

Kursbeschreibung 13.2
Schuljahr 2023/2024
2. Halbjahr



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

Thema des Kurses:	Bodyforming
Bewegungsfeld	Turnen und Bewegungskünste
Bewegungsfeldgruppe	A
Kursart	Ergänzungsfach
Kurstag/Zeit:	Donnerstags (7. u. 8. Std.)
Ort der Veranstaltung	Sportstudio Glücksgefühl/ Gabelsbergerstr. 16/ 30163 Hannover
Weitere Informationen	Vgl. Aushang am Schwarzen Brett zum Halbjahreswechsel

Informationen zur Kursorganisation:

Der Kurs gliedert sich in folgende thematische Abschnitte:

- Takteinheiten/Musikauswahl
- Erarbeitung von Bewegungssequenzen mit Hilfsmitteln (Langhanteln, Kurzhanteln etc.)
- Erarbeitung von Bewegungsprogrammen zu speziellen Muskelgruppen
- Aufbau einer Trainingseinheit
- Erarbeitung und Präsentation von Übungen zu den Schwerpunkten Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft
- Theoretische Grundlagen (Tonische/Phasische Muskulatur und Trainingsmodalitäten, verschiedene Bodyformingkonzepte)

Voraussetzung zur Belegung des Kurses:

Rhythmusgefühl und Spaß an der Bewegung zur Musik sind unabdingbar. Die Bereitschaft zur kritischen Auseinandersetzung mit Trainingsprinzipien in Bezug auf körperliche Fitness und deren Bedeutung für die eigene Gesundheit sollte gegeben sein.

Leitidee:

Die Schüler und Schülerinnen entwickeln und vertiefen ihre Handlungsfähigkeit bzgl. der rhythmischen Gestaltung von Bewegungssequenzen und der Entwicklung von Bewegungsprogrammen zur Kräftigung der Muskulatur.

Inhaltsbezogener Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und dessen Ausdrucks- und Bewegungsmöglichkeiten
- erlernen grundlegende trainingswissenschaftliche, theoretische Kenntnisse.
- gestalten kriterienbezogen rhythmische und tänzerisch-gymnastische Bewegungen.
- erweitern Ihre konditionellen Fähigkeiten im Kraft- und Ausdauerbereich zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben
- erweitern Ihre koordinativen Fähigkeiten hinsichtlich ihrer Beweglichkeit und ihrer Rhythmisierung

Prozessbezogener Kompetenzerwerb:

- steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements und Übungssequenzen.
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen.
- reflektieren unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen und unterstützen sich gegenseitig bei der Bewältigung der Aufgabenstellungen.
- analysieren Bewegungen von sich und ihren Mitschülern und geben gezielt Bewegungskorrekturen

Leistungsbewertung:

2/3 sportmotorische Anteile: Choreographische Workouts, exakte Bewegungenausführung, Demonstration von Stundenanteilen, Ausdrucksfähigkeit;

1/3 Mitarbeit im Unterricht: Fachbezogene theoretische Leistungen, wie Kurzreferate, Theorietest, motivierte und aktive Teilnahme