

Oberstufencurriculum

Jede Schülerin/Jeder Schüler der Oberstufe wählt jeweils einen Block aus dem Bewegungsfeld A (fun oder auf) und einen Block aus dem Bewegungsfeld B (net oder man) aus.

Jeder Kurs bleibt für ein Jahr bestehen.

Bewegungsfeldgruppe A (1 Jahr) Blöcke	Bewegungsfeldgruppe B (1 Jahr) Blöcke
<p style="text-align: center;">fun (Funktionsfitness)</p> <p>Bewegungsfeld: TURNEN UND BEWEGUNGSKÜNSTE Akrobatik Menschenpyramiden, körperbildende Studie</p> <p>Bewegungsfeld: GYMNASTISCHE UND TÄNZERISCHE BEWEGUNGEN Fitness für den Rücken (funktionelle Gymnastik), Gymnastik nach Pilates, Qi Gong, Hatha-Yoga, Gymnastik mit Geräten, Tänze (z.B. Volkstänze, Gruppentänze, Zumba, Jazzdance, Ballett, etc.)</p> <p>FITNESS Power-Walking, Ausdauertraining, Aerobic, Rope-Skipping, Krafttraining, Nordic-Walking, Tai-Chi, etc.</p>	<p style="text-align: center;">net (Netzsportarten)</p> <p>Bewegungsfeld: RÜCKSCHLAGSPIELE Volleyball Badminton Tischtennis (Faustball)</p> <p>ENDZONENSPIELE Rugby Ultimate Frisbee Flagfootball</p>
<p style="text-align: center;">auf (Ausdauerfitness)</p> <p>Bewegungsfeld: LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN (z.B. Sprint 100m-800m, Mittelstrecke 1000-3000m, Hürden, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen, Speerwurf, Diskus, etc.)</p> <p>Bewegungsfeld: SCHWIMMEN, TAUCHEN WASSERSPRINGEN (falls Schwimmhallenzeiten zur Verfügung stehen)</p> <p>FITNESS Step-Aerobic, Krafttraining, Circuit-Training, Funktionsgymnastik, Orientierungslauf, Fitness-tests (z.B. Coopertest), Beweglichkeit, etc.</p>	<p style="text-align: center;">man (Mannschaftsspiele)</p> <p>Bewegungsfeld: SPIELEN Basketball Fußball Handball Hockey</p> <p>ENDZONENSPIELE Rugby Ultimate Frisbee Flagfootball</p>

In Absprache mit dem Kurs wählt die Kurslehrkraft einzelne Inhalte aus. Hierbei muss nicht nur auf Schüler- und Lehrerinteresse geachtet werden, sondern auch auf organisatorische, materielle, zeitliche, wetterbedingte und räumliche Faktoren Rücksicht genommen werden.