

Kurs 3

Q1 – Bewegen an und mit Geräten

Q2 – Spielen (Schwerpunkt Zielschusspiel Handball)

Q1 – Bewegen an und mit Geräten

Thema: Sammeln von vielfältigen Bewegungs- und Körpererfahrungen an verschiedenen Geräten und durch ungewohnte Fortbewegungsformen

Inhaltlicher Kern: grundlegende Techniken im Le Parkour; Vertiefung einzelner Techniken im Hinblick auf Individualisierung und Bewegungskombinationen zur effizienten Fortbewegung über Hindernisse; Erarbeitung von biomechanischen Faktoren zur Verletzungsprophylaxe

Pädagogische Perspektiven: Körperwahrnehmung und Gesundheit

Anforderungen: Durchlaufen eines offenen Parcours mittels individueller Lösungsvarianten, 3000m-Lauf, Klausur

Q2 – Spielen (Schwerpunkt Zielschusspiel Basketball)

Thema: Ausprägung der Spielfähigkeit im Zielschusspiel Basketball, Verständnis und Einhaltung des Regelwerks, Automatisierung von Techniken sowie Angriffs- und Verteidigungstaktiken

Inhaltlicher Kern: Grundlegende Spielideen vom Basketball, Streetball und Spielvarianten sowie Wiederholung und Vertiefung von sportartspezifischen Techniken (Fortbewegung, Passen, Werfen, Fangen); Individual- und Mannschaftstaktiken

Pädagogische Perspektive: soziale Interaktion

Anforderungen: Technikparcours und Überprüfung der Spielfähigkeit im Basketball, 3000m-Lauf, Klausur