



Schulinternes Curriculum für die Qualifikationsphase (GK)

Grundsätze zur Kursprofilbildung im Grundkurs:

- Verteilung der zwei Profil bildenden Bewegungsfelder/ Sportbereiche auf Q1 und Q2 (in Verknüpfung mit 2 Profil bildenden und 4 ergänzend zu behandelnden Inhaltsfeldern (im GK))
- Ausrichtung auf eine wissenschaftspropädeutische Ausbildung
- Grundlegende Beherrschung fachlicher Arbeitsmethoden
- Verwendung naturwissenschaftlicher- sowie geistes- und gesellschaftlicher Zugänge bei der Reflexion sportlichen Handelns

Profilierung

Nach den oben genannten Vorgaben bietet das SGK in der Qualifikationsphase im Grundkurs folgende Profilkurse an:

- Bewegungsfelder 3 und 7: Leichtathletik - Handball
- Bewegungsfelder 3 und 7: Leichtathletik - Fußball
- Bewegungsfelder 3 und 7: Leichtathletik - Tischtennis
- Bewegungsfelder 7 und 1: Basketball - Fitness
- Bewegungsfelder 6 und 7: Gymnastik/ Tanz - Basketball
- Bewegungsfelder 7 und 1: Volleyball - Fitness

Grundkurs am Beispiel Gymnastik/Tanz – Basketball

Halb-jahr	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q 1.1	BF 6 Selbstständig entwickelte und erarbeitete Fitnessgymnastik (Zielrichtungen: Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit) am Step-Gerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Dynamik, formaler Aufbau) in der Gruppe präsentieren und die Anforderungssituationen auf leistungsbegrenzende Faktoren hin beurteilen (Kleingruppenarbeit, Kondition, Low und High Impact Schritte, Gestaltungskriterien)
Q 1.1	BF 7 „Gewusst wie“ – Verbesserung der technisch-koordinativen Grundfertigkeiten zur Erhöhung des Handlungsrepertoires im Basketball (Grundtechniken verbessern, Standwürfe, Sprungwürfe, Dribbling, Korbleger, Passspiele, Komplexe Übungen, Lerntheke, Gruppenarbeit, Stationslernen)
Q 1.1	BF 6 Selbstständige Entwicklung und Erarbeitung gymnastischer Bewegungskompositionen mit Handgerät Band unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/ Zeit/ Dynamik/ formaler Aufbau) in der Gruppe präsentieren sowie das Erfahren und die Beurteilung psychischer Voraussetzungen und Wirkungen bei der Präsentation (Bandtechniken und Variationen (Schwünge, Kreise, Spiralen, Schlangen), Körpertechniken und ihre Variationen (z. B.: Federn, Hüpfen), Gestaltungskriterien)
Q 1.1	BF 6 Selbstständig erarbeitete stilgebundene tänzerische Bewegungskompositionen in den Standardtänzen Disco Fox, ChaCha, Jive, Rhumba, Salsa...unter Anwendung gemeinsam entwickelter Gestaltungskriterien in den Gruppen variieren und präsentieren (Kleingruppenarbeit, Geschichte und Entwicklung des Standardtanzes, Grundschnitte, Gestaltungskriterien)



Q 1.2	BF 7 „Defence wins Championships“ – Erweiterung der spieltaktischen Fähigkeiten in der Verteidigung im Basketballspiel (Fremdbeobachtung zur Analyse des Taktikverhaltens, Selbstständiges und eigenverantwortliches Üben und Trainieren , Erarbeiten, Erproben sowie gegenseitiges Demonstrieren und Kriterien geleitetes Bewerten der Präsentationen, Bewertungskriterien, Spielsysteme in der Verteidigung Mann-Mann-Deckung, Raumverteidigung (3:2, 2:1:2), Grundsätzliche Unterschiede der jew. Verteidigungsvarianten,)
Q 1.2	BF 7 „Alternative Sportspiele“ – Von US-Sports bis hin zu historischen Sportspielen (Fairness, Spirit of the game, z.B. Hitting, Pitchen (Baseball), z.B. Wurftechnik und Fangen (Flag-Football), z.B. Sandwichcatch, einhändiges Fangen (Ultimate Frisbee), jeweiliges Regelwerk, Stationslernen, Lernen durch Lehren, Kooperatives Lernen)
Q 2.1	BF 6 Selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus dem ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereich (Akrobatik) unter Anwendung gemeinsam entwickelter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) in Kleingruppen präsentieren (Kleingruppenarbeit, Spiel- und Kooperationsübungen (Tragen, Heben,...) Hilfe- und Sicherheitsleistungen, Akrobatikfiguren unterschiedlicher Größe)
Q 2.1	BF 7 „Offence beats Defence – Individualspezifisches und gruppentaktisches Verhalten gegen unterschiedliche Verteidigungsvarianten (Gelingensfaktoren im Basketballangriffsspiel, Mannschaftstaktische Strategien, WettkampfregeIn Basketball, Überlagerung, Wurfschirm, IN-and-Out, Transitiongame (Raumverteidigung), Direkte-/ indirekte Blöcke; High-Post (MMV), Absprache und Kommunikation)
Q 2.2	BF 6 Ausgehend von selbst gewählten/ vorgegebenen Gestaltungsanlässen/-themen sowie Objekten oder Materialien unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten zum Experimentieren und Improvisieren nutzen unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien (Improvisationsfähigkeit, Spiel- und Kooperationsübungen, Techniken des Gehens, Laufens, Hüpfens,... und Variationen, Alltagsmaterialien und Requisiten)
Q 2.2	BF 7 „King of the Court – Basketballspezifische Spielsituationen in einem selbstorganisierten Turnier wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln“ (Drucksituationen simulieren, Durchführung verschiedener Wettkampfvariationen, Eigenständige Organisation eines Turniers, King of the Court, Eigenständige Organisation eines Turniers)

Grundkurs am Beispiel Fitness - Volleyball

Halb-jahr	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q 1.1	BF 1 „Tanz dich fit!“ – Einen Fitnesstrend (z.B. Zumba) zur Verbesserung von Ausdauer und Koordination nutzen (Grundtanzschritte des gewählten Fitnesstrends, Definition „Fitness“, Bewertungskriterien, Erarbeiten, Erproben sowie gegenseitiges Demonstrieren und Kriterien geleitetes Bewerten der Präsentationen)
Q 1.1	BF 7 „Gewusst wie“ – Verbesserung der technisch-koordinative Grundfertigkeiten zur Erhöhung des Handlungsrepertoire im Volleyball (Festigung der Grundtechniken; technisch-koordinative Handlungsmuster und Entscheidungen im Volleyball; Konzepte des motorischen Lernens (z.B. methodische Übungsreihe) kennenlernen, umsetzen und bewerten)
Q 1.1	BF 1 „Pumpen will gelernt sein“ – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezieltes Training bewusst und individuell nutzen (Grundsätze des Krafttrainings, Bewegungsausführung, Agonist/Antagonist, Serie, Kraft-Circuit und Stationskarten, Schönheitsideal, Doping und Nebenwirkungen, Erstellung eines Krafttrainingsplans)
Q 1.1	BF 1 „Nur kein Stress!“ – Anspannung durch Entspannungstechniken effektiv lösen (Verschiedene Zielsetzungen von Entspannungstraining, Entscheidung für eine Entspannungstechnik z. B. Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, körperliche und psychische Effekte von Entspannung, Austausch bezüglich der gemachten Erfahrungen)



Q 1.2	<p>BF 7 „Mit der Taktik klappt's“ – Individualtaktisches und gruppenspezifisches Verhalten in unterschiedlichen Spielformen</p> <p>(Einfache und komplexe Spielformen für ein erfolgreiches Volleyballspiel erarbeiten; Spielformen 3 mit 3/ 3 gegen 3 oder 4 mit 4/ 4 gegen 4 erproben und taktische Strategien (z.B. Annahmesystem, Läufersystem) erarbeiten; Thematisierung von Absprache und Kommunikation im Volleyball)</p>
Q 1.2	<p>BF 7 „Alternative Sportspiele“ – Von US-Sports bis hin zu historischen Sportspielen</p> <p>(Ein alternatives Sportspiel (z.B. Baseball, Ultimate Frisbee) erproben; Grundlegende Techniken in ihrer Grobform umsetzen und in Spielvarianten regelkonform anwenden)</p>
Q2.1	<p>BF 1 „Alles im grünen Bereich!“ – Trainingsprinzipien zur Verbesserung der aeroben Ausdauer beim Walken, Joggen und/oder Radfahren anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung erläutern</p> <p>(Trainingsmethoden, Trainingstagebuch, Borg-Skala, Pulsmessung, Konditionelle Fähigkeiten, Formen der Ausdauer, Gesundheitliche Auswirkungen von Ausdauertraining, Wohlfühltempo)</p>
Q2.1	<p>BF 7 „Sehen was man kann“ – Individualtaktische und gruppentaktische Fähigkeiten erweitern und in komplexen Spielformen (6:6) anwenden</p> <p>(Vertiefung und Erweiterung der Systeme (z.B. 5-1-System); Spielanalysen mittels Fremdbeobachtung und ggf. Selbsteinschätzung; Wettkampregeln im Spiel 6:6 umsetzen)</p>
Q2.2	<p>BF 1 „Fit wie ein Turnschuh“ – Mit Powerspielen die eigene Fitness optimieren</p> <p>(Dehnmethode, Aufwärmen, Konditionelle Fähigkeiten, Powerspiele)</p>
Q2.2	<p>BF 7 „King of the Court“ – Volleyballspezifische Spielsituationen wahrnehmen und in einem selbstorganisierten Turnier technisch-kordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln</p> <p>(Durchführung eines selbstgestaltetem Turnier; Möglichkeiten von Spielsystemen unter Berücksichtigung individueller Stärken und Schwächen regelgerecht anwenden; Anwendung der technischen und taktischen Kenntnisse)</p>
Q2.2	<p>BF1 „Alles im Lot!“ – Selbstständige Organisation und Durchführung von Circuit-Training unter Berücksichtigung funktioneller Dehnmethode zur Herstellung muskulärer Balance</p>



Grundkurs am Beispiel Leichtathletik – Handball

Halb-jahr	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)
Q1.1	Verbesserung der individuellen Fertigkeiten auch unbekannter Techniken aus den Bereichen Lauf, Sprung und Wurf/Stoß unter besonderer Berücksichtigung verschiedener Konzepte des motorischen Lernens sowie das Erfahren und Beurteilen psychischer Voraussetzungen und Wirkungen leichtathletischer Wettkampfdisziplinen (Technik: Dreisprung, Speerwurf; Methoden zur Vermittlung sportlicher Bewegungen: Ganzheits-, Teillernmethode, deduktive und induktive Methoden, Methodische Prinzipien (z. B. „Vom Leichten zum Schweren“; Motive im Sport; Lerntypen)
	Der Ball ist schneller als Beine! - Verbesserung der technisch-koordinativen Grundfertigkeiten zur Erhöhung des individuellen Handlungsrepertoires im Handball (Grundtechniken verbessern: Schlag-, Sprung-, Hüft-, Lauf- und Fallwurf, Dreher; Passvarianten; komplexe Übungen, Lerntheke, Gruppenarbeit, Stationenlernen)
	Die individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit mithilfe eines selbst erstellten Trainingsplans und unter Berücksichtigung aktueller Ausdauertrainingsmethoden verbessern und auf der Grundlage gesundheitsrelevanter Kriterien und Modelle beurteilen (Läufe: 5000m-Lauf, Geländelauf; Ausdauerformen; Trainingsprinzipien; Trainingsmethoden: Dauer- und Intervallmethode; Gesundheitsmodelle: Risikofaktorenmodell, Salutogenesemodell, gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren)
	Q1.2
Die Entwicklung, Organisation und Durchführung eines regelkonformen leichtathletischen Mehrkampfes unter Ausnutzung der persönlichen konditionellen und koordinativen Leistungsfähigkeit beurteilen (Regelwerk Leichtathletik, KAR-Modell, der Begriff der Kondition - Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit)	
Ob groß, ob klein, die Taktik muss angepasst sein! - Erproben verschiedener Abwehrsysteme vor dem Hintergrund der Berücksichtigung der Voraussetzungen der eigenen Spieler und der Notwendigkeit der Einstellung auf gegnerische Angriffstaktiken (Abwehrtaktik: 6:0, 3:2:1, 1:5, Manndeckung; (Torwartspiel;) Analyse- und Spielbeobachtungsmethoden)	
Q2.1	Ausgewählte alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (wie z.B. Highland Games, Sprung-, Wurf-, Mehrkämpfe, Spielleichtathletik) nach festgelegten Kriterien planen, durchführen und in Bezug auf die Anwendbarkeit im schulischen Sportunterricht bewerten (Aufbau und Planung von Unterrichtseinheiten, Aufwärmen, Hauptteil, Schlussteil, Konzepte zu Spielregeln und Regelwerk allgemein)
	Alternative Sportspiele – Von US-Sports bis hin zu historischen Sportspielen (“Spirit of the game”; US-Sport: Baseball, (Flag-)Football, Ultimate Frisbee; Vermittlungsmethoden: Lernen durch Lehren, kooperatives Lernen)
	Das spielt heute jeder so! - Erfahren von aktuellen Einflüssen auf die Spielidee und aktuelle taktische Entwicklungen im Handball (Beachhandball; Spielsystem 4+1; 7. Feldspieler)
	Turnen an Geräten: eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren (normgebundene und normungebundene Turnbewegungen, Gestaltungskriterien)