

Kaiserin-Theophanu-Schule

Schulinterner Lehrplan Sport – Sekundarstufe II, EF



Inhaltsverzeichnis

Stoffverteilungsplan nach Bewegungsfeldern/Sportbereichen

Seite

Klasse 10 (Einführungsphase)

Pädagogische Perspektive **A**: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

- ➔ Bewegungsfeld/ Sportbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen –Gymnastik/ Tanz 3
- ➔ Bewegungsfeld/Sportbereich 5: Bewegen an Geräten – Turnen 4
- ➔ Bewegungsfeld/Sportbereich 3: Laufen, Springen, Werfen –Leichtathletik 5

Pädagogische Perspektive **B**: Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten

- ➔ Bewegungsfeld/ Sportbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste 3

Pädagogische Perspektive **C**: Etwas wagen und verantworten

- ➔ Bewegungsfeld/ Sportbereich 5: Bewegen an Geräten – Turnen 4
- ➔ Bewegungsfeld/Sportbereich 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport 7

Pädagogische Perspektive **D**: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

- ➔ Bewegungsfeld/ Sportbereich 3: Laufen, Springen, Werfen –Leichtathletik 5
- ➔ Bewegungsfeld/ Sportbereich 7: Spielen in und mit Regestrukturen 2

Pädagogische Perspektive **E**: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

- ➔ Bewegungsfeld/ Sportbereich 7: Spielen in und mit Regestrukturen 2
- ➔ Bewegungsfeld 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport 7

Pädagogische Perspektive **F**: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

- ➔ Bewegungsfeld/ Sportbereich 1:Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen 6

Klasse 10: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausdragen

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. aller UV
10	BF/SB 7	D,E	10		

Thema: Gemeinsam Volleyball spielen. Entwicklung verschiedener Lösungsmöglichkeiten in Offensive und Defensive unter Anpassung der Spielregeln

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Spielen in und mit Regelstrukturen

Inhaltliche Kerne:

- Spielgemäße Vermittlung der Grundtechniken des Mannschaftsspiels Volleyball und deren situativ angemessene Anwendung

Leitende Pädagogische Perspektive:

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Inhaltsfeld:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Vermittlung der Grundtechniken des Mannschaftsspiels Volleyball (oberes und unteres Zuspiel und Aufschlag von unten)
- Partnerkorrektur anhand von Bewegungsbeschreibungen

Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) für ihr Bewegungslernen beschreiben.
- Die Techniken (oberes und unteres Zuspiel, und Aufschlag von unten) situationsgerecht und variabel in der Spielsituationen einsetzen.
- Einfaches gruppen- und individualtaktisches Offensiv- und Defensivverhalten anwenden.
- Spielregeln situationsspezifisch verändern.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- unterschiedliche Hilfen (z.B. Bildreihen, akustische Signale, Videoanalyse, Partnerbeobachtung) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Klasse 10:

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. aller UV
10	BF/SB 6	B, A	10		

Thema: „My perfect day“ - Wir erstellen eine Hip-Hop-Gruppenchoreografie auf der Basis von Alltagsbewegungen.

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Gestalten, Tanzen, Darstellen –Gymnastik/ Tanz

Inhaltliche Kerne:

- Die Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Dynamik und formaler Aufbau kennen lernen, anwenden und bewerten
- Alltagsbewegungen variieren

Leitende Pädagogische Perspektive:

Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Inhaltsfeld:

Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- ein Handgerät/Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden.
- Bewegungsfolgen imitieren und reproduzieren.
- durch Veränderung von Raum, Zeit und/oder Dynamik eine Choreographie umgestalten.
- Alltagsbewegungen bewusst variieren.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Klasse 10: Bewegen an Geräten - Turnen

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. aller UV
10	BF/SB 5	A,C	10		

Thema: In der Balance Entwickeln einer Partner- oder Gruppengestaltung am Schwebebalken

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Bewegen an Geräten – Turnen (5)

Inhaltliche Kerne:

- normgebundenes und -ungebundenes Turnen am Schwebebalken
- Selbständiges Entwickeln einer Partner- oder Gruppengestaltung
- Erlernen und Anwenden verschiedener Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen

Leitende Pädagogische Perspektive:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Etwas Wagen und Verantworten (C)

Inhaltsfeld:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Verschiedene Prinzipien und Konzepte zum eigenen Bewegungslernen nutzen

Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- unterschiedliche Hilfen beim Bewegungslernen beschreiben.
- ausgewählte Techniken umsetzen.
- neue, individuelle Bewegungen am Schwebebalken ausführen.
- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration und Angst) auf die Umsetzung der Handlungssituation beschreiben.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- selbstständig Hilfestellungen und Helfergriffe situationsangemessen anwenden.
- eigenständig verschiedene Bewegungsarrangements entwerfen.
- eigene Erfahrungen mithilfe von Reflexionsbögen dokumentieren.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- verschiedene Schwierigkeitsgrade der Bewegungsarrangements einschätzen und reflektieren.
- den Einfluss psychischer Faktoren auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

Klasse 10: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. aller UV
10	BF/SB 3	D, A	6-8		

Thema: Hop-Step-Jump – wie springe ich mit drei Sprüngen am weitesten?

Bewegungsfelder & Sportbereiche: Laufen, Springen, Werfen -Leichtathletik	Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none">- Technik / Phasenstruktur des Dreisprungs (vs. Technik des Weitsprung)- Phasen des Bewegungslernens und differenzierte Korrektur- Vergleich von Weitsprung- und Dreisprungweite
---	--

Leitende Pädagogische Perspektiven: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Inhaltsfelder: Leistung (d)	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none">- Umsetzung des Dreisprungs- Historische Betrachtung der Disziplin Dreisprung
---	---

Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können... <ul style="list-style-type: none">- Bewegungsabläufe anhand von Bildreihen, Beobachtungen und Beschreibungen analysieren.- wichtige technische Details erläutern. Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können... <ul style="list-style-type: none">- verschiedene Dreisprungtechniken miteinander vergleichen. Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können... <ul style="list-style-type: none">- ihre Leistungen Kriterien geleitet einordnen.- ihre Leistungen bei verschiedenen Dreisprungvarianten und im Vergleich zum Weitsprung bewerten.
--

Klasse 10:

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. aller UV
10	1	F	10		

Thema: Fit & gesund: Bewusster Umgang mit dem eigenen Körper im Bereich der Fitnessgymnastik.

Bewegungsfelder & Sportbereiche:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltliche Kerne:

- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Formen der Fitnessgymnastik (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Tae-Bo)
- trainingstheoretische Grundlagen ausbauen

Leitende Pädagogische Perspektive:

Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

Inhaltsfeld:

Gesundheit (f)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Grundlagen trainingstheoretischer Kenntnisse ausbauen
- Unterschiedliche Dehnmethode kennen lernen, auf der Basis der erarbeiteten theoretischen Grundlagen kritisch hinterfragen und auf der Basis zuvor erarbeiteter Kriterien bewerten

Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- ein Fitnessprogramm zur Verbesserung der individuellen aeroben Ausdauer entwickeln und präsentieren.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- unterschiedliche Dehnmethode anwenden und vergleichen.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungen bewerten.
- verschiedene Fitnessprogramme hinsichtlich ihrer Wirksamkeit zur Förderung der Ausdauer beurteilen.

Klasse 10:

Jahrgangsstufe	Bewegungsfeld/ Sportbereich	Päd. Perspektiven	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. aller UV
10	BF/SB 9	C, E	10		

Thema: Clever Kämpfen – Erlernen erweiterter Techniken im Zweikampf

Bewegungsfelder & Sportbereiche: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none">- Erlernen verschiedener Körper- und Kampftechniken (Angreifen, Abwehren, Täuschen, Ausweichen)- Psychische Einflussfaktoren wahrnehmen und einordnen- Regeln entwickeln und einhalten
Leitende Pädagogische Perspektive: Etwas Wagnis und Verantworten (C) Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)	
Inhaltsfeld: Wagnis und Verantwortung (c)	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none">- Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z.B. Ringen, Judo)- Psychische Einflussfaktoren vor, in und nach Kampfsituationen wahrnehmen und reflektieren
Kompetenzerwartungen: Sachkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können... <ul style="list-style-type: none">- verschiedene Halte- und Falltechniken, sowie Schieben, Ziehen und Werfen in Zweikampfsituationen angemessen anwenden.- den Einfluss psychischer Faktoren auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.- gemeinsam verabredete Regeln im Kampf einhalten. Methodenkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können... <ul style="list-style-type: none">- unterschiedliche Zweikampftechniken anhand von Bildreihen, Präsentationen und/oder Filmmaterial erläutern.- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. Urteilskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können... <ul style="list-style-type: none">- verschiedene Zweikampftechniken vergleichen und bewerten.- den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration und Angst – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln beurteilen.	

Sportkurse in der Qualifikationsphase

In der Qualifikationsphase sind für jeden Grundkurs eine Schwerpunkt- und zwei Pädagogische Nebenperspektiven mit zwei ausgewählten Bewegungsfeldern zu einem Kursprofil festzulegen. Eine dieser Nebenperspektiven wird jeweils vom Kurs festgelegt. Die Schwerpunktperspektive ist in der Qualifikationsphase in jedem Halbjahr zu berücksichtigen und gibt dem jeweiligen Sportkurs ein spezifisches Profil. Die Abfolge der festgelegten und gewählten Inhaltsbereiche richtet sich nach den wechselnden räumlichen und organisatorischen Bedingungen des Kurses.

Leistungsbewertung:

Bewertet werden kontinuierlich zu erbringende sportmotorische Leistungen und das soziale Verhalten in der Gruppe sowie weitere fachliche Leistungen in ihrer oberstufenspezifischen Akzentuierung, z.B. Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und zu Unterrichtsgesprächen, Mitarbeit in Projekten, Referate, Protokolle und Hausaufgaben. Hierbei finden sowohl punktuelle Überprüfungen als auch unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfungen statt.

Besondere Aktivitäten/Zertifikate/Austausch: Erwerb von Urkunden und/oder Abzeichen in den Bereichen Leichtathletik, Turnen und Schwimmen sowie Leistungen beim Besuch außerschulischer Lernorte (z.B. Kletterhalle, Eislaufen, Fitness-Studio,...) werden ebenfalls berücksichtigt.

- Kursvariante 1 -

Profilbildende pädagogischen Perspektiven:

Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

- *Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)*
- *weitere, vom Kurs zu wählende Perspektive*

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)

- *Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)*
 - o *kontinuierlich Hockey*
- *weiteres, vom Kurs zu wählendes Bewegungsfeld*

<u>Pädagogische Perspektiven:</u> - zwei sind profilbildend und somit in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen - alle weiteren sind in der Qualifikationsphase zu berücksichtigen	<u>Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder:</u> - mindestens 2 sind obligatorisch - beide sind in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen.	<u>Mögliche Unterrichtsvorhaben:</u> - 3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich - ca. 12-15 Std. je Unterrichtsvorhaben
Qualifikationsphase I.1		
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen Funktionales Muskeltraining ohne Geräte (mit einfachen Geräten) zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung <input checked="" type="checkbox"/> Kurzvortrag und	<i>Erstellen eines Rumpfmuskulatur stärkenden Kraftzirkeltrainings auf der Basis erlernten Wissens über die Wirkung verschiedener Muskelgruppen auf die Statik des Rumpfes.</i>

	<p>Visualisierung der 4 Hauptgruppen der Rumpfmuskulatur anhand eines Skelettes und dem Einkleben von Tape im Verlauf der Muskeln.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Erprobung und Beurteilung verschiedener Kräftigungsübungen hinsichtlich ihrer Wirkung auf die Rumpfstatik. (4 Gruppen) <input checked="" type="checkbox"/> Ordnen der Rumpfübungen in die vier Gruppen durch Erproben. <input checked="" type="checkbox"/> Abwandlung der Übungen (einfacher/schwerer) <input checked="" type="checkbox"/> Auswahl von 2 Übungen für den Kraftzirkel. <input checked="" type="checkbox"/> Vermittlung der Übungsausführung durch Experten. <input checked="" type="checkbox"/> Durchführung des Zirkeltrainings. 	
<p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)</p>	<p>Thematisierung der zentralen Spielidee und der für die Lerngruppe notwendigen Spielregeln des Sportspiels Hockey in der Halle; Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten für das Hockey als Grundlage zur Umsetzung einer Mannschaftstaktik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Pass <input checked="" type="checkbox"/> Stopp <input checked="" type="checkbox"/> Schuss (Schlagschuss, Drehschuss) <input checked="" type="checkbox"/> Ballführung/ Dribbling (Inhaltsbereich 7) 	<p><i>“Einstieg in die Mannschaftssportart Hockey“ z.B. vom Putten zum Passen: Verbesserung der individuellen Fertigkeiten.</i></p>
Qualifikationsphase I.2		
<p>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)</p>	<p>Die fünf Tibeter: Vermittlung von fünf Übungen zur Verbesserung des Wohlbefindens durch Kräftigung der Rumpfmuskulatur bei gleichzeitiger Dehnung verschiedener Muskeln mit Fokus auf der langsamen Ausführung und der Konzentration auf der Atmung. Gruppenpuzzle in vier Gruppen</p>	<p><i>Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</i></p> <p><i>Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</i></p>

Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Individualtaktische Mittel erlernen und sinnvoll im Spiel einsetzen können. <input checked="" type="checkbox"/> Freilaufen <input checked="" type="checkbox"/> Spiel hinter dem Tor <input checked="" type="checkbox"/> Umspielen <input checked="" type="checkbox"/> Zweikampf (Inhaltsbereich 7)	<i>“Wiederholung, Festigung und Erweiterung von grundlegenden individualtaktischen Mitteln“ (auch in Bezug auf andere Mannschaftsspiele), mit Hilfe von Koordinationsübungen, Bewegungsbeobachtungen und Partnerkorrektur in verschiedenen Übungs- und Spielformen.</i>
---	---	---

Pädagogische Perspektiven: - zwei sind profilbildend und somit in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen - alle weiteren sind in der Qualifikationsphase zu berücksichtigen	Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder: - mindestens 2 sind obligatorisch - beide sind in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen.	Mögliche Unterrichtsvorhaben: - 3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich - ca. 12-15 Std. je Unterrichtsvorhaben
---	--	---

Qualifikationsphase II.1

Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen Grundlagen gesundheitsorientierten Ausdauertrainings: <input checked="" type="checkbox"/> Cooper-Test und die Pulsmessung, zur Feststellung der individuellen Ausgangssituationen der Ausdauerleistungsfähigkeit <input checked="" type="checkbox"/> Waldlauf als Beispiel der Dauermethode, um die Kenntnisse der Methoden zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit auszubauen <input checked="" type="checkbox"/> Versanschaulichen der Intervallmethode an unterschiedlichen Spielformen <input checked="" type="checkbox"/> Die Kontrastierung der "Dauermethode" und der "Intervallmethode", um die Effektivität der beiden Methoden beurteilen zu können <input checked="" type="checkbox"/> Durchführung des 2. Cooper-Tests um die Ausdauerleistungsfähigkeit nach 1½ monatigem Training festzustellen, sowie Analyse und Bewertung des eigenen Trainingsergebnisses	<i>Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Methoden und individuell erstellter Trainingspläne*</i> * aus: Marcel Renneke und Uta Lindemann: „Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Methoden und individuell erstellter Trainingspläne“, abgerufen unter www.sportunterricht.com
Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Individualtaktische Mittel im Spiel einsetzen und mit einer Mannschaftstaktik in Einklang bringen. Umsetzen einer Spieleinstellung (offensiv/defensiv); variantenreiche	<i>Taktische Mittel im Spiel einsetzen und analysieren können. Dabei auch konditionelle Grundlagen schaffen.</i>

	Spielzüge eröffnen können	
Qualifikationsphase II.2		
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	<p>BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen Theorie und Praxis der Koordinationsschulung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben: die verschiedenen Druckbedingungen <input checked="" type="checkbox"/> Circuit-Training zur Erprobung und Bewertung der verschiedenen Druckbedingungen in der Trainingssteuerung 	<p><i>Selbstgesteuerte Koordinationsschulung in der Sekundarstufe II</i> <i>Neumaiers Strukturmodell zur Analyse der koordinativen Anforderungen von Bewegungsaufgaben*</i></p> <p>aus: Hendrik Nobis & Olaf Cimanowski, <i>Zeitschrift Sportunterricht</i>, Heft 09/2012 abgerufen unter http://www.hofmann-verlag.de/index.php/sportunterricht/zusatzmaterial</p>
Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	<p>Umsetzung der Inhalte aus den vorangegangenen Halbjahren in Wettkampfsituationen. Turnierformen kennen und in Abhängigkeit von den gegebenen Rahmenbedingungen auswählen. (Inhaltsbereich 7)</p>	<p><i>Die Spielauffassung des Hockeys verstehen und umsetzen. “: Turniere planen, spielen und auswerten.</i> <i>Evtl. Varianten wie Rollhockey erproben, wenn die Sicherheitsbestimmungen eingehalten werden können.</i></p>

- Kursvariante 2 -

Profilbildende pädagogischen Perspektiven:

Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)

- *Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)*
- *weitere, vom Kurs zu wählende Perspektive*

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:

Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)

- *Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)*
 - o *kontinuierlich Badminton*
- *weiteres, vom Kurs zu wählendes Bewegungsfeld*

Pädagogische Perspektiven: - zwei sind profilbildend und somit in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen - alle weiteren sind in der Qualifikationsphase zu berücksichtigen	Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder: - mindestens 2 sind obligatorisch - beide sind in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen.	Mögliche Unterrichtsvorhaben: - 3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich - ca. 12-15 Std. je Unterrichtsvorhaben
Qualifikationsphase I.1		
Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)	Step Aerobic Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit passenden Armbewegungen zu einer Gruppenkür verbinden. (Inhaltsbereich 6)	<i>Erprobung und Entwicklung von Step-Aerobic-Choreographien in Kleingruppen unter Einbezug verschiedener Gestaltungskriterien.</i>
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	Thematisierung der zentralen Spielidee der Rückschlagspiele / Einführung in die Rückschlagsportarten: Entwicklung und Erprobung von Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten. Badminton: Strukturen von Bewegungsabläufen erkennen und in ihrer Funktionalität verstehen. <input checked="" type="checkbox"/> Unterhand- und Überkopfschläge (Clear und Drop) <input checked="" type="checkbox"/> Hoher Aufschlag <input checked="" type="checkbox"/> Kleine Spielformen (Inhaltsbereich 7)	<i>“Rückschlagspiele erproben, reflektieren und variieren“ z.B. Faustball, Tchoukball, Tischtennis, Volleyball Bewusstmachung der Grundzüge taktischer Spielhandlungen in Rückschlagspielen Allgemeine Verbesserung der Auge-Hand-Koordination.“ “Wiederholung, Festigung und Erweiterung von Schlagtechniken und Lauftechniken.“</i>
Qualifikationsphase I.2		
Kooperieren, wettkämpfen	Festigen technischer Fertigkeiten	<i>“Wiederholung, Festigung und</i>

und sich verständigen (E)	und taktischer Fähigkeiten für das Badmintonspiel – Bewegungsfehler sehen und gegenseitig verbessern. Einführung ins Einzelspiel: Taktik, Spielregeln. Lauftechnik: <input checked="" type="checkbox"/> Grundstellung in der Ausgangsposition, Vorspannhüpfen <input checked="" type="checkbox"/> Ausfallschritt <i>Stemmschritt und Umsprung (nach geradem Lauf).</i> (Inhaltsbereich 7)	<i>Erweiterung von Schlagtechniken und Lauftechniken.“</i>
Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)	Gestaltungskriterien erarbeiten, an einer Choreographie ablesen und selbstständig anwenden. (Inhaltsbereich 6)	<i>„Analyse einer kurzen Tanzsequenz aus dem Bereich HipHop (z.B. Videoclip) und selbstständige Weiterentwicklung der Sequenz unter besonderer Berücksichtigung von zwei Gestaltungskriterien (z.B. Raum und Zeit)</i>

<u>Pädagogische Perspektiven:</u> - zwei sind profilbildend und somit in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen - alle weiteren sind in der Qualifikationsphase zu berücksichtigen	<u>Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder:</u> - mindestens 2 sind obligatorisch - beide sind in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen.	<u>Mögliche Unterrichtsvorhaben:</u> - 3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich - ca. 12-15 Std. je Unterrichtsvorhaben
--	---	--

Qualifikationsphase II.1		
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Badmintonspiel – Spielanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen. <input checked="" type="checkbox"/> Vorhandschläge in den verschiedenen Treffbereichen (Clear, Drop) <input checked="" type="checkbox"/> Flach-scharfe Schläge mit Vor- und Rückhand (Drive) <input checked="" type="checkbox"/> Spiel-am-Netz-Techniken Lauftechnik: Schneller Start aus der zentralen Position Umsprung nach Lauf in die hinteren Spielfeldecken Taktik: Erweiterung der Einzeltaktik Grundsituationen der Doppeltaktik: - Aufschlag und Aufschlagannahme - Angriff und Abwehr	<i>Analyse von Spielhandlungen und Bewegungsabläufen, Übung bekannter und Erprobung weiterführender badmintonspezifischer Technikelemente.</i> <i>Beispiele:</i> <i>Grundzüge methodischen Vorgehens beim Bewegungslernen</i> <i>Bewegungsbeobachtung, Partnerkorrektur</i> <i>Spielformen (Einzel- und Doppel) zur Entwicklung der technischen und taktischen Spielfähigkeit im Badmintonspiel und ihrer konditionellen Grundlage</i>

	(Inhaltsbereich 7).	
Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)	<p>Erlernen und Festigen verschiedener Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich der Gymnastik mit Handgerät und deren Verbindung zu einer individuellen Präsentation:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Seil: Halten/Führen/Übergeben; Schwingen; Werfen und Fangen; Durchschläge/Passieren; Umwickeln von Körperteilen</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ball: Halten/Führen/Übergeben; Schwingen; Werfen und Fangen; Prellen/Rollen und Aufnehmen; Rollen am Boden und auf Körperteilen</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Reifen: Halten/Führen/Übergeben; Schwingen; Werfen und Fangen; Umkreisen von Körperteilen; Zwirbeln, Drehen, Schwenken; Rollen und Aufnehmen (am Boden und auf Körperteilen)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Band: Schwünge und Kreise; Schlangen und Spiralen; Techniken mit gefasstem Bandende; Werfen und Fangen</p> <p>(Inhaltsbereich 6)</p>	<i>Erarbeitung und Präsentation einer eigenständigen Einzelkür mit frei gewähltem Handgerät (Ball, Seil, Band oder Reifen)</i>
Qualifikationsphase II.2		
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	<p>Badminton: Entwicklung und Erprobung von Spielformen im Badminton Miteinander bzw. Gegeneinander als spielgestaltende Kriterien beim Finden und Variieren von Spielformen einsetzen.</p> <p>Umsetzung der Inhalte aus den vorangegangenen Halbjahren in Wettkampfsituationen. Turnierformen kennen und in Abhängigkeit von den gegebenen Rahmenbedingungen auswählen. (Inhaltsbereich 7)</p>	<p><i>Badmintonbezogene Spielformen mit unterschiedlicher Ausrichtung auf das Mit- und Gegeneinander.</i></p> <p><i>Die Spielauffassung des modernen Badmintonspiels verstehen und umsetzen. “: Einzel- und Doppeltourniere spielen.</i></p> <p><i>Turniere für die Kursgruppe und / oder für andere Schülergruppen planen, durchführen, auswerten.</i></p>
Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)	<p>Unterschiedliche Herangehensweisen für das Finden neuer Bewegungsideen im `modern dance` erproben. (Inhaltsbereich 6)</p>	<i>Zu einem vorgegebenen Thema (z.B. „Konflikt“; „Männerwelt – Frauenwelt!?“ o.ä.) eine Choreographie im `modern dance`-Stil entwickeln.</i>

- Kursvariante 3 -

Profilbildende pädagogischen Perspektiven:

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

- *Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)*
- *Weitere, vom Kurs zu wählende Perspektive*

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:

Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)

- *kontinuierlich Basketball*
- *Weiteres vom Kurs zu wählendes Bewegungsfeld wahlweise aus: Handball, Volleyball, Badminton, Hockey*

<p><u>Pädagogische Perspektiven:</u></p> <p>- zwei sind profilbildend und somit in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen</p> <p>- alle weiteren sind in der Qualifikationsphase zu berücksichtigen</p>	<p><u>Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder:</u></p> <p>- mindestens 2 sind obligatorisch</p> <p>- beide sind in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen.</p>	<p><u>Mögliche Unterrichtsvorhaben:</u></p> <p>- 3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich</p> <p>- ca. 12-15 Std. je Unterrichtsvorhaben</p>
<p>Qualifikationsphase I.1</p>		
<p>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)</p>	<p>BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</p> <p>Funktionales Muskeltraining ohne Geräte (mit einfachen Geräten) zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Kurzvortrag und Visualisierung der 4 Hauptgruppen der Rumpfmuskulatur anhand eines Skelettes und dem Einkleben von Tape im Verlauf der Muskeln.</p>	<p><i>Erstellen eines Rumpfmuskulatur stärkenden Kraftzirkeltrainings auf der Basis erlernten Wissens über die Wirkung verschiedener Muskelgruppen auf die Statik des Rumpfes.</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Erprobung und Beurteilung verschiedener Kräftigungsübungen hinsichtlich ihrer Wirkung auf die Rumpfstatik. (4 Gruppen) <input checked="" type="checkbox"/> Ordnen der Rumpfübungen in die vier Gruppen durch Erproben. <input checked="" type="checkbox"/> Abwandlung der Übungen (einfacher/schwerer) <input checked="" type="checkbox"/> Auswahl von 2 Übungen für den Kraftzirkel. <input checked="" type="checkbox"/> Vermittlung der Übungsausführung durch Experten. <input checked="" type="checkbox"/> Durchführung des Zirkeltrainings. 	
<p>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)</p>	<p>Thematisierung der zentralen Spielidee und der für die Lerngruppe notwendigen Spielregeln des Sportspiels Basketball: „Körbe erzielen-Körbe verhindern“</p> <p>Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten. Kriteriengeleitete Spielbeobachtung und Auswertung, gegenseitige Einschätzung der individuellen Spielfähigkeit.</p> <p>Veränderung der Spiel- und Regelstrukturen zur Verbesserung der Spielfähigkeit.</p> <p>(Inhaltsbereich 7)</p>	<p><i>“Das Basketballspiel erproben, reflektieren und variieren; verbessern der individuellen Fertigkeiten.</i></p> <p><i>“Wiederholung, Festigung und Erweiterung grundlegender individualtaktischer Mittel“ (auch in Bezug und im Vergleich zu anderen Mannschaftsspielen.</i></p> <p><i>Spiele und Spielformen entwickeln, erproben, reflektieren und variieren“.</i></p>
<p>Qualifikationsphase I.2</p>		
<p>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)</p>	<p>Die fünf Tibeter: Vermittlung von fünf Übungen zur Verbesserung des Wohlbefindens durch Kräftigung der Rumpfmuskulatur bei gleichzeitiger Dehnung verschiedener Muskeln mit Fokus auf der langsamen Ausführung und der Konzentration auf der Atmung.</p>	<p><i>Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</i></p> <p><i>Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</i></p>

	Gruppenpuzzle in vier Gruppen	
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	<p>Entwicklung und Erprobung konkurrenz- und kooperationsorientierter Spiele und Spielvarianten unter Berücksichtigung der zentralen Spielidee des Basketball-Spieles.</p> <p>Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten sowie erster Individualtechniken in Angriff und Abwehr</p> <p>(Inhaltsbereich 7)</p>	<p>„Planung und Durchführung von Übungsfolgen zur Verbesserung des individuellen Verhaltens in Angriffs- und Abwehrsituationen.“</p>

<u>Pädagogische Perspektiven:</u> - zwei sind profilbildend und somit in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen - alle weiteren sind in der Qualifikationsphase zu berücksichtigen	<u>Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder:</u> - mindestens 2 sind obligatorisch - beide sind in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen.	<u>Mögliche Unterrichtsvorhaben:</u> - 3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich - ca. 12-15 Std. je Unterrichtsvorhaben
---	--	--

Qualifikationsphase II.1

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	<p>Individualtaktische Mittel im Spiel einsetzen. Gruppentaktische Maßnahmen in Angriff und Abwehr kennen lernen und festigen. und mit einer Mannschaftstaktik in Einklang bringen. Umsetzen einer Spieleinstellung (offensiv/defensiv); variantenreiche Spielzüge eröffnen können</p>	<p>„Taktische Mittel im Spiel einsetzen und analysieren können. Verbessern der Spielfähigkeit durch gruppentaktische Maßnahmen.</p> <p>Begleitend werden die konditionellen Grundlagen trainiert und verbessert“.</p>
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	<p>BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen Grundlagen gesundheitsorientierten</p>	<p>Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Methoden und individuell erstellter Trainingspläne*</p>

	<p>Ausdauertrainings:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Cooper-Test und die Pulsmessung, zur Feststellung der individuellen Ausgangssituationen der Ausdauerleistungsfähigkeit <input checked="" type="checkbox"/> Waldlauf als Beispiel der Dauerperiode, um die Kenntnisse der Methoden zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit auszubauen <input checked="" type="checkbox"/> Versanschaulichen der Intervallmethode an unterschiedlichen Spielformen <input checked="" type="checkbox"/> Die Kontrastierung der "Dauerperiode" und der "Intervallmethode", um die Effektivität der beiden Methoden beurteilen zu können <input checked="" type="checkbox"/> Durchführung des 2. Cooper-Tests um die Ausdauerleistungsfähigkeit nach 1½ monatigem Training festzustellen, sowie Analyse und Bewertung des eigenen Trainingsergebnisses 	<p>* aus: Marcel Renneke und Uta Lindemann: „Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Methoden und individuell erstellter Trainingspläne“, abgerufen unter www.sportunterricht.com</p>
Qualifikationsphase II.2		
<p>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)</p>	<p>BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen Theorie und Praxis der Koordinationsschulung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben: die verschiedenen Druckbedingungen <input checked="" type="checkbox"/> Circuit-Training zur Erprobung und Bewertung der verschiedenen Druckbedingungen in der Trainingssteuerung 	<p><i>Selbstgesteuerte Koordinationsschulung in der Sekundarstufe II</i> <i>Neumaiers Strukturmodell zur Analyse der koordinativen Anforderungen von Bewegungsaufgaben*</i></p> <p>* aus: Hendrik Nobis & Olaf Cimanowski, <i>Zeitschrift Sportunterricht</i>, Heft 09/2012 abgerufen unter http://www.hofmann-verlag.de/index.php/sportunterricht/zusatzmaterial</p>
<p>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)</p>	<p>Über das Trainieren und Erlernen von Spielzügen von der Individual- und Gruppentaktik zur situationsgerechten Mannschaftstaktik finden. Kooperation als Team in</p>	<p><i>„Gegnerische und eigene Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen.</i></p> <p><i>Die Spielauffassung des Basketballs verstehen und umsetzen: Turniere planen, spielen, leiten</i></p>

	<p>unterschiedlichen Turnierformen. Spielen nach dem internationalen Regelwerk.</p> <p>(Inhaltsbereich 7)</p>	<p><i>und auswerten. “</i></p>
--	---	--------------------------------