



## **SPORT**

### QUALIFIKATIONSPHASE 2

Zu Beginn der Qualifikationsphase entscheidet die Fachkonferenz über die weitere Profilbildung für die Q1 und Q2 (Kursprofile neuer Kurse). Dabei sollen die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler in **zwei Bewegungsfeldern und Sportbereichen** (unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder) entwickelt werden.

Zur Wahl stehen **kursbildend** die bereits für die EF verbindlichen sowie nach Absprache weitere Bewegungsfelder/Sportbereiche, für die Unterrichtsvorhaben konkretisiert werden (siehe Details).

#### **Beispiel für ein Kursprofil (1) – Übersicht**

##### **Bewegungsfelder/Sportbereiche:**

#### **(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**

##### **Inhaltliche Kerne:**

- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
- Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

#### **(7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**

##### **Inhaltliche Kerne:**

- Mannschaftsspiele (VOLLEYBALL)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (Beach-Volleyball)

<b><i>Unterrichtsvorhaben</i></b>	<b><i>Bewegungsfeld/Sportbereich</i></b>
<p>① <b>Von der Halle in den Sand</b> – volleyballspezifische Schulung der motorischen Grundeigenschaften Koordination und Schnelligkeit</p> <p>Pädagogische Perspektiven: D, E</p> <p>Zeitbedarf: ca. 6 x 90 Minuten</p>	<p>Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p>
<p>② <b>Erfolgreich über das Hindernis</b> – neue Lauf- und Sprungtechniken (Hürdenlauf, Dreisprung)</p> <p>Pädagogische Perspektive: A</p> <p>Zeitbedarf: ca. 8 x 90 Minuten</p>	<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p>



**Kernlehrpläne ab Schuljahr 2014/15**  
**Schuleigener Lehrplan / FMG / Sekundarstufe II**

<p>③ <b>Voller Einsatz in der Abwehr</b> – Einführung von Individualtechniken (z.B. Hechtbagger, Japanrolle) unter besonderer Berücksichtigung von Wagnis und Risiko</p> <p>Pädagogische Perspektiven: A, C</p> <p>Zeitbedarf: ca. 6 x 90 Minuten</p>	<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p>
<p>④ <b>Ein Fest der Leichtathletik!</b> – Durchführung eines alternativen Wettbewerbs</p> <p>Pädagogische Perspektive: E</p> <p>Zeitbedarf: ca. 4 x 90 Minuten</p>	<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p>

**Weiteres Beispiel für ein Kursprofil (2) – Übersicht**

**Bewegungsfelder/Sportbereiche:**

**(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

**Inhaltliche Kerne:**

- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode
- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Psychoregulative Verfahren zur Entspannung



**Kernlehrpläne ab Schuljahr 2014/15**  
**Schuleigener Lehrplan / FMG / Sekundarstufe II**

**(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**

**Inhaltliche Kerne:**

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

<b>Unterrichtsvorhaben</b>	<b>Bewegungsfeld/Sportbereich</b>
<p>① <b>Der mit dem Ball tanzt</b> – Erarbeitung einer BallKoRobic-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums „Raum“</p> <p>Pädagogische Perspektiven: B, F</p> <p>Zeitbedarf: ca. 6 x 90 Minuten</p>	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
<p>② <b>Stark werden, ohne ein Kraftprotz zu sein</b> – Entwicklung eines Fitnessprogramms zur Kräftigung großer Muskelgruppen mithilfe von Gewichten und unter Berücksichtigung von Dehnübungen</p> <p>Pädagogische Perspektiven: D, F</p> <p>Zeitbedarf: 6 x 90 Minuten</p>	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
<p>③ <b>Von der Improvisation zur Komposition</b> – Gestaltung einer Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite</p> <p>Pädagogische Perspektive: B</p> <p>Zeitbedarf: ca. 6 x 90 Minuten</p>	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
<p>④ <b>Besuch eines Fitness-Studios</b> – vielfältige Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten nutzen</p> <p>und</p> <p>⑤ <b>Relax!</b> - Nutzung des Einflusses psychoregulativer Verfahren auf die sportliche Leistungsfähigkeit</p> <p>Pädagogische Perspektive: F</p> <p>Zeitbedarf: ca. (4+2) x 90 Minuten</p>	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen