

<b>Thema</b>	<b>Rhythmische Gymnastik mit Handgeräten</b>
<b>Bewegungsfeld</b>	A: Gymnastisches und tänzerisches Bewegen
<b>Leitidee / Zielsetzung</b>	<p>Die Schülerinnen und Schüler setzen sich kreativ und gestalterisch unter Einbeziehung von Handgeräten (u.a. Reifen, Bänder, Bälle) mit unterschiedlichen körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten auseinander. Dabei spielen Körperhaltung, -spannung, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer eine große Rolle. Ausgehend von der Erarbeitung und Darbietung ausgewählter Pflichtelemente stehen im Anschluss die Gestaltung von Einzel-, Partnerinnen- und Gruppenchoreografien mit Handgeräten im Zentrum des Kurses.</p>
<b>Ziele/ erwartete Kompetenzen:</b>  <b>Methodenkompetenz,</b>  <b>Sozialkompetenz,</b>  <b>Selbstkompetenz,</b>  <b>Sachkompetenz</b>	<p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements und Übungssituationen, um unterschiedliche Grundformen gymnastisch-tänzerischer Bewegung zu erproben.</li> <li>• reflektieren und experimentieren mit Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten.</li> <li>• nennen Kriterien der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Beschreibung gymnastischer/tänzerischer Bewegung an.</li> <li>• erweitern ihre kreativen und kooperativen Fähigkeiten durch selbstständiges Lösen von Gestaltungsaufgaben und Zusammenarbeit in der Gruppe.</li> <li>• entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Gestaltungsprozesse innerhalb der Gruppe unterstützen und Verantwortung für sich und andere im Lern- und Übungsprozess übernehmen.</li> <li>• verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten beim Erlernen gymnastischer Grundfertigkeiten und gerätespezifischen Bewegungsfertigkeiten.</li> <li>• verbessern ihre Bewegungs- und Ausdrucksfähigkeit.</li> <li>• festigen gymnastische Grundformen (Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn, Springen) und trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um die eigene Bewegungsgestaltung zu verbessern.</li> <li>• erarbeiten gerättypische Bewegungselemente an mehreren ausgewählten Handgeräten.</li> </ul>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung und Präsentation von Einzel-, Partnerinnen- und Gruppenchoreografien als Wechselbeziehung der eigenen körperlichen Möglichkeiten mit Bewegungsgrundformen der rhythmischen Sportgymnastik mit und ohne Handgerät/Material.</li> <li>• Durchführung eines Aufwärmprogramms und/oder eines kurzen theoretischen Inputs zu ausgewählten Bereichen.</li> <li>• Vorführen von drei kurzen Pflichtgestaltungen mit ausgewählten Handgeräten.</li> <li>• Erweiterung des Bewegungsrepertoires über Schulung der Beweglichkeit und Koordination.</li> </ul>

<b>Leistungs- bewertung (siehe auch ab S.3)</b>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen (70%)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation von Pflichtgestaltungen mit ausgewählten Handgeräten.</li> <li>• Erarbeitung und Darbietung einer Gruppenchoreografie mit einem selbstgewählten Handgerät. Die Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsgrad, Ausführung und Rhythmik.</li> </ul> <b>Prozessbezogene Kompetenzen (30%)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständiges Planen und Gestalten von Bewegungselementen, -folgen und Übergangsverbindungen</li> <li>• planen und Gestalten einer Unterrichtssequenz (z.B. Aufwärmphase)</li> <li>• allgemeine Mitarbeit und Engagement im Unterricht</li> <li>• Leistungsbereitschaft</li> </ul>
<b>Hinweis zur Leistungsüberprüfung</b>	<b>Versäumte festgesetzte Termine der Leistungsüberprüfung sind mit einer ärztlichen Bescheinigung zu entschuldigen, ansonsten wird die nicht erbrachte Leistung mit 00 Punkten bewertet.</b>
Hinweise	Der Kurs findet in der Halle statt.