

Kursbeschreibung 13
Schuljahr 2020/2021
1. Halbjahr



Alice-Salomon-Schule
 Berufsbildende Schulen für Gesundheit und Soziales
 der Region Hannover

Thema des Kurses:	Yoga/Pilates
Bewegungsfeld	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen
Bewegungsfeldgruppe	A
Kursart	Ergänzungsfach
Kurstag/Zeit:	Donnerstag 7./8. Std.
Ort der Veranstaltung	Sportstudio Glücksgefühl/ Gabelsberger Str.
Weitere Informationen	Aushang am schwarzen Brett zum Halbjahreswechsel

Informationen zur Kursorganisation:

Der Kurs gliedert sich in folgende thematische Abschnitte:

- Erlernen von Yogavariationen
- Körperstellungen im Yoga (Asanas)
- Erarbeitung von Yogasequenzen
- Erarbeitung des Sonnengrußes mit Variationen
- Yogaatmung (Pranayama)
- Pilatesvariationen

Voraussetzung zur Belegung des Kurses: Die Affinität zur Meditation und ruhiger, kontrollierter Bewegung sollte gegeben sein – Voraussetzungen wie Beweglichkeit oder Gelenkigkeit sind nicht erforderlich.

Leitidee:

Die Schüler und Schülerinnen entwickeln und vertiefen ihre Handlungsfähigkeit bzgl. der Wahrnehmung des eigenen Körpers in Ruhe und in der Anspannung.

Inhaltsbezogener Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und dessen Bewegungsmöglichkeiten
- erlernen grundlegende theoretische Kenntnisse.
- gestalten kriterienbezogen ausgesuchte Yogasequenzen
- erweitern Ihre koordinativen Fähigkeiten im Bereich Beweglichkeit/Gelenkigkeit.
- steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.
- planen, organisieren und gestalten Übungssequenzen.

Prozessbezogener Kompetenzerwerb

- erarbeiten Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen.
- analysieren Bewegungen und geben gezielt Bewegungskorrekturen
- reflektieren unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen und unterstützen sich gegenseitig bei der Bewältigung der Aufgabenstellungen.
- erweitern ihr Handlungsspektrum bezüglich des Umgangs mit Stresssituationen
- erarbeiten sich persönliche Übungsprogramme zur alltäglichen Anwendung

Leistungsbewertung:

2/3 sportmotorische Anteile: Entwicklung von Übungssequenzen insb. Variationen des Sonnengrußes, Demonstration von Stundenanteilen, Ausdrucksfähigkeit ; **1/3 Mitarbeit im Unterricht:** Fachbezogene theoretische Leistungen, wie Kurzreferate, Theorietest, Fehlzeiten, Motivierte und aktive Teilnahme