

Wahl der Sportkurse 2012 Abitur 2014

Wähle einen Kurs aus 1 bis 7 und eine Alternative (unbedingt angeben), oder das Neigungsfach

Die Lernfelder 1 bis 3 finden je nach Verfügbarkeit von Sportstätten in den Halbjahren 1 bis 3 statt. Lernfeld 4 bleibt immer in 12/2

	Lernfeld 1 \rightleftarrows	\rightleftarrows Lernfeld 2 \rightleftarrows	\rightleftarrows Lernfeld 3	Lernfeld 4
	Bewegungen neu lernen, den Körper wahrnehmen	Trainieren, Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Kooperieren und Wettkämpfen	Sport selbständig und sachkompetent organisieren, planen und durchführen
	Halbjahr 1 bis 3	Halbjahr 1 bis 3	Halbjahr 1 bis 3	Halbjahr 12/2
Kurs 1	Sprungbewegungen der Leichtathletik und des Gerätturnens erlernen und vergleichen.	Aerobe Ausdauer und Kraft verbessern durch verschiedene Arten von Fitnessstraining Cooper-Test	Basketball / Baseball Vergleich der Spielstrukturen, Erlernen der unterschiedlichen Techniken und Taktiken	Planung und Durchführung eines spielerischen Wettkampfs
Kurs 2	Parcoursport Freerunning in der Halle	Aerobe Ausdauer und Kraft verbessern durch verschiedene Arten von Fitnessstraining Cooper-Test	Hockey Fußball Vergleich der Spielstrukturen, Erlernen der unterschiedlichen Techniken und Taktiken	Planung und Entwicklung von Spielstationen Durchführung eines Spielturniers (Spiel ohne Grenzen) für Schüler/innen der GOS
Kurs 3	Erlernen komplexer leichtathletischer Bewegungen: Dreisprung, Diskus Sprung-/Überschlagbewegungen im Gerätturnen	Ausdauertraining in verschiedenen Sportarten: Laufen, Radfahren (Helmpflicht, verkehrssicheres Fahrrad ist Voraussetzung für Kurs 3) Cooper-Test	Spielstruktur zwischen Mannschafts- und Rückschlagspiel: Fußball, Volleyball, Tischtennis, Badminton	Organisation und Durchführung eines Spielturniers Fragebogenaktion Circuittraining Referatsthema
Kurs 4	Springen mit Minitrampolin und Sprungbrett, Turnen am Boden und den schwingenden Ringen. Volleyball: Aufschläge, Angriffsschlag, Blocken	Kraftausdauertraining und Koordinationstraining durch Zirkeltraining. Ausdauer verbessern durch Laufen mit verschiedenen Methoden Cooper-Test	Volleyball: Taktikschulung Vergleich der Spielstrukturen von Volleyball und Badminton	Planung / Durchführung von: GK-Turnier mit einer oder mehreren Sportarten, oder Spieleturnier für Klassen 5-7 oder eigenes Zirkeltraining mit Gesundheitsaspekt
Kurs 5	Leichtathletik 3-Kampf Techniktraining in: -Wurf-, Stoßdisziplin -Sprint -Weitsprung	Ausdauertraining durch: -Laufen (Bahn u. Gelände), -Schwimmen Cooper-Test Lauf und Schwimmen	Volleyball Basketball	Projektarbeit Themen oder Thema nach Absprache zwischen Kurs und Lehrperson Beispiele: siehe andere Kurse
Kurs 6	Bewegen im Wasser evtl.: Aquajogging oder neue Stilart erlernen oder Sprünge vom 1m / 3m Brett oder DLRG (Rettungsschwimmen)	Ausdauertraining durch: -Laufen (Bahn und Gelände), -Zirkeltraining, -Fitnessstraining Cooper-Test	Volleyball / Handball Festigen individueller und gruppentaktischer Fähigkeiten Vergleich der Spielstrukturen	Projektarbeit Themen oder Thema nach Absprache zwischen Kurs und Lehrperson Beispiele: siehe andere Kurse
Kurs 7	Springen mit Minitrampolin und Sprungbrett Volleyball: Aufschläge, Angriffsschlag, Blocken Körper- und Bewegungstherapie (Yoga, Muskelentspannung)	Kraftausdauertraining und Koordinationstraining durch Zirkeltraining. Ausdauer verbessern durch Laufen mit verschiedenen Methoden Cooper-Test	Volleyball: Taktikschulung Vergleich der Spielstrukturen von Volleyball, Fußball und Badminton	Planung / Durchführung von: GK-Turnier mit einer oder mehreren Sportarten, oder Spieleturnier für Klassen 5-7

Name, Vorname, Klasse :

G-Kurs 1. Priorität:	Nr eintragen:	Abgabetermin: spätestens Fr., d. 02.03.2012
G-Kurs Alternative:	Nr eintragen:	
Neigungsfach 4-stündig:	ODER Hier ankreuzen:	
		Unterschrift: