

<u>Thema:</u> Fitness & Gesundheit	<u>Jahrgang</u> 11/2	<u>Schuljahr:</u> 2016/17
<u>Erfahrungs- und Lernfeld:</u> A	<u>Kursnr.:</u>	
<u>Lehrkraft:</u> Bokelmann	<u>Zeit:</u> Mittwoch 10./ 11. Stunde	<u>Ort:</u> NGO-Halle
<u>Leitidee:</u> Aerobics, Pilates, Yoga oder Joggen - das Angebot sich mit unterschiedlichen Sportarten fit zu halten, ist mittlerweile enorm groß. Wir wollen uns mit diversen Sporttrends auseinandersetzen und diese natürlich auch selbst ausprobieren und gegebenenfalls kritisch reflektieren. Wir werden ins Schwitzen kommen, aber auch Entspannung üben.		
<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Auseinandersetzung mit unterschiedlicher Fitnesssportarten • Systematisches Ganzkörpertraining: Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit • Erarbeitung komplexer Bewegungsabläufe (z.B. Sonnengruß) • Funktionale Bewegungsgestaltung (Aufwärmtraining) • Erarbeitung von theoretischem Hintergrundwissen • Beobachten und evaluieren 		
<u>Leistungsbewertung:</u> <ul style="list-style-type: none"> • 2/3 beinhalten sportpraktische Anteile im Rahmen der Sachkompetenzen, inklusive des individuellen Lernfortschritts. • 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"> • möglichst eng anliegende und elastische Sportkleidung 		
<u>Besondere Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft zu trainieren und sich auf Neues einzulassen • Bereitschaft zur Teamarbeit zwecks Vorbereitung eines Themas 		

<u>Thema:</u> Windsurfen	<u>Jahrgang</u> 11/2	<u>Schuljahr:</u> 2016/17
<u>Erfahrungs- und Lernfeld:</u> A	<u>Kursnr.:</u>	
<u>Lehrkraft:</u> Riesebieter	<u>Zeit:</u> Wöchentlich 1 Stunde Theorie am Nachmittag (Termin wird in Rücksprache mit Kursteilnehmern festgelegt) + 4 Tage Wochenend-Blockseminar (s. u.)	<u>Ort:</u> NGO und Hindeloopen (NL)
<u>Leitidee:</u> Windsurfen ist echt ein Erlebnis: Wir spüren die Kraft des Windes in den Händen und Armen, wir halten die Balance auf unserem Board und fahren/gleiten über das Wasser. Der Kurs wendet sich schwerpunktmäßig an Anfänger: Hier kann jeder auf einsteigergerechtem Material die grundlegenden Fähigkeiten im Windsurfen erlernen. Fortgeschrittene können sich in technisch anspruchsvollen Manövern verbessern. Doch bevor es im Mai zum Praxisblockseminar für ein verlängertes Wochenende (Freitag-Montag) nach Hindeloopen (NL) ans IJsselmeer geht, werden wir uns im Vorfeld intensiv und gezielt theoretisch vorbereiten.		
<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Gezieltes Training relevanter motorischer Fähigkeiten • Erarbeitung von theoretischem Hintergrundwissen zum Windsurfen • Erlernen der praktischen Grundfertigkeiten des Windsurfens • Verantwortungsbewusstes und selbstreflektiertes Verhalten in Belastungssituationen • Verbesserung von Kooperation und Kommunikation im Zuge gemeinschaftlichen Lernens und Erlebens 		
<u>Leistungsbewertung:</u> <ul style="list-style-type: none"> • 2/3 beinhalten sportpraktische Anteile im Rahmen der Sachkompetenzen, inklusive des individuellen Lernfortschritts. • 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"> • für die Anfängerschulung geeignetes Material (Neoprenanzug, Rigg, Anfängerboard) werden vor Ort von der Surfschule bereitgestellt. Für Fortgeschrittene ist ebenfalls adäquates Material vorhanden. • Zusätzlich benötigt werden jedoch Schuhe, die nass werden dürfen und guten Halt auf dem Board geben. 		
<u>Besondere Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Der Kurs ist <u>keine</u> Ferienfahrt und auch kein Strandurlaub, sondern ein benoteter Sportkurs (bestehend aus <u>Vorbereitungsphase</u> und <u>Wochenendblockseminar</u>). Dabei soll der Spaß natürlich nicht zu kurz kommen, doch die sportliche Leistung - das Windsurfen zu erlernen oder sich zu verbessern - stehen eindeutig im Vordergrund. Die Kosten für die Fahrt belaufen sich auf ca. 200,- Euro pro Person (inklusive An- und Abreise im Reisebus, Unterkunft in Mobilheimen a 6 Personen auf dem Campingplatz, Surfkurs inklusive Material). • Hinzu kommen noch die Kosten für die Selbstverpflegung in den Mobilheimen – <u>die Wohngruppen organisieren dies selbstständig und kochen gemeinsam.</u> • WICHTIGER HINWEIS: Die Teilnahme an diesem Kurs ist keine Ersatzleistung für die Teilnahme an der Oberstufenkursfahrt! 		

<u>Thema:</u> Kanu/ Rudern	<u>Jahrgang</u> 11/2	<u>Schuljahr:</u> 2016/17
<u>Erfahrungs- und Lernfeld:</u> A	<u>Kursnr.:</u>	
<u>Lehrkraft:</u> Riesebieter	<u>Zeit:</u> Nach den Osterferien wöchentlich nachmittags jeweils ca. 4 stündiger Blockform (montags oder dienstags)	<u>Ort:</u> Achterdiek, zwischen dem OYC und POST SV (Rudern)
<u>Leitidee:</u> Paddeln im Einerkajak: Technik, Koordination + Ausdauer! Auseinandersetzung mit Wasser, Wind und Wetter.		
<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Beherrschung des Kajaks, der Paddeltechnik und Training der spezifischen körperlichen Voraussetzungen • Ausdauerleistung (1000m) und Slalomparcours auf Zeit mit dem Kajak • Sicherheitsverhalten auf dem Wasser • Bootspflege • Helfen und Sichern im Übungsbetrieb 		
<u>Leistungsbewertung:</u> <ul style="list-style-type: none"> • 2/3 beinhalten sportpraktische Anteile im Rahmen der Sachkompetenzen, inklusive des individuellen Lernfortschritts. • 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"> • funktionale Sportbekleidung (wetterabhängig) • trockene Wechselkleidung ist immer mitzubringen • Duschzeug ist nach einem unfreiwilligen Bad in der Hunte sehr sinnvoll 		
<u>Besondere Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Der Unterricht am Achterdiek kann zeitgerecht mit dem Fahrrad in 20 Minuten von der Schule erreicht werden. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist ein zeitgerechter Unterrichtsbeginn nicht zu schaffen. • Der Kurs findet auch bei schlechtem Wetter (Regen) draußen statt. • Dieser Kurs ist nur für SuS geeignet, die keine Angst vor dem Wasser haben. Man wird gelegentlich nass!!! • Der Unterricht erfolgt in Blockform nach den Osterferien (vier Unterrichtsstunden am Nachmittag). • Das Jugendschwimmabzeichen in Bronze muss vorgelegt werden. 		

<u>Thema:</u> Das Wagnis in Trendsportarten	<u>Jahrgang:</u> 11/2	<u>Schuljahr:</u> 2016/17
<u>Erfahrungs- und Lernfeld:</u> A	<u>Kursnr.:</u>	
<u>Lehrkraft:</u> Gottsmann	<u>Zeit:</u> Wöchentlich - verschiedene Zeiten (siehe Hinweise unten)	<u>Ort:</u> NGO-Halle (siehe Hinweise unten)
<u>Leitidee:</u> Balancieren, Gleiten, Koordinieren, Spaß haben: Es müssen nicht immer die (Standard-) Schulsportarten sein! Schüler/innen, die Lust auf vielfältige Bewegung haben, auch mal die eigenen Grenzen überwinden wollen, Ausdauer (Standfähigkeit) zeigen und bereit sind, für sich und andere Verantwortung zu übernehmen, können hier in verschiedenen (Trend-)Sportarten etwas „wagen“ .		
<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> geplant: <ul style="list-style-type: none"> • Parkour / Trakour / Freerunning • Double-Dutch • Klettern • Waveboard, Long-Board. evtl. Inliner • Wasserski (Vorraussetzung: Schwimmfähigkeit!!), Wakeboard • Stand Up Paddle 		
<u>Leistungsbewertung:</u> <ul style="list-style-type: none"> • 2/3 beinhalten sportpraktische Anteile, im Rahmen der Sachkompetenzen, inklusive des individuellen Lernfortschritts • 1/3 beinhalten die Mitarbeit im Unterricht, insbesondere den Erwerb und die Verfügbarkeit der jeweiligen prozessbezogenen Kompetenzen, sowie eine ca. dreiseitige Ausarbeitung über eine „nichts schulische“ Sportart 		
<u>Unterrichtsmaterial:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Wird gestellt (siehe Kostenbeitrag) • jeweils funktionale Sportbekleidung (wird in Nethen gestellt) 		
<u>Besondere Hinweise:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kostenbeitrag ca. 65 Euro. • Schutzkleidung bei den rollenden Tätigkeiten kann gestellt werden • Der Unterricht findet oft „außerhalb“ statt, sowie zu unterschiedlichen Zeiten: • Im Kletterwald, Conneforde, ein Dienstag-Nachmittag 14.00-18.30 Uhr, <u>eigene Anfahrt erforderlich!!</u> • <u>Zwei</u> Samstage 8.00 – 10.00 Uhr! Nethen (Wasserski, ...), <u>eigene Anfahrt erforderlich!!</u> • Normale NGO-Hallenzeit: Dienstags nach dem Seminarfach 10./11. an drei weiteren Terminen bis zur 12. Stunde 		

<u>Thema:</u> Schwimmen	<u>Jahrgang</u> 11/2	<u>Schuljahr:</u> 2016/17
<u>Erfahrungs- und Lernfeld:</u> A	<u>Kursnr.:</u>	
<u>Lehrkraft:</u> Sondermann	<u>Zeit:</u> Montag, 13:45 – 15:15 Uhr	<u>Ort:</u> Schwimmhalle Kreyenbrück
<u>Leitidee:</u> Das Element Wasser soll in der Vielfältigkeit des Ausdauer- und Sportschwimmens zur Bewegungserweiterung und individuellen Leistungssteigerung genutzt werden.		
<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefte Auseinandersetzung mit der Brustschwimm-, Rückenschwimm-, Kraulschwimmtechnik • Erlernen und Anwenden von Starts (Grabstart) und Wenden (Kipp- und Rollwende) • Bewegungsanalyse von Schwimmstilen mit Bewegungskorrekturen • Wasserspringen • Training der Ausdauerfähigkeiten insbesondere zur Verbesserung der Grundlagenausdauer mithilfe der extensiven Dauer- und der Schnelligkeitsausdauer mithilfe der intensiven Intervallmethode 		
<u>Leistungsbewertung:</u> <ul style="list-style-type: none"> • 2/3 beinhalten sportpraktische Anteile im Rahmen der Sachkompetenzen, inklusive des individuellen Lernfortschritts. • 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"> • zweckmäßige, funktionale Schwimmkleidung 		
<u>Besondere Hinweise:</u>		

<u>Thema:</u> Leichtathletik	<u>Jahrgang</u> 11/2	<u>Schuljahr:</u> 2016/17
<u>Erfahrungs- und Lernfeld:</u> A	<u>Kursnr.:</u>	
<u>Lehrkraft:</u> Henkel	<u>Zeit:</u> Mittwoch 3./ 4. Stunde	<u>Ort:</u> NGO/ BTB Halle 3 / Stadion
<u>Leitidee:</u> Leichtathletik – die klassische Sportdisziplin schlechthin! Seit der Grundschule messt ihr euch im Sportunterricht und bei Bundesjugendspielen in leichtathletischen Disziplinen wie Laufen, Springen und Werfen. In diesem Kurs wollen wir die Sache oberstufengemäß ein wenig wissenschaftlicher und differenzierter angehen, jedoch ohne dabei den Spaß an der Bewegung und am „sich messen“ zu vernachlässigen!		
<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Gezieltes Training sportartspezifisch relevanter motorischer Fähigkeiten • Erarbeitung von theoretischem Hintergrundwissen zur geschichtlichen Entwicklung, Regelkunde und Technik einzelner Disziplinen • Erlernen und Verbessern technischer Fertigkeiten in verschiedenen Disziplinen • Verantwortungsbewusstes und reflektiertes Verhalten in der Lern- und Wettkampfsituation, u.a. gegenseitige Beobachtung und Korrektur • Gestaltung einer theoretischen und praktischen Einführung in eine der Disziplinen 		
<u>Leistungsbewertung:</u> <ul style="list-style-type: none"> • 2/3 beinhalten sportpraktische Anteile im Rahmen der Sachkompetenzen, inklusive des individuellen Lernfortschritts. • 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"> • funktionale Sportkleidung (Hallenschuhe, Sportschuhe für den Einsatz im Stadion) 		
<u>Besondere Hinweise:</u>		