

Thema: Koordiniertes rhythmisches Bewegen: Tanzen	<u>Jahrgang</u> 11/1 (G8)	<u>Schuljahr:</u> 2018/19
<u>Erfahrungs- und Lernfeld:</u> A	<u>Kursnr.:</u>	
<u>Lehrkraft:</u> Gottsmann	<u>Zeit:</u> Freitag 8./ 9. Stunde	<u>Ort:</u> NGO-Halle
<u>Leitidee:</u> Die SuS erarbeiten allein und in Gruppen zu verschiedenen rhythmischen Aufgaben die Fähigkeit sich zur Musik stilistisch und rhythmisch passend und technisch richtig zu bewegen.		
<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Musikalisch-rhythmische Schulung in Theorie und Praxis • Die Koordination von Armen und Beinen (ggf. der Gesamtkörperbewegung) zu einem vorgegebenen Rhythmus steht im Vordergrund – nicht die ästhetisch-gestalterischen, emotionalen Ausdrucksmöglichkeiten, die Tanzen auch bieten kann. • Erlernen von Bewegungsinhalten von Stomp, Rope-Skipping, Aerobik, Jumpstyle, Video-Clip-Dancing und Standardtanz (die Auswahl kann in Grenzen vom Kurs mitbestimmt werden). • Planen, Organisieren und Gestalten einer Jumpstyle-Präsentation mit Video-Analyse der Entwicklung. 		
<u>Leistungsbewertung:</u> <ul style="list-style-type: none"> • 2/3 beinhalten sportpraktische Anteile, im Rahmen der Sachkompetenzen, inklusive des individuellen Lernfortschritts, inklusive der Präsentationsergebnisse (Eigenanteil/ Gruppenanteil) mit koordinativ-technischen, rhythmischen und Darstellungs - Bewertungsanteilen • 1/3 beinhalten die Mitarbeit im Unterricht, insbesondere den Erwerb und die Verfügbarkeit der jeweiligen prozessbezogenen Kompetenzen 		
<u>Unterrichtsmaterial:</u> <ul style="list-style-type: none"> • stabile und funktionale Hallenschuhe 		
<u>Besondere Hinweise:</u> Schülerinnen und Schüler mit Vorschäden im rechten Knie sollen an diesem Kurs nicht teilnehmen.		

<u>Thema:</u> Aerobic	<u>Jahrgang</u> 11/1 (G8)	<u>Schuljahr:</u> 2018/19
<u>Erfahrungs- und Lernfeld:</u> A	<u>Kursnr.:</u>	
<u>Lehrkraft:</u> Jakobs	<u>Zeit:</u> Montag 8./ 9. Stunde	<u>Ort:</u> NGO-Halle
<u>Leitidee:</u> Einblick in die Fitnesswelt am Beispiel der Aerobic. Erlernen von Aerobicritten und Choreografien in der Gruppe nach moderner Musik.		
<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der Low- und Highimpact-Schritte, Anwendung der verschiedenen Schrittkombinationen • Aufgaben des Instructors • Aufbau von Gruppenchoreografien • Anwendung der Schritte auf den Steppern (Einblick in die Step-Aerobic) 		
<u>Leistungsbewertung:</u> <ul style="list-style-type: none"> • 2/3 beinhalten sportpraktische Anteile, im Rahmen der Sachkompetenzen, inklusive des individuellen Lernfortschritts: Vorführung der Aerobicchoreografien, Instructoranteile, Stepschritte • 1/3 beinhalten die Mitarbeit im Unterricht, insbesondere den Erwerb und die Verfügbarkeit der jeweiligen prozessbezogenen Kompetenzen; unter anderem eine aerobicspezifische Stundenerwärmung mit einem Partner 		
<u>Unterrichtsmaterial:</u> <ul style="list-style-type: none"> • stabile und funktionale Hallenschuhe 		
<u>Besondere Hinweise:</u>		

<u>Thema:</u> Ski alpin – AG!!	Nur für Mitglieder des 11. Jahrgangs als AG-Angebot	<u>Schuljahr:</u> 2018/19
<u>Erfahrungs- und Lernfeld:</u> A	<u>Kursnr.:</u>	
<u>Lehrkraft:</u> Riesebieter	<u>Zeit:</u> 8-tägige Fahrt (12.- 19. Jan 2019)	<u>Ort:</u> Kaprun (Österreich)
<u>Leitidee:</u> Skifahren ist einfach super: Wir gleiten, carven und driften auf Skiern die schneebedeckten Pisten hinunter. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener: Hier kann jeder auf modernen Carvingskiern das alpine Skifahren erlernen oder seine Technik verbessern. Unseren traditionellen Skioberstufenkurs bieten wir wegen der G8/ G9 – Umstellung dies Jahr einmalig als AG-Fahrt für alle Schülerinnen und Schüler des 11. Jahrgangs an.		
<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen grundlegende Fertigkeiten auf Skiern (Kurven fahren, Bremsen, Geschwindigkeit kontrollieren, ausweichen, fallen und aufstehen, aufsteigen, Liftfahren, etc.) • Erlernen (und Verbessern) der Skitechnik (Klassisch und „Carving“) 		
<u>Unterrichtsmaterial:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Moderne und hochwertige Skiausrüstung (Carvingski, Skischuhe, Stöcke und Helm) können vor Ort dank Gruppentarif sehr günstig geliehen werden. Wer schon vollständig oder teilweise ausgerüstet ist, kann sein eigenes Equipment natürlich mitnehmen (Nachweis einer sicheren Bindungseinstellung erforderlich). • Zusätzlich benötigt wird außerdem funktionale Skikleidung und Funktionsunterwäsche, welche jedoch evtl. auch von Freunden, Bekannten geliehen werden kann. 		
<u>Besondere Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Der Kurs ist <u>kein</u> benoteter Sportkurs. • Es gibt ein paar Vorbereitungstreffen und eine einwöchiger Skifahrt. • Die Gesamtkosten für die Fahrt belaufen sich auf ca. 500 Euro pro Person (inklusive Busreise, Unterkunft mit Vollpension und Skipass, Leihgebühren für die Ausrüstung, Fartenfonts). 		

