KAISERIN THEOPHANU SCHULE
zusammen wachsen

Schulinterner Lehrplan der KTS

Sekundarstufe II (EF, Q1, Q2)

Sport

(Fassung vom 05.07.2023)

Gültig ab dem Schuljahr 2020/2021

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe EF (nach Bewegungsfeldern sortiert)

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	***„Fit und Gesund“* –** Bewusster Umgang mit dem eigenen Körper im Bereich der Fitnessgymnastik.	**1**	**18**
UV 2	***„Hürdensprint“* –** Den Unterschied zwischen Hürdensprint und Hürdensprung erleben	**3**	**18**
UV 3	***„In der Balance ”*** - Entwickeln einer Einzel- oder Partnerchoreographie am Schwebebalken	**5**	**18**
UV 4	***„Gemeinsam Handball spielen ”*** - Entwicklung verschiedener Lösungsmöglichkeiten in Offensive und Defensive unter Anpassung der Spielregeln	**7**	**20**
UV 5	***„Clever Kämpfen“*** – Erlernen erweiterter Techniken im Zweikampf	**9**	**16**

Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:	120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:	90 UE
Freiraum:	30 UE

Jahrgangsstufe EF	Dauer des UVs:	Nummer des UVs im BF/SB:
Thema des UV: *„Fit und Gesund“* – Bewusster Umgang mit dem eigenen Körper im Bereich der Fitnessgymnastik.		

BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	**Inhaltsfelder:** **d – Leistung** **f - Gesundheit**
Inhaltliche Kerne: • Formen der Fitnessgymnastik • Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Trainingsplanung und -organisation • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • ein Fitnessprogramm (z. B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren • unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern • unterschiedliche Belastungsgrößen (u. a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. **MK** • einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z. B. Lerntagebuch). • sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. **UK** • ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen. • die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

Jahrgangsstufe EF	Dauer des UVs:	Nummer des UVs im BF/SB:
Thema des UV: *„Hürdensprint“* – Den Unterschied zwischen Hürdensprint und Hürdensprung erleben		

BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	**Inhaltsfelder:** **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z. B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf) • einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • unterschiedliche Lernwege (u. a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. **MK** • unterschiedliche Hilfen (z. B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. **UK** • den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Jahrgangsstufe EF	Dauer des UVs:	Nummer des UVs im BF/SB:
Thema des UV: *„In der Balance "* - Entwickeln einer Einzel- oder Partnerchoreographie am Schwebebalken		
BF/SB 5 Bewegen an Geräten - Turnen	**Inhaltsfelder:** **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **b – Bewegungsgestaltung**	
Inhaltliche Kerne: • Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen • Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens • Gestaltungskriterien	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z. B. Schwebebalken) ausführen und miteinander kombinieren • turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren • Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u. a. Dynamik) erläutern. **MK** • unterschiedliche Hilfen (z. B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. • Raumwege strukturiert schematisch darstellen. **UK** • Eine Choreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten	

Jahrgangsstufe EF	Dauer des UVs:	Nummer des UVs im BF/SB:
Thema des UV: *„Gemeinsam Handball spielen "* - Entwicklung verschiedener Lösungsmöglichkeiten in Offensive und Defensive unter Anpassung der Spielregeln		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen	**Inhaltsfelder:** **e – Kooperation und Konkurrenz**	
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. • Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. **MK** • sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). **UK** • die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen	

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe EF</th><th>Dauer des UVs:</th><th>Nummer des UVs im BF/SB:</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „Clever Kämpfen“ – Erlernen erweiterter Techniken im Zweikampf</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 9 Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport</td><td>Inhaltsfelder:

c – Wagnis</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z. B. Ringen, Judo)</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

BWK
• Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden
• in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

SK
• den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.
MK
• in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.
UK
• den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.</td></tr>
</table>

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)*
  - *kontinuierlich Hockey*
- *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		
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 • Kurzvortrag und	*Erstellen eines Rumpfmuskulatur stärkenden Kraftzirkeltrainings auf der Basis erlernten Wissens über die Wirkung verschiedener Muskelgruppen auf die Statik des Rumpfes.*

	Visualisierung der 4 Hauptgruppen der Rumpfmuskulatur anhand eines Skelettes und dem Einkleben von Tape im Verlauf der Muskeln. • Erprobung und Beurteilung verschiedener Kräftigungsübungen hinsichtlich ihrer Wirkung auf die Rumpfstatik. (4 Gruppen) • Ordnen der Rumpfübungen in die vier Gruppen durch Erproben. • Abwandlung der Übungen (einfacher/schwerer) • Auswahl von 2 Übungen für den Kraftzirkel. • Vermittlung der Übungsausführung durch Experten. • Durchführung des Zirkeltrainings.	
Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	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. • Pass • Stopp • Schuss (Schlagschuss, Drehschuss) • Ballführung/ Dribbling (Inhaltsbereich 7)	*"Einstieg in die Mannschaftssportart Hockey" z.B. vom Putten zum Passen: Verbesserung der individuellen Fertigkeiten.*
Qualifikationsphase I.2		
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F	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	*Psychoregulative Verfahren zur Entspannung* *Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden*

Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Individualtaktische Mittel erlernen und sinnvoll im Spiel einsetzen können. • Freilaufen • Spiel hinter dem Tor • Umspielen • Zweikampf (Inhaltsbereich 7)	*"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.*

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: • Cooper-Test und die Pulsmessung, zur Feststellung der individuellen Ausgangssituationen der Ausdauerleistungsfähigkeit • Waldlauf als Beispiel der Dauermethode, um die Kenntnisse der Methoden zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit auszubauen • Versanschaulichen der Intervallmethode an unterschiedlichen Spielformen • Die Kontrastierung der "Dauermethode" und der "Intervallmethode", um die Effektivität der beiden Methoden beurteilen zu können • Durchführung des 2. Cooper- Tests um die Ausdauerleistungsfähigkeit nach 1½ monatigem Training festzustellen, sowie Analyse und Bewertung des eigenen.	*Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Methoden und individuell erstellter Trainingspläne** * aus: Marcel Renneke und Uta Lindemann: „Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Methoden und individuell erstellter Trainingspläne", abgerufen unter www.sportunterricht.com

	Trainingsergebnisses	
Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Individualtaktische Mittel im Spiel einsetzen und mit einer Mannschaftstaktik in Einklang bringen. Umsetzen einer Spieleinstellung (offensiv/defensiv); variantenreiche Spielzüge eröffnen können	*Taktische Mittel im Spiel einsetzen und analysieren können.* *Dabei auch konditionelle Grundlagen schaffen.*

Qualifikationsphase II.2		
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen Theorie und Praxis der Koordinationsschulung: • Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben: die verschiedenen Druckbedingungen und Bewertung der verschiedenen Druckbedingungen in der Trainingssteuerung	*Selbstgesteuerte Koordinationsschulung in der Sekundarstufe II* *Neumaiers Strukturmodell zur Analyse der koordinativen Anforderungen von Bewegungsaufgaben** aus: Hendrik Nobis & Olaf Cimanowski, *Zeitschrift Sportunterricht*, Heft 09/2012 abgerufen unter http://www.hofmann-verlag.de/index.php/sportunterricht/zusatz m aterial
Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Umsetzung der Inhalte aus den vorangegangenen Halbjahren in Wettkampfsituationen. Turnierformen kennen und in Abhängigkeit von den gegebenen Rahmenbedingungen auswählen. (Inhaltsbereich 7)	*Die Spielauffassung des Hockeys verstehen und umsetzen.“: Turniere planen, spielen und auswerten.* *Evtl. Varianten wie Rollhockey erproben, wenn die Sicherheitsbestimmungen eingehalten werden können.*

- 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)*
    - *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)	*Erprobung und Entwicklung von Step-Aerobic-Choreographien in Kleingruppen unter Einbezug verschiedener Gestaltungskriterien.*
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. • Unterhand- und Überkopfschläge (Clear und Drop) • Hoher Aufschlag • Kleine Spielformen (Inhaltsbereich 7)	*"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."*
Qualifikationsphase I.2		
Kooperieren, wettkämpfen	Festigen technischer Fertigkeiten	*"Wiederholung, Festigung und*

und sich verständigen (E)	und taktischer Fähigkeiten für das Badmintonspiel – Bewegungsfehler sehen und gegenseitig verbessern. Einführung ins Einzelspiel: Taktik, Spielregeln. Lauftechnik: • Grundstellung in der Ausgangsposition, Vorspannhüpfer • Ausfallschritt Stemmschritt und Umsprung (nach geradem Lauf). (Inhaltsbereich 7)	*Erweiterung von Schlagtechniken und Lauftechniken.“*
Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)	Gestaltungskriterien erarbeiten, an einer Choreographie ablesen und selbstständig anwenden. (Inhaltsbereich 6)	*„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)*

<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. • Vorhandschläge in den verschiedenen Treffbereichen (Clear, Drop) • Flach-scharfe Schläge mit Vor- und Rückhand (Drive) • 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	*Analyse von Spielhandlungen und Bewegungsabläufen,* *Übung bekannter und Erprobung weiterführender badmintonspezifischer Technikelemente.* *Beispiele:* *Grundzüge methodischen Vorgehens beim Bewegungslernen* *Bewegungsbeobachtung, Partnerkorrektur* *Spielformen (Einzel- und Doppel) zur Entwicklung der technischen und taktischen Spielfähigkeit im Badmintonspiel und ihrer konditionellen Grundlage*

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

- 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:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)
- kontinuierlich Basketball
- Weiteres vom Kurs zu wählendes Bewegungsfeld wahlweise aus: Handball, Volleyball, Badminton, Hockey

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		
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	*Erstellen eines Rumpfmuskulatur stärkenden Kraftzirkeltrainings auf der Basis erlernten Wissens über die Wirkung verschiedener Muskelgruppen auf die Statik des Rumpfes.*
	Funktionales Muskeltraining ohne Geräte (mit einfachen Geräten) zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung • Kurzvortrag und Visualisierung der 4 Hauptgruppen der Rumpfmuskulatur anhand eines Skelettes und dem Einkleben von Tape im Verlauf der Muskeln.	

	• Erprobung und Beurteilung verschiedener Kräftigungsübungen hinsichtlich ihrer Wirkung auf die Rumpfstatik. (4 Gruppen) • Ordnen der Rumpfübungen in die vier Gruppen durch Erproben. • Abwandlung der Übungen (einfacher/schwerer) • Auswahl von 2 Übungen für den Kraftzirkel. • Vermittlung der Übungsausführung durch experten. • Durchführung des Zirkeltrainings.	
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	Thematisierung der zentralen Spielidee und der für die Lerngruppe notwendigen Spielregeln des Sportspiels Basketball: „Körbe erzielen-Körbe verhindern“ Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten. Kriteriengeleitete Spielbeobachtung und Auswertung, gegenseitige Einschätzung der individuellen Spielfähigkeit. Veränderung der Spiel- und Regelstrukturen zur Verbesserung der Spielfähigkeit. (Inhaltsbereich 7)	*“Das Baketballspiel erproben, reflektieren und variieren; verbessern der individuellen Fertigkeiten.* *“Wiederholung, Festigung und Erweiterung grundlegender individualtaktischen Mittel“ (auch in Bezug und im Vergleich zu anderen Mannschaftsspielen.* *Spiele und Spielformen entwickeln, erproben, reflektieren und variieren“.*
Qualifikationsphase I.2		
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F	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.	*Psychoregulative Verfahren zur Entspannung* *Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden*

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

<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)**	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	*„Taktische Mittel im Spiel einsetzen und analysieren können. Verbessern der Spielfähigkeit durch gruppentaktische Maßnahmen.* *Begleitend werden die konditionellen Grundlagen trainiert und verbessert“.*
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen Grundlagen gesundheitsorientierten	*Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Methoden und individuell erstellter Trainingspläne**

	Ausdauertrainings: • Cooper-Test und die Pulsmessung, zur Feststellung der individuellen Ausgangssituationen der Ausdauerleistungsfähigkeit • Dauermethode, um die Kenntnisse der Methoden zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit auszubauen • Intervallmethode an unterschiedlichen Spielformen • Die Kontrastierung der "Dauermethode" und der "Intervallmethode", um die Effektivität der beiden Methoden beurteilen zu können • Tests um die Ausdauerleistungsfähigkeit nach 1½ monatigem Training festzustellen, sowie Analyse und Bewertung des eigenen Trainingsergebnisses	* aus: Marcel Renneke und Uta Lindemann: „Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Methoden und individuell erstellter Trainingspläne“, abgerufen unter www.sportunterricht.com
Qualifikationsphase II.2		
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen Theorie und Praxis der Koordinationsschulung: • Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben: die verschiedenen Druckbedingungen • Circuit-Training zur Erprobung und Bewertung der verschiedenen Druckbedingungen in der Trainingssteuerung	*Selbstgesteuerte Koordinationsschulung in der Sekundarstufe II* *Neumaiers Strukturmodell zur Analyse der koordinativen Anforderungen von Bewegungsaufgaben** * aus: Hendrik Nobis & Olaf Cimanowski, *Zeitschrift Sportunterricht*, Heft 09/2012 abgerufen unter http://www.hofmann-verlag.de/index.php/sportunterricht/zusatzmater ial
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen **(E)**	Über das Trainieren und Erlernen von Spielzügen von der Individual- und Gruppentaktik zur situationsgerechten Mannschaftstaktik finden. Kooperation als Team in unterschiedlichen Turnierformen.	*„Gegnerische und eigene Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen.* *Die Spielauffassung des Basketballs verstehen und umsetzen: Turniere planen, spielen, leiten und auswerten.*

	Spielen nach dem internationalem Regelwerk. (Inhaltebereich 7)	