugelstoßen, Diskuswerfen, Speerwerfen und Schleuderball. Bewertung nach KMK-Tabelle (siehe EPA Sport).

Technische Ausführung:

Kugelstoßen: Stoßen mit Standstoß und Angleiten.

Diskuswerfen: Standwurf und Werfen mit mindestens 1/1 Drehung.

Speerwerfen: Werfen mit bis zu 8 Schritten.

Schleuderball: Werfen mit Drehung.

Zusätzlich Prüfung in Fertigkeiten, die wurfrelevant sind.

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| - 30m Sprint aus dem Stand. | 2 Versuche |
| - Medizinballschockwürfe vorwärts und rückwärts
Jungen mit 3kg, Mädchen mit 1,5kg | 3 Versuche |
| - Achtsprung re/re/li/li/li/re/beide/beide (meint Absprungfuß) | 3 Versuche |

Tabelle 30m Sprint

unter 4,1s 15 Punkte, unter 4,2s 14 Punkte usw. Mädchen +0,2s

Medizinballschocken vw

mehr als 13,50m 15 Punkte, mehr als 13,05m 14 Punkte usw. Mädchen -1m

Medizinballschocken rw

mehr als 15,50m 15 Punkte, mehr als 14,98m 14 Punkte usw. Mädchen -1m

8-Sprung

mehr als 17,50m 15 Punkte, mehr als 16,91m 14 Punkte usw. Mädchen -1m

Ist es in einem Semester nicht möglich im Freien zu unterrichten, sollte eine Technikbewertung der nicht leistungsmäßig überprüfbaren Wurfdisziplinen erfolgen. Zum Beispiel Speerwurf mit Nockenball.

Diskuswurf mit Hütchen. Fehlt Übungszeit z.B. in 13.2. kann Kugelstoßen aus dem Stand überprüft werden. KMK-Tabelle +1m.

4.5 Rudern

4.5.1 Kursbeschreibung

Thema	<p>Kraftausdauerschulung auf dem Wasser: Vom Einer zum Mannschaftsboot</p> <p>Zugeordnete Sportart nach EPA: Rudern</p> <p>Aus Sicherheitsgründen müssen alle Teilnehmer/-innen den Jugendschwimmschein in Bronze vorweisen</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen und Verbessern der Techniken und Bewegungsformen des Ruderns im Einzel- und im Mannschaftsboot - Auseinandersetzung mit Vorzügen und Problemen des <p>Wassersports</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen und situationsgerechtes Anwenden aller Ruderschläge im Mannschaftsboot und im Einer - Vorbereiten und Durchführen eines Kurswettkampfes und einer Wanderfahrt (einschl. Schleusen) - Verantwortungsvolles Ausführen von Steuermannsaufgaben und der Bootspflege - Begegnung und Auseinandersetzung mit der Berufs- und Freizeitschifffahrt - Erarbeiten ruderspezifischer Sicherheitsaspekte und Wetterkunde - Die Ausbildungen im Einer und im Mannschaftsboot nehmen zeitlich einen gleich großen Anteil ein. Begleitend und situationsabhängig fließen andere Aspekte des Sporttreibens auf dem Wasser ein.
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> - Zu gleichen Teilen gehen in die Bewertung eine 500m-Zeit, eine 2000m-Zeit und eine Technik-Prüfung, möglichst im Einer, ein.

4.5.2 Leistungsbewertung im Oberstufenkurs Rudern

Am Ende der Sekundarstufe I verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Jugendschwimmschein Bronze
Grundlagen der Wasserrettung

Besonderheiten: eine verpflichtende, ein- bis zweitägige Wanderfahrt am Wochenende ist Kursinhalt.

Bewertung: eine 500 m-Zeit im Einer oder Gig-Zweier (s. Tabelle)
eine 2000 m-Zeit im Gig-Zweier (s. Tabelle)
eine Technikprüfung im Einer
alle Prüfungsteile gehen zu einem Drittel in die Wertung ein

Technikprüfung: Ablegen, Dreieckskurs mit 2 langen Wenden und 10 Sprintschlägen, Anlegen

	Ablegen	Sprintschläge	Lange Wende	Anlegen
13 - 15	Seitliches Abstoßen, Blätter frei vom Steg	Dynamische vordere und hintere Umkehr, kraftvoller Schubschlag, Blattführung frei vom Wasser	Dynamische Wende mit sicherer Blattführung auch beim Rückwärtsteilschlag, dynamischer Übergang vom und zum Vorwärtsrudern	Aus einem 30°-Winkel mit einseitigem Stoppen ohne Stegkontakt mit höchstens 20 cm Abstand zum Steg anlegen
10 - 12	s. o., Ruderblatt auf dem Steg	Sichere vordere und hintere Umkehr, kraftvoller Schubschlag, Blattführung zum Teil frei vom Wasser	s. o. mit weniger Dynamik	s. o. mit Armlänge Abstand zum Steg anlegen
7 - 9	Seitliches Abstoßen, so dass man mit Abpaddeln oder Abdrücken vom Steg frei kommt	Gleichmäßige, endzugbetonte Schläge, Blattführung und Kopplung gelingt richtig	Richtiger, gleichmäßiger Schlagablauf inmäßigem Tempo ohne Gleichgewichtsstörungen	Anlegen ohne Stegkontakt des Bootes
4 - 6	schräges Abstoßen, Abdrücken vom Steg mit eingezogenem Skull	Zyklische Bewegung bei der Kopplung und Blattführung teilweise gelingen	Richtiger Schlagablauf	Anlegen gelingt
1 - 3	Einsteigen gelingt, Abschieben mit der Hand, Ablegen nur mit Hilfe	Einzelschläge mit unsicherer Blattführung, Kopplung gelingt selten	Schlagablauf mit Fehlern in der Blattstellung, Richtungsänderung gelingt nur mit verbaler Hilfe	Anlegen gelingt nur mit Hilfe

Note	Punkte	500 m Jungen	500 m Mädchen	2000 m Jungen	2000 m Mädchen
1	15	2:15	2:30	9:00	10:30
	14	2:17	2:32	9:15	10:45
	13	2:19	2:34	9:30	11:00
2	12	2:22	2:37	9:50	11:20
	11	2:25	2:40	10:10	11:40
	10	2:28	2:43	10:30	12:00
3	9	2:32	2:47	11:00	12:30
	8	2:36	2:51	11:30	13:00
	7	2:40	2:55	12:00	13:30
4	6	2:44	2:59	12:40	14:15
	5	2:48	3:03	13:20	15:00
	4	2:52	3:07	14:00	15:45
5	3	2:57	3:13	14:40	16:30
	2	3:02	3:19	15:20	17:15
	1	3:10	3:28	16:00	18:00

4.6 Schwimmen
4.6.1 Kursbeschreibung

Thema	Auseinandersetzen mit dem Medium Wasser beim Schwimmen, Tauchen und Wasserspringen Zugeordnete Sportart nach EPA: Schwimmen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelle Techniken des schnellen und ausdauernden Schwimmens - Berücksichtigung mehrerer Lagen - Unterschiedliche Formen des Wasserspringens und Tauchens - Physiologische Auswirkungen des Wassers auf den Körper - Physikalische Besonderheiten der Bewegung im und unter Wasser
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> - Vorbereitung und Durchführung von Aufwärmphasen - Mündliche Mitarbeit in theoretischen Phasen - Leistungssteigerung und Lernerfolg in den Schwimmarten - Drei- oder Vierkampf (Strecken- und Stilschwimmen) gemäß EPA Punktetabelle

4.6.2 Leistungsbewertung im Oberstufenkurs Schwimmen

Am Ende der Sekundarstufe I verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Fertigkeiten und Fähigkeiten

- Sollzeiten für die Bedingungen des Sportabzeichens gemäß Altersklasse
- Bedingungen im Tauchen, Brust- und Rückenschwimmen für die Schwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold
- Grundlegende Techniken des Brust-, Rücken-, und Kraulschwimmens (wenn im Sommerhalbjahr das Freibad geöffnet ist)
- Startsprung und Fuß- und Kopfsprünge vom 1-m-Brett

Kenntnisse und Einsichten

- Kenntnisse der Schwimmtechniken
- Kenntnisse der Baderegeln
- Kenntnisse der Regeln zur Selbsthilfe

Bewertung der motorischen Leistungen

Prüfung in 3 der 4 Schwimmstile Brust, Kraul, Rücken und Schmetterling. Bewertung nach KMK-Tabelle (siehe EPA Sport), dabei wahlweise 3 Stilarten auf Zeit oder 2 Stilarten auf Zeit und eine auf Technik.

Streckentauchen (25m) auf Zeit: unter 16,5s 15 Punkte, 17s 14 P. ..., Mädchen 17,5s 15 P., 18s 14 P.

....

Bewertungstabelle Schwimmen – Schüler

Punkte	50m K	100 m K	400 m K	50 m B	100m B	400 m B	50m Rü/D	100m Rü/D/Lagen	Punkte
11	0:37,0	1:27,6	8:41	0:46,1	1:44,8	9:30	0:43,2	1:40,3	11
05	0:46,3	1:50,1	11:05	0:57,3	2:07,6	11:03	0:53,9	2:05,5	05

Bewertungstabelle Schwimmen – Schülerinnen

Punkte	50m K	100 m K	400 m K	50 m B	100m B	400 m B	50m Rü/D	100m Rü/D/Lagen	Punkte
11	0:41,0	1:40,1	9:45	0:51,0	1:56,6	10:25	0:48,8	1:52,6	11
05	0:50,5	2:03,8	12:28	1:02,5	2:21,7	12:30	1:00,3	2:18,8	05

Technische Ausführung

Brustschwimmen: sportliches Brustschwimmen mit Ausatmung ins Wasser, flache Drehwende

Kraulschwimmen: Koordination von Arm- und Beinbewegungen, Saltowende

Rückenkraulschwimmen: Kraularm- und Beinbewegungen, Tellerwende

Schmetterlingsschwimmen: Koordination von Arm- und Beinbewegungen (Delphinbeinschlag, Zweierrhythmus), hohe Wende

Streckentauchen: Kombination aus Brustarmzug und Delphinbeinbewegung

Thema	Bewegen auf Schnee: Vom Gleiten zum parallelen Schwingen Der Kurs besteht aus zwei Teilen: Teil 1: Nach den Herbstferien Skigymnastik (2 Std./Woche) Teil 2: Einwöchige Kompaktphase in den Alpen (i.d.R. im Januar) Kosten etwa 350 Euro
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeiten verschiedener Bewegungsmöglichkeiten auf dem Sportgerät Alpinski - Erwerb von Handlungskompetenz in der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Geländeformen
Inhalte	Vorbereitung ab Herbst: Konditionelle Vorbereitung auf die Kompaktphase durch kraft- und ausdauerorientierte Gymnastik Kompaktphase Anfänger: <ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung der Basistechniken zum parallelen Schwingen - Erarbeitung der Grundtechniken des Carvens über die Grundfunktionen Kanten, Drehen, Belasten Fortgeschrittene: <ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung der Grundtechniken des Carvens über die Grundfunktionen Kanten, Drehen, Belasten - Erarbeitung von Techniken in Anhängigkeit von der Geländeform (Steilhang, Buckelpiste, Tiefschnee)
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> - Leistungstest Kraft/Ausdauer in der Vorbereitung - Entwicklung der skispezifischen Fertigkeiten in der Kompaktphase

4.7.2 Leistungsbewertung im Oberstufenkurs „Bewegen auf Schnee“ (Ski und Snowboard)

Der Sportkurs „Bewegen auf Schnee“ besteht aus einer nach den Herbstferien beginnenden wöchentlichen Vorbereitung und einer Ende Januar durchzuführenden einwöchigen Kompaktphase in den Alpen. Die erste Phase dient der konditionellen und koordinativen Vorbereitung auf die Kompaktphase im Januar.

Bestandteil der Vorbereitungsphase ist ein abschließender praktischer Fitnessstest, dessen Note in die Bewertung der Leistung in diesem Kurs zu 20% an der Gesamtnote einbezogen wird.

Der Test besteht aus folgenden 5 Übungen:

- 1 Wandsitzen (Kraftausdauer)
- 2 Ballkreisel (Kraftausdauer)
- 3 Liegen-Hocken-Stehen (Koordination)
- 4 Schlussweitsprung (Schnellkraft)
- 5 6-Minutenlauf (aerobe Ausdauer)

Bewertungstabelle männlich

Punkte	Wandsitzen (Minuten)	Ballkreisel (1Min.)	L-H-S (45s)	Schlussweitsprung	6-Min.- Lauf (Voba-
100	4:00	65	37	2,80	29
90	3:30	60	35	2,60	28
80	3:00	55	32	2,40	27
70	2:30	50	29	2,20	25,5
60	2:00	45	26	2,00	24
50	1:30	40	23	1,80	22,5
40	1:10	35	19	1,60	21
30	0:50	28	16	1,40	19,5
20	0:30	20	11	1,20	18
10	0:10	10	6	1,00	16

<p>Note 1: 80 Punkte Note 2: 67 Punkte Note 3: 53 Punkte Note 4: 38 Punkte Note 5: 18 Punkte</p>

Bewertungstabelle weiblich

Punkte	Wandsitzen (Minuten)	Ballkreisel 1Min.	L-H-S	Schlussweitsprung	6-Min.- Lauf
100	4:00	60	32	2,40	26
90	3:30	55	30	2,20	25
80	3:00	50	27	2,00	24
70	2:30	45	25	1,80	22,5
60	2:00	40	22	1,65	21
50	1:30	35	20	1,50	19,5
40	1:10	30	17	1,35	18
30	0:50	25	15	1,20	16,5
20	0:30	18	10	1,05	15
10	0:10	8	5	0,90	13

Bewertung in der Kompaktphase (Praxis Skilauf und Snowboard)

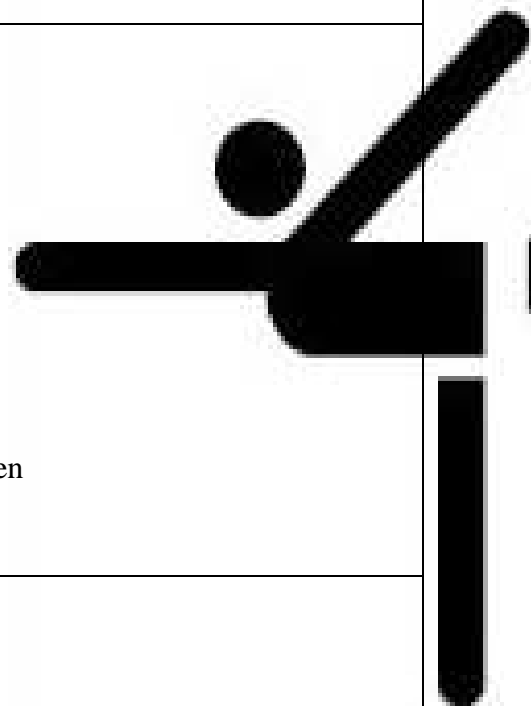
Qualitätsmerkmale einer optimalen und funktionellen Skitechnik :

- Kurvenqualität: möglichst geringer Driftanteil (schneidende Steuerung)
- Bewegungen werden aus den Beinen initiiert
- möglichst früher Druckaufbau auf der Innenkante des neuen Außenskis
- Knie und Becken bewegen sich seitwärts zur Kurvenmitte, Oberkörper gleicht aus
- rhythmische Bewegungen bei sportlich-dynamischer Fahrweise

Die Qualität der Ausführung ist:	
sehr gut (15 - 13 Punkte)	Auf mittelsteilen Hängen (rote Pisten) durchgängig hohe Kurvenqualität (schneidendes Steuern) bei sportlich-dynamischer Fahrweise in zügigem Tempo (Beobachtungskriterien siehe oben). In steileren Passagen (dunkelrot bis schwarz) rhythmische Fahrweise in kürzeren Radien bei geringem Driftanteil. Sichtbare Fähigkeit zur Tempokontrolle bei sportlich-dynamischer Fahrweise.
gut (12 - 10 Punkte)	Auf mittelsteilen Hängen Kurven mit Driftanteil bei Ansätzen zur schneidenden Steuerung im Kurvenausgang. Zügige rhythmische Fahrweise mit kleineren Abstrichen in der Dynamik der Bewegung. In steileren Passagen (dunkelrot bis schwarz) rhythmische Fahrweise in kürzeren Radien. Drehen der Ski mit starkem Driftanteil. Fähigkeit zur Tempokontrolle bei zügiger Fahrweise.
befriedigend (09 - 07 Punkte)	Auf mittelsteilen Hängen driftendes Steuern in der gesamten Kurve. Schwierigkeiten beim parallelen Kurvenfahren. Unterbrechungen im Bewegungsfluss. Defizite bei rhythmischer Betonung und Dynamik der Bewegungen. Schwierigkeiten bei der Bewältigung steilerer Passagen. Kein paralleles Kurvenfahren.
ausreichend (06 - 04 Punkte)	Auf mittelsteilen Hängen paralleles Kurvenfahren nur in Ansätzen sichtbar. Störungen hinsichtlich Bewegungsfluss, Rhythmik und Dynamik. Unsichere Fahrweise mit häufigem Kontrollverlust. Sicheres Bewegungsverhalten nur auf blauen Pisten, steilere Passagen werden nicht bewältigt.
mangelhaft (03 - 01 Punkte)	Ski können nur auf sanft geneigten Hängen kontrolliert werden. Befahren von mittelsteilen nicht ohne Kontrollverlust möglich. Skitechnisches Bewegungsverhalten kaum erkennbar.

Der Lernfortschritt geht zu 20% in die Bewertung der Praxisleistung der Kompaktphase ein (siehe allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung).

<p>Thema</p>	<p>Turnen und Bewegungskünste</p> <p>Zugeordnete Sportart nach EPA: Turnen</p>
<p>Ziele:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gestaltete Bewegungen, die als Kunststücke gelten könnten an und mit/ ohne verschiedenen Geräten sowie in Verbindung zueinander • Hilfestellungen/ Sicherungen erlernen, anwenden und beherrschen • Halten und Überwinden des Körpergewichts • Kunstvoller Umgang mit verschiedenen Geräten • Verbesserung koordinativer und technischer Fertigkeiten und Fähigkeiten
<p>Inhalte:</p>	<p>Turnen und Bewegungskünste...</p> <ul style="list-style-type: none"> • ...am Boden • ...im Sprung • ...am Barren/ Stufenbarren • ...am Reck • ...an den Ringen • ...auf einer Gerätebahn • ...mit dem kleinen Trampolin • ...auf dem Schwebebalken • ...mit Hilfe der Akrobatik und verschiedenen zirkensischen Mitteln
<p>Bewertung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Gerät nach Wahl • 1 Bodenturn-Kür • 1 Sprung • 1 Gruppenpräsentation mit/ ohne Geräte • Anwendung der Hilfestellungen nach den ersten vier Wochen • Grundlage der Bewertungen sind die Vorgaben der EPAs



4.8.2 Leistungsbewertung im Oberstufenkurs Turnen

Am Ende der Sekundarstufe I verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Motorische Fertigkeiten:

- Handstand (mit Abrollen) in der Grobform,
- Rad und eine Radwende,
- Rollbewegungen in der Feinform.
- Bewegungserfahrungen an den Geräten Reck, Kasten, blauer Elefant und Boden

Kenntnisse und Einsichten:

- Hilfe- und Sicherheitsstellungen geben und anwenden,
- Erarbeiten und Präsentieren von Küren allein und in der Gruppe,
- Beurteilen von Anforderungen von Bewegungssituationen,
- Analysieren von Bewegungsfertigkeiten unter Verwendung von Fachbegriffen.

Lernziele im Oberstufenkurs Turnen

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- im motorischen Bereich
 - eine Grobform des Handstandüberschlags am Boden und beim Sprung über verschiedene Hindernisse erlernen.
 - eine Grobform des rückwärtigen Überschlagens am Boden erlernen.
 - Grobformen von Luftrollen mit und ohne Hilfsmittel erlernen.
 - ihre akrobatischen Fertigkeiten in größeren Gruppen anwenden und ausbauen.
 - eine Bodenturnkür (8 Elemente) sowie eine Gruppenakrobatikkür (5 Elemente) erarbeiten, event. mit zirkensischen Mitteln ergänzen und präsentieren.
 - ihre turnerischen Fertigkeiten an den Geräten Reck, (Stufen-)Barren, Schwebebalken, Ringe und Gerätebahnen verbessern und erweitern.
- im kognitiven Bereich
 - die jeweiligen Bewegungsmerkmale benennen und beurteilen können.
 - eine passende und fließende Kür (je nach Gerät) mit ihren erlernten Elementen zusammensetzen, präsentieren und bewerten.
 - Probleme bei einer Bewegungsausführung selbständig benennen und einen Lösungsweg erarbeiten.
 - den sachgerechten und sicheren Auf- und Abbau von Geräten beherrschen.
- im sozial-affektiven Bereich
 - das in einer Gruppe verfügbare Bewegungskönnen analysieren und in einer Gruppengestaltung sinnvoll verknüpfen.
 - sich gegenseitig helfen, sichern und unterstützen.
 - sich auf den Partner (Akrobatik) ein- und verlassen können.

Bewertung der motorischen Leistungen

Die Techniken werden in einer zum jeweiligen Gerät/ zur Bewegungsfamilie gehörenden Kür abgeprüft. Jedes Gerät/Bewegungsfamilie wird einzeln bewertet und geht zu gleichen Teilen in die Gesamtnote ein. Die Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsgrad und Qualität der Bewegungsausführung nach unten stehendem Schlüssel. Geprüft werden gemäß der zu erarbeitenden Inhalte (siehe Kursbeschreibung) Rollbewegungen, Handstandbewegungen und Kippbewegungen.

Schwierigkeitsstufe	Maximal erreichbare Punktzahl pro Gerät/Bewegungsfamilie	Mindestanzahl der geforderten Übungsteile pro Gerät/ Bewegungsfamilie
I	15	2 S, 4 M
II	13	1 S, 4 M
III	11	1 S, 2 M
IV	08	4 M
V	05	2 M

Die Qualität der Ausführung einer Übung ist:	
sehr gut (15 - 13 Punkte)	wenn sie fließend geturnt ist und eine rhythmische Betonung im Ablauf deutlich zu erkennen ist. Kleinere Haltungsmängel können vorkommen, dürfen aber die oben genannten Kriterien nicht beeinflussen. Die einzelnen Fertigkeiten müssen als gekonnt angesehen werden.
gut (12 - 10 Punkte)	wenn bei der Ausführung einzelner Prüfungsteile zwar kleinere Mängel auftreten und leichtere Haltungsmängel vorkommen, die Übung insgesamt aber noch als fließend geturnt angesehen werden kann und eine rhythmische Betonung noch erkennbar ist.
befriedigend (09 - 07 Punkte)	wenn Unterbrechungen im Bewegungsfluss und Haltungsmängel öfter auftreten, die Fertigkeiten im Großen und Ganzen aber als beherrscht angesehen werden können. Rhythmische Betonung und Bewegungsfluss erscheinen leicht beeinträchtigt, der gesamte Bewegungsablauf kann jedoch noch als zusammenhängend angesehen werden.
ausreichend (06 - 04 Punkte)	wenn eine rhythmische Betonung kaum erkennbar ist, im Bewegungsfluss öfter Unterbrechungen auftreten, einzelne Fertigkeiten schlecht ausgeführt werden und der gesamte Bewegungsablauf leicht gestört erscheint.
mangelhaft (03 - 01 Punkte)	wenn der Bewegungsablauf insgesamt gestört ist, die Mehrzahl der Fertigkeiten schlecht ausgeführt wird und ein rhythmischer Ablauf nicht mehr erkennbar ist.
ungenügend (00 Punkte)	wenn alle Fertigkeiten schlecht ausgeführt werden und ein Gesamtzusammenhang nicht mehr erkennbar ist.

Die Note für jede Übung ergibt sich je nach Schwierigkeitsstufe aus der folgenden Tabelle. In die Bewertung der Ausführung geht auch der Übungsaufbau ein.

Ausführung	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00
Schwierigkeitsstufe I	15	15	14	14	13	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03
II	13	13	12	12	11	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
III	11	11	10	10	09	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00	00
IV	08	08	07	07	06	06	05	05	04	03	02	01	00	00	00	00
V	05	05	04	04	03	03	02	02	01	01	00	00	00	00	00	00

4.9 Tänzerische Bewegungsgestaltung

4.9.1 Kursbeschreibung

Thema	Tänzerische Bewegungsgestaltung als Grundlage der Veränderung individuellem Bewegungsausdrucks Zugeordnete Sportart nach EPA: Tanz
Ziele	<ul style="list-style-type: none">- Entwicklung von tänzerischen Bewegungsformen, -kombinationen und -gestaltungen- Verbesserung der Bewegungsqualität- Verbesserung des Bewegungsausdrucks- Kooperationsfähigkeit in einer Gruppe
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Anpassen der eigenen Bewegung an vorgegebene Rhythmen und Bewegungselemente- Erarbeitung tänzerischer Grundformen für den Jazztanz- Erarbeitung tänzerischer Elemente aus dem Fitnessbereich (Bewegungskombinationen für Aerobic, mgl. Step-Aerobic)- Erarbeitung einer eigenen Tanzgestaltung (Aerobic)
Bewertung	<ul style="list-style-type: none">- Gestaltung eines eigenen Tanzes (Aerobic/ Step-Aerobic) als Gruppenarbeit- Vorführen einer eigenen Bewegungsgestaltung in der Gruppe

4.9.2 Leistungsbewertung im Oberstufenkurs „Tänzerische Bewegungsgestaltung“

Am Ende der Sekundarstufe I verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Motorische Fertigkeiten:

- gymnastische Grundformen des Fortbewegens wie federn, schreiten, hüpfen, springen, ...
- einfache Drehungen um die Körperlängsachse

Kenntnisse und Einsichten:

- Fähigkeit zur Kooperation und Reflexion in der Gruppe
- grundlegendes Rhythmus- und Taktgefühl

Im Tanzkurs werden tänzerische Grundformen aus dem Fitnessbereich Aerobic und dem Jazztanz unter Berücksichtigung formaler, darstellerischer und gestalterischer Aspekte erarbeitet.

Bewertet werden neben der Gestaltung und Präsentation einer eigenen Aerobicchoreographie nach vorgegebenen, aber auch selbst entwickelten Bewegungsfolgen (Gruppen- und Einzelwertung) auch die individuelle Mitarbeit in der Gruppe.

Der Bewertungsschwerpunkt im Jazztanz ist eine freie, aber thematisch gebundene Bewegungsgestaltung, die ebenfalls als Gruppen- und Einzelwertung durchgeführt wird.

Die Lehrkraft kann auch hier Gestaltungskriterien vorgeben, damit eine Vergleichbarkeit der Bewegungsaufgabe gewährleistet wird.

Gestaltungskriterien: In jeder Kategorie gibt es Kriterien zu erfüllen. Diese sind nach ihrer Wertigkeit geordnet (z. B. Rhythmusgefühl/ Takt = relativ leicht zu erreichen – Umsetzung der Musik in Bewegung = anspruchsvoll). Je mehr Kriterien aus jeder Kategorie die Schülerin erfüllt, desto mehr nähert sie sich dem 15-Notenpunkte- Bereich.

1. <u>Musikalität</u> Rhythmusgefühl/ Takt Anpassung Musik- Bewegung Erkennen von Strukturen Umsetzung der Musik in Bewegung	2. <u>Choreografie</u> Raumwege Bewegungsfluss Vielfalt/ Variation und Vielseitigkeit Ideenreichtum Dynamik
3. <u>Technik</u> Ausführung der Elemente Übergänge Schwierigkeitsgrad Körperspannung	4. <u>Ausstrahlung</u> Präsenz (Selbstbewusstsein/ Souveränität)

Ablauf:

1. Vorgabe von 4 Schritten, die in der Kür enthalten sein müssen
2. Vorstellung des Liedes
3. Aufstellung/ Pose +32 Zählzeiten sind zu gestalten
4. 30 Minuten zur Vorbereitung in den Gruppen
5. 2 Durchgänge pro Gruppe (Videoaufnahme)

Bewertung:

Gruppenkür: 25%
Einzelleistung: 50%
Fragebogen: 25%