

Lehrplan Sport für die Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Kursprofil 1: Badminton / Leichtathletik

Bewegungsfeld/ Sportbereich 1	Bewegungsfeld/ Sportbereich 2	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
<p>Spiele in und mit Regelstrukturen – Badminton</p> <p>Ein weiteres Sportspiels z.B. Basketball/Smolball/Tischtennis</p>	<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik:</p> <p>(Hürden-)Sprint , Weitsprung, Ausdauer</p> <p>Eine Wurfdisziplin, aus Sicherheitsaspekten bevorzugt Kugelstoß</p>	<p>Inhaltliche Schwerpunkte dieses BF/BS sind:</p> <p>e) Kooperieren, wettkämpfen u. sich verständigen</p> <p>a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p>	<p>d) Das Leisten erfahren, erleben u. einschätzen</p> <p>f) Gesundheit</p> <p>a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p>
<p><u>Beschreibung Badminton:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Gegner unter Druck setzen" - Systematische Funktionsschulung einzelner Schlagvarianten im taktischen - Spiel 1:1 inkl. Regelkenntnis und Technikdemonstration verschiedener Schläge - Erfahren und Analysieren von Flugkurven als Grundlage des Bewegungslernens, Fehleranalyse durch die Schüler - Angriffs- und Abwehrtaktik Einzel - Spielfähigkeit im Badminton 2:2 - Weiterentwicklung von individuellen Techniken und Taktiken zum erfolgreichen Doppelspiel unter Anwendung des spielgemäßen Konzepts 	<p><u>Beschreibung Leichtathletik:</u></p> <p>Bekannte und neue Techniken und Trainingsmethoden werden im (Hürden-) Sprint , Weitsprung und in der Ausdauer unter den Aspekten Leistung und Körpererfahrung erprobt, neu erlernt sowie hinsichtlich ihrer Bewegungsstruktur analysiert und überprüft.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durch verschiedene Lehrwege, Technikkonzepte und Trainingsmethoden Technik und Leistung in den Disziplinen Sprint und Weitsprung verbessern; - Testmethoden für Teilkomponenten der Leistung - Ein Ausdauertraining unter Einbezug verschiedener Ausdauermethoden planen und dokumentieren und überprüfen - Erlernen und Verbessern des Hürdenlaufs unter Einbezug der Schüler als Coach für das kriteriengeleitete Techniktraining 	<p>- Die Inhaltsfelder a), d) und e) bilden den inhaltlichen Schwerpunkt und werden in diesem Profil besonders akzentuiert. Alle anderen Inhaltsfelder werden darüber hinaus berücksichtigt.</p>	

Lehrplan Sport für die Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Quartale	Lauf. UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 (ca. 38 Stunden)	UV 1	Trainingsmethoden des aeroben Ausdauertrainings (insbesondere Dauer- und extensive Intervallmethode verschiedener individueller Intensität) systematisch zur Verbesserung der 5000m- Leistung kennenlernen, anwenden und dokumentieren. Hierbei werden auch Formen des OL, Biathlon und spielerische Formen angewandt und Grundlagenkenntnisse zu Anpassungen des Körpers erarbeitet ca. 14 Stunden
	UV 2	Badminton – Von den Grundtechniken zur Spielfähigkeit im Einzel (Halbfeld) Verbesserung technischer Fertigkeiten und taktischer Grundlagen für das Badmintonspiel im spielgemäßen Konzept (Aufschlag, Unterhandschläge, Vh-Überkopfschläge). Neben der korrekten Ausführung der Techniken verfeinern die Schüler durch Bewegungsbeschreibung/Partnerkorrektur ihre Bewegungsvorstellung und kennen die Badmintonregeln ca. 10 Stunden
	UV 3	Weit springen und schnell laufen – durch unterschiedliche Methoden der Lehrwege und Trainingsmethoden werden die Leistungen in den Disziplinen Kurzsprint und Weitsprung verbessert und von den Schülern erörtert; so werden im Sprint durch verschiedene Trainingsmethoden die Leistungsvoraussetzungen für verschiedenen Phasen des Sprints verbessert und durch ihren kontrastierenden Einsatz für die Schüler transparent gemacht. Synergien zur Weitsprungleistung werden genutzt und die Sprungkoordination wie Sprungkraft durch verschiedene Übungen des Sprung-ABC verbessert ca. 10 Stunden
	Freiraum	ca. 4 Stunden (hier Einführung in das weitere Sportspiel)
Q 1.2 (ca. 38 Stunden)	UV 4	Hürdenlauf - Das schnelle Überlaufen mehrerer Hürden (3 Hürden optimal) und das Rhythmusgefühl über drei sukzessiv höhere Hürden im Drei-Schritt-Rhythmus als Grundrhythmus stehen im Vordergrund des Lernprozesses der Teillernmethode. Technikhilfen der Hürdenüberquerung werden von den Schülern mitbewertet. Ca. 12 Stunden
	UV 5	Badminton – Spielpraxis II: Systematische Funktionsschulung weitere Schlagvarianten (insbesondere Rückhandschläge, Smash, Netzspiel) im taktischen Angriffs- und Abwehrspiel 1:1 nach dem spielgemäßen Konzept. Erfahren und Analysieren von Flugkurven als Grundlage des Bewegungslernens, Fehleranalyse durch die Schüler Einzel. ca. 10 Stunden
	UV 6	Die Kraft kommt aus den Beinen –Krafttraining und Kugelstoßleistung; Schüler entwickeln Synergien durch Trainingsmöglichkeiten in Kreisform und kriteriengeleitetes Techniktraining mit verschiedenen Geräten –ca. 8 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden – Entwicklung der zweiten Spielsportart

Lehrplan Sport für die Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Q 2.1 (ca. 38 Stunden)	UV 7	Ausdauer entwickelt sich langfristig: Trainingsmethoden des aeroben und anaeroben Ausdauertrainings inkl. Diagnose über 2000m. Im Mittelpunkt stehen Intervall- und Wiederholungsmethoden und deren Dokumentation in einem Trainingstagebuch sowie weitere Kenntnisse über Zusammenhänge des (Ausdauer-)Trainings ca. 12 Stunden
	UV 8	Badminton – im Doppel spielt es sich besser – taktische Elemente des Doppel- und Mixed-Spiels. Spielfähigkeit im Badminton 2:2 - Weiterentwicklung von individuellen Techniken und Taktiken zum erfolgreichen Doppelspiel unter Anwendung des spielgemäßen Konzepts. Neben den taktischen Aspekten werden verschiedene Turnierformen und ein Prüfungsspiel durchgeführt ca. 12 Stunden
	UV 9	Weitsprung oder Hürdenlauf 2 – Vertiefung
	Freiraum	ca. 8 Stunden
Q 2.2 (ca. 24 Stunden)	UV 10	Alternativ. eine nicht schwerpunktmäßig behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hochsprung) <u>oder</u> Fitnessorientiertes Ausdauertraining ca. 8 Stunden
	UV 11	Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes (Sprung, Lauf, Stoß) plus eine Ausdauerdisziplin (ggf. unter den Messbedingungen für das Deutsche Sportabzeichen) ca. 10 Stunden
	Freiraum	ca. 6 Stunden

Lehrplan Sport für die Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Kursprofil 2: Volleyball / Bewegungen an Geräten

Bewegungsfeld/ Sportbereich 1	Bewegungsfeld/ Sportbereich 2	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
<p>Spiele in und mit Regelstrukturen –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Volleyball 2. Alternative Spiele (z.B. Smolball oder Spiele aus anderen Kulturkreisen wie Football, Frisbee, ...) 	<p>Bewegen an Geräten – Turnen</p>	<p>e) Kooperation und Konkurrenz</p>	<p>a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p>
<p><u>Beschreibung: Volleyball</u> Spielgemäße Entwicklung von Angriffs- und Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual – und gruppentaktischen Spielfähigkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Aufschlagtechniken</i> - <i>Angriffsschläge</i> - <i>Zuspielvarianten</i> - <i>Annahmetechniken</i> - <i>Feldabwehr</i> - <i>Block</i> - <i>Erarbeitung einfacher Spielsystematiken</i> <p><u>Beschreibung Alternative Spiele:</u></p> <p>Ein weiteres Sportspiel ist im Kurs verbindlich durchzuführen. Inhaltliche Absprachen erfolgen in Absprache mit dem Kurs.</p>	<p><u>Beschreibung:</u> Inhaltliche Schwerpunkte dieses BF/BS sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bodenturnen - Minitrampolin - Le Parkour <p><i>Sicheres Bewegen an verschiedenen Geräten steht im Mittelpunkt dieses BF/SB. Dazu zählen neben der Verbesserung bereits bekannter Elemente auch die Erarbeitung neuer Elemente an den verschiedenen Geräten wie darüber hinaus die Erweiterung der Fähigkeiten im gegenseitigen Helfen und Absichern.</i></p>	<p>- Die Inhaltsfelder e und a bilden den inhaltlichen Schwerpunkt und werden in diesem Profil besonders akzentuiert. Alle anderen Inhaltsfelder werden darüber hinaus berücksichtigt.</p>	

Lehrplan Sport für die Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Quartale	Lauf. UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 (ca. 38 Stunden)	UV 1	Le Parkour – Vermittlung der Grundidee des Parkours und Erarbeitung von Basistechniken bei Landungen, Abrollbewegungen und beim Überwinden von Hindernissen unter besonderer Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten. ca. 10 Stunden
	UV 2	Volleyball – Von den Grundtechniken zum Spielfluss Verbesserung technischer Fertigkeiten und taktischer Grundlagen für das Volleyballspiel (oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten und Rotation im Spiel 6 gegen 6) ca. 10 Stunden
	UV 3	Bodenturnen – Erarbeitung und Verbindung von Einzelementen wie Rad, Handstand, Rollen und Sprüngen zu einer Bodenkür ca. 8 Stunden
	Freiraum	ca. 10 Stunden (hier Durchführung des weiteren Mannschaftsspiels)
Q 1.2 (ca. 38 Stunden)	UV 4	Turnen – Sprung: Sprung- und Stützelemente am Kasten, Pferd und Minitrampolin werden unter Berücksichtigung des individuellen Risikos erarbeitet und in einer Bewegungsabfolge präsentiert. Ca. 10 Stunden
	UV 5	Beachvolleyball – von der Halle in den Sand Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 10 Stunden
	UV 6	Le Parkour – Erarbeitung, Training und Dokumentation von Wand-, Schwung- und Balanceelementen u.a. mit Hilfe von Videotechnik.
	Freiraum	ca. 8 Stunden

Lehrplan Sport für die Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Q 2.1 (ca. 38 Stunden)	UV 7	Volleyball – Angriffsschlag, Block und Aufschlag von oben – Erlernen und Verbessern technischer Fertigkeiten in Angriff und Abwehr unter Berücksichtigung taktischer Aspekte ca. 12 Stunden
	UV 8	Reckturnen und Barrenturnen – Erarbeitung von Einzelementen wie Aufschwung, Umschwung, Unterschwingung und deren Verbindung zu einer Kür. ca. 6 Stunden
	UV 9	Volleyball – Gemeinsam besser angreifen und verteidigen – Mannschaftstaktik Erarbeitung verschiedener Läufersysteme in Abwehr und Angriff sowie das Erlernen neuer technischer (z. B. Japanrolle, Hechtbagger etc.) und taktischer Elemente mit dem Ziel der Verbesserung des Abwehr- und Angriffsverhaltens ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden
Q 2.2 (ca. 24 Stunden)	UV 10	Gestaltung szenischer Darstellungen mit Hilfe von Parkourelementen als Gruppenpräsentation. ca. 8 Stunden
	UV 11	Vorbereitung des Prüfungsspiels im Volleyball, Training der vorab gelernten Technik- und Taktikelemente ca. 10 Stunden
	Freiraum	ca. 6 Stunden

Lehrplan Sport für die Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Kursprofil 3: Basketball / Fitness

Bewegungsfeld/ Sportbereich 1	Bewegungsfeld/ Sportbereich 2	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen –</p> <p>3. Basketball</p> <p>4. New Games (z.B. Unihockey, Ultimate...)</p>	<p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – Fitness</p>	<p>e) Kooperation und Konkurrenz</p>	<p>d) Leisten erfahren, erleben und einschätzen</p> <p>f) Gesundheit</p>
<p><u>Beschreibung: Basketball</u></p> <p>Spielgemäße Entwicklung von Angriffs- und Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual – und gruppentaktischen Spielfähigkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auffrischung und Verbesserung technischer Grundfertigkeiten (Dribbeln, Passen, Korbwurf, Korbleger, Rebound) - Individual- und Mannschaftstaktik in der Offensive und Defensive - Wiederholung der Regeln und Erarbeitung grundlegender Spielsysteme <p><u>Beschreibung Alternative Spiele:</u></p> <p>Ein weiteres Sportspiel ist im Kurs verbindlich durchzuführen. Inhaltliche Absprachen erfolgen in Absprache mit dem Kurs.</p>	<p><u>Beschreibung:</u></p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte dieses BF/BS sind:</p> <p>Beschreibung: Einführung in ein Kraft- und Zirkeltraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kräftigung verschiedener Muskelgruppen durch Übungen mit eigenem Körpergewicht, mit kleinen Geräten und an Großgeräten - Erstellung individueller Fitnesspläne <p>Beschreibung: Ausdauerschulung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Funktionales Auf- und Abwärmen - Laufökonomie - Zeit-, Temposchätzläufe - Dauer- und Intervallmethode - Trainingssteuerung und Auswertung 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Inhaltsfelder d, e und f bilden den inhaltlichen Schwerpunkt und werden in diesem Profil besonders akzentuiert. Alle anderen Inhaltsfelder werden darüber hinaus berücksichtigt. 	

Lehrplan Sport für die Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Quartale	Lauf. UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 (ca. 38 Stunden)	UV 1	Basketball 1 – Von Grundtechniken zum Spielfluss: Verbesserung technischer Fertigkeiten und taktischer Grundlagen für das Basketballspiel (Brust- und Bodenpass, diverse Dribbel- und Wurftechniken, Korbleger, Rebound; Regelauffrischung) (ca. 10 Stunden)
	UV 2	Einführung in das Krafttraining – Bedeutung und Funktionen von gesundheitsgerechtem Krafttraining (Prinzipien gesundheitsorientierten Krafttrainings; Sanftes Krafttraining zur Kräftigung der Muskulatur der oberen/unteren Extremitäten: Partnerkorrektur bezüglich Bewegungsausführung, Haltung und Funktionalität; Die Tests sollen in der zweiten Einheit wiederholt werden, um den SuS eine Steigerung durch eigene Trainingsplanung zu ermöglichen) (ca. 8 Stunden)
	UV 3	Unihockey 1 – Spezielle Grundfertigkeiten im Hockey: Verbesserung der Bewegungsfertigkeiten im Umgang mit dem Ball (Passen, Dribbeln, Torschuss u.a.) und der koordinativen Fähigkeiten in kleinen Unihockeyspielen (Orientierungs-, Umstellungs-, Reaktionsfähigkeiten) (ca. 10 Stunden)
	Freiraum	ca. 10 Stunden (Durchführung eines weiteren Mannschaftsspiels: z.B. Ultimate)
Q 1.2 (ca. 38 Stunden)	UV 4	Basketball 2 – Streetball + Korbball: Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten beim Streetball und Korbball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr mit unterschiedlichen Mitspielern und in unterschiedlichen Wettkampfformen erfolgreich anwenden. (ca. 10 Stunden)
	UV 5	Einführung ins Ausdauertraining: Die eigene Ausdauer durch unterschiedliche Ausdauermethoden gezielt im und auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren (z.B. durch ein Lauftagebuch). (ca. 10 Stunden)
	UV 6	Unihockey 2 (Erweiterung) – Von individualtaktischen Handlungs- zu gruppentaktischen Fähigkeiten und Kenntnissen: Verbesserung der Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten in Bezug auf den Spielball (Angriffsverhalten wie z.B. Freilaufen, Doppelpass, Überzahlspiel, kurze Ecke, Freischlag) (ca. 10 Stunden)
	Freiraum	ca. 8 Stunden (z.B. Einführung ins Softball)

Lehrplan Sport für die Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Q 2.1 (ca. 38 Stunden)	UV 7	Ausdauer 2: Anwendung der in der Q1.2 erlernten Methoden und Prinzipien des Ausdauertrainings im Hinblick auf die mögliche Teilnahme an einem Volkslauf/Mannschaftsmarathon (Auswertung des Lauftagebuchs; 5km am Stück laufen können) (10 Stunden)
	UV 8	Basketball 3: Erweiterung der in der Q1 erlernten Fähigkeiten um individual- und mannschaftstaktische Fähigkeiten in der Offensive und Defensive (1-1 Situationen: Lösen vom Gegner und Umspielen des Gegners; 2-1: z.B. Give and Go; 2-2: Block and Roll; Numbered Fast Break; Mann- vs. Zonendeckung) (12 Stunden)
	UV 9	Krafttraining 2: Von der Prävention zur Leistungssteigerung – Die Erprobung der Maximalkraft und Kraftausdauertraining in Form eines Circuittrainings
	Freiraum	ca. 8 Stunden (z. B. Einführung Smolball)
Q 2.2 (ca. 24 Stunden)	UV 10	Evaluation der in den vorherigen Halbjahren erlernten Methoden des Kraft- und Ausdauertrainings (Erneute Durchführung der Eingangstest; Aspekt des „Lebenslangen Sporttreibens“) (ca. 8 Stunden)
	UV 11	Basketball 4: Auffrischung der erlernten technischen und individual- bzw. mannschaftstaktischen Maßnahmen (gegebenenfalls Erweiterung im Bereich Individual- und Mannschaftstaktik, z.B. Positionsspiel im Angriff; Organisation eines Stufenturniers) (ca. 10 Stunden)
	Freiraum	ca. 6 Stunden

Lehrplan Sport für die Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Kursprofil 4: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ & „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Quartale	UV	Thema
Q 1.1	UV1	Hip-Hop meets Basketball („Crossover“) Präsentation und Beurteilung einer Basketball-Hiphop Choreographie unter Berücksichtigung ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Hip-Hop Schritte in Kombination mit Arm – Ball – Bewegungen
	UV2	„Core Performance“ Die Rumpfmuskulatur gezielt trainieren zur Prävention von Haltungsschwächen und Verletzungen
	UV3	„Wir spielen Volley“ (Volleyballtechnik- und taktikschulung) Spielgemäße Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit im Volleyball
	Freiraum	
Q 1.2	UV4	„Dance & Workout“ Erarbeitung und Präsentation von Choreographien (zum Beispiel: TAE-BO, Zumba) nach selbst gesteuertem Lernen zum Beispiel mit Hilfe einer Lerntheke.
	UV5	„Koordinative Fähigkeiten“ Training der Koordination mittels durch die SuS konzipierter Stationen zu ausgewählten koordinativen Fähigkeiten (Rhythmus, Kopplung, Balance, Reaktion,...)
	Freiraum	
Q 2.1	UV6	„Laufen ohne zu schnaufen“ Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung (z. B. mittels der BORG-Skala) erläutern.
	UV7	„Höher – Schneller – Weiter?!“ Entwicklung und Erprobung alternativer Methoden der Leistungsmessung (z. B. Hochsprung in Abhängigkeit von Körpergröße / Jump & Reach).
	Freiraum	
Q 2.2	UV8	„WANTED: New Game!“ Entwicklung und praktische Anwendung von alternativen bzw. innovativen Spielformen
	UV9	„Von der Improvisation zur Komposition“ Formen körperlichen Ausdrucks unter einer vorgegeben Thematik (zum Beispiel: Gehen, Stehen, Posen) zu einer kleinen Geschichte verbinden
	Freiraum	