

Kursausschreibung Sport

Thema: Kämpfen (Schwerpunkt Judo)

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A

Kursausschreibung

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler üben Techniken und Taktiken situationsnah, um ihre Fähigkeiten im Judo zu verbessern. Sie analysieren Übungs- bzw. Kampfsituationen und entwickeln situationsgerechte Maßnahmen im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten.

inhaltsbezogene Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten zur Bewältigung von Kampfsituationen.
- setzen ihre sportmotorischen Fähigkeiten zur Bewältigung komplexer Kampfsituationen ein.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundtechniken und bewältigen Handlungsabläufe durch Verbindung der Grundtechniken (Eröffnungen, einfache Kombinationen)
- wenden Grundtechniken in Kampfsituationen adäquat an und setzen ihre Kräfte kontrolliert ein.
- regieren auf Angriffssituationen mit adäquaten Abwehrtechniken.

prozessbezogene Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler

- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet.
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Kamphandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Ergebnisanalyse und -sicherung.
- analysieren Kampfsituationen anhand vorgegebener Kriterien im Hinblick auf Funktionalität und Bewegungsqualität (z.B. Körperschwerpunktlage, Atemtechnik) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- handeln verantwortungsbewusst und respektieren die Unversehrtheit des Partners/der Partnerin.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigne Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten.
- kämpfen und verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Verhaltensregeln an, halten Kampfrituale ein, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere, gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um.

Leistungsbewertung

- Allgemeine Unterrichtsleistung:
Mitarbeit, Anstrengungsbereitschaft, Leistungs- und Lernfortschritt
- Sportmotorische / sportartspezifische Leistung

Kursausschreibung Sport

Besondere Hinweise

- Einführung für Anfängerinnen und Anfänger
- Fortgeschrittene willkommen
- Die Planung und Mitgestaltung von Unterrichtseinheiten wird vorausgesetzt.
- Ein Judoanzug ist Voraussetzung, kann aber für 15 € (5 € Leihgebühr, 10 € Kautions) entliehen werden.