

Thema: Rope Skipping – Fitness und Ausdauer	 Neues Gymnasium Oldenburg	Schulcurriculum
Bewegungsfeldgruppe: A	Kursart: Ergänzungsfach	Jahrgang 12/2
<p>Leitidee: In diesem Kurs bewegst du dich unter einem Fitnessschwerpunkt mit dem Speed-Rope. Dazu erlernst du verschiedene Jumps und Seiltricks und verbesserst deine Schnellkraftausdauer und dein Fitnesslevel.</p>		
<p>Angestrebter Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler sollen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz oder Gymnastik, mit oder ohne Handgerät/Material. 2. <i>verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Erproben unterschiedlicher Rhythmen, Tanzstile und Ausdrucksmöglichkeiten sowie verschiedener Raumlagen.</i> 3. setzen elementare gymnastische und künstlerisch kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um. 4. <i>reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten.</i> 5. <i>nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer/ tänzerischer Bewegungen an.</i> 6. gestalten und präsentieren eine tänzerische oder gymnastische Choreografie nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken) oder als Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit mit oder ohne Handgerät/Material. 7. gestalten kriterienbezogenen rhythmische, tänzerisch-gymnastische oder spielerische Bewegungen. 		
<p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmische Gymnastik mit Geräten (1,2,3,4,5,6,7) • Rhythmische und funktionale Bewegungsgestaltung (1,2,3,4,5,6,7) • Aufbau von Gruppenchoreografien und Präsentation der Ergebnisse (1,2,3,4,5,6,7) • Kriteriengestützte Beobachtung und Einschätzung des Lernfortschritts der Mitschüler (4) • Erlernen von verschiedenen Sprüngen mit dem Rope-Skipping-Seil (1,2) 		
<p>Leistungsbewertung: Grundlagen der Leistungsbewertung: Die Bewertung konzentriert sich auf folgende inhaltsbezogene und prozessbezogene Kompetenzen, die die sportliche Handlungskompetenz (Sachebene) im Wesentlichen ausmacht. Pädagogisch angemessene Berücksichtigung findet dann der Leistungsstand der Gruppe (Sozialnorm) und der individuelle Lernausgangsstand bzw. Lernfortschritt des Einzelnen (Individualnorm), so dass es zu Abweichungen von der eigentlichen Sachnote kommen kann.</p> <ul style="list-style-type: none"> • gestalten und präsentieren eine tänzerische oder gymnastische Choreografie nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken) oder als Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit mit oder ohne Handgerät/Material • Basis- und Kombinationstechniken Ropeskipping werden demonstriert 		
<p>Unterrichtsmaterial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stabile und funktionale Hallenschuhe 		
<p>Besondere Hinweise: -</p>		