

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

Die Zielsetzung im Sport liegt im Erwerb von Bewegungs- und Wahrnehmungs- sowie Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz in unterschiedlichen Bewegungsfeldern unter Berücksichtigung zentraler Inhaltsfelder.

Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in **zwei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder** entwickelt werden. Dabei müssen **zwei Inhaltsfelder** im Sinne einer Akzentuierung **umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten** thematisiert werden. **Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern** ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (**Fettdruck**) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen (s. Übersicht: bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase: S. 17+18).

Hierbei wird seitens der Fachschaft Sport versucht, ein möglichst großes Angebot anzubieten, um den Neigungen der Schüler entgegen zu kommen. Dabei variieren die Kursangebote von Jahr zu Jahr. Drei häufige und derzeit auch angebotene Profile stellen wir auf den folgenden Seiten (S. 2-13) genauer vor. Eine Übersicht über die definitiven **Kursprofile** erfolgt mit der Verteilung der verbindlichen Wahlzettel. **Eine Orientierung** finden Sie auf der letzten Seite dieses Dokuments (S. 19).

Leider können aus organisatorischen Gründen nicht alle Bewegungsfelder dabei als Schwerpunkte berücksichtigt werden.

Die genauen bewegungsspezifischen und bewegungsübergreifenden Kompetenzen zu den jeweiligen Profilen sind den unten aufgeführten Übersichten zu entnehmen.

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

Beispielhafte Kursvariante 1:

Profilbildende pädagogischen Perspektiven:

- *Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)*
- *Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)*

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:

- **Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (Inhaltsbereich 6)**
 - o Aktionsmöglichkeiten aus den verschiedenen Bereichen der **Gymnastik**, z.B. Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Gymnastik mit Objekten, rhythmische Gymnastik, zeit- und modebedingte Formen der Fitnessgymnastik wie Aerobic, Stepp-Aerobic u. Ä.
 - o Aktionsmöglichkeiten aus dem **Tanz** in seinen unterschiedlichen Formen, z. B. Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz
 - o Aktionsmöglichkeiten aus weiteren ästhetischkünstlerischen oder körperbetonten Bewegungsbereichen, z. B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren
- **Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Inhaltsbereich 7)**
 - o Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Inhaltsbereich 7)
 - Kontinuierlich: **Badminton**
 - o Weiterer (verbindlicher) Inhaltsbereich wahlweise aus: Fußball, Handball, Basketball, Volleyball, Hockey, Tennis, Tischtennis, Street-Variationen, Futsal, Beach-Varianten, Flag-Football, Rugby, Baseball/Softball, Frisbee, usw.

<u>Pädagogische Perspektiven:</u>	<u>Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder:</u>	<u>Mögliche Unterrichtsvorhaben:</u>
- zwei sind profilbildend und somit in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen - alle weiteren sind in der Qualifikationsphase zu berücksichtigen	- mindestens 2 sind obligatorisch - beide sind in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen.	- 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)	Gestaltungskriterien erarbeiten, an einer Choreographie ablesen und selbstständig anwenden. (Inhaltsbereich 6)	“Analyse einer Tanzsequenz aus dem Bereich Jazz, HipHop, Stepaerobic oder Video-Clip und selbstständige Weiterentwicklung der Sequenz unter besonderer Berücksichtigung der Kriterien Zeit und Raum.“

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	<p>Thematisierung der zentralen Spielidee der Rückschlagspiele /</p> <p>Einführung in die Rückschlagsportarten: Entwicklung und Erprobung von Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten.</p> <p>(Inhaltsbereich 7)</p>	<p><i>“Rückschlagspiele erproben, reflektieren und variieren“ z.B. Indiacca, Faustball, Tamborello</i></p> <p><i>Bewusstmachung der Grundzüge taktischer Spielhandlungen in Rückschlagspielen</i></p> <p><i>Allgemeine Verbesserung der Auge-Hand-Koordination.“</i></p>
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	<p>Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten für das Badmintonspiel – Bewegungsfehler sehen und gegenseitig verbessern.</p> <p>Strukturen von Bewegungsabläufen erkennen und in ihrer Funktionalität verstehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterhand- und Überkopfschläge (Clear und Drop) • Hoher und kurzer Aufschlag • Kleine Spielformen <p>Einführung ins Einzelspiel: Taktik, Spielregeln.</p> <p>Lauftechnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundstellung in der Ausgangsposition, Vorspannhüpfen • Ausfallschritt <p><i>Stemmschritt und Umsprung (nach geradem Lauf).</i></p> <p>(Inhaltsbereich 7)</p>	<p><i>“Wiederholung, Festigung und Erweiterung von Schlagtechniken und Lauftechniken.“</i></p>
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	<p>Ausdauer als Voraussetzung für die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert verstehen und einschätzen lernen sowie Grundsätze des Ausdauertrainings kennen und anwenden.</p> <p>(Inhaltsbereich 3)</p>	<p><i>“Laufen unter verschiedenen Sinngestaltungen (Laufspiele, Zeitschätzläufe, Laufen im Gelände</i></p> <p><i>Trainingsläufe mit unterschiedlicher Belastungsstruktur), Merkmale und Formen entspannten Laufens,</i></p> <p><i>Trainingsmethoden und –prinzipien.“</i></p> <p><i>“Erarbeitung von Bewegungsabfolgen aus den Bereichen Step-Aerobic oder Aerobic unter Berücksichtigung physiologischer Prozesse und sich daraus ergebenden sinnvoll gewählten Belastungssequenzen</i></p>

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

		(Warm-up, Training, Cool-down).“
Qualifikationsphase I.2		
Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)	<p>Bewegungen gestalten, üben und präsentieren. (Grundschrirte, Tanzhaltungen, Ausführungsvarianten kennen und realisieren).</p> <p>Gestaltungskriterien selbstständig anwenden.</p> <p>(Inhaltsbereich 6)</p>	<p><i>Rock `n Roll tanzen – Bewegung nach Musik gestalten und erleben</i></p> <p><i>Volkstänze kennen lernen, verändern und präsentieren (z.B. Square Dance, Sirtaki, Ampuietul)</i></p> <p><i>Standardtänze erlernen und in Formationen anwenden.</i></p>
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	<p>Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Badmintonspiel – Spielanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorhand- und Rückhandschläge in den verschiedenen Treffbereichen (Clear, Drop, Smash und Abwehrschläge) • Flach-scharfe Schläge mit Vor- und Rückhand (Drive) • Rückhand- Überhand-Schläge • Spiel-am-Netz-Techniken • Swipaufschläge (Doppel) <p>Lauftechnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schneller Start aus der zentralen Position • Umsprung nach Lauf in die hinteren Spielfeldecken <p>Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erweiterung der Einzeltaktik • Grundsituationen der Doppeltaktik: <ul style="list-style-type: none"> - Aufschlag und Aufschlagannahme - Angriff und Abwehr <p>(Inhaltsbereich 7).</p>	<p><i>Analyse von Spielhandlungen und Bewegungsabläufen,</i></p> <p><i>Übung bekannter und Erprobung weiterführender badmintonspezifischer Technikelemente. Beispiele:</i></p> <p><i>Grundzüge methodischen Vorgehens beim Bewegungslernen</i></p> <p><i>Bewegungsbeobachtung, Partnerkorrektur</i></p>
Etwas wagen und verantworten (C)	<p>Ein Wagnis kalkuliert eingehen, einschätzen und die Verantwortung für die eigene Unversehrtheit und die des Partners übernehmen.</p> <p>(Inhaltsbereiche 5 und 9)</p>	<p><i>Eine Stuntshow zu passender Musik mit akrobatischen Elementen entwickeln.</i></p> <p><i>Eine Stockkampfshow unter Einsatz des Stockes als Rhythmusinstrument entwickeln.</i></p> <p><i>Eine Stuntshow unter besonderer Berücksichtigung</i></p>

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

		<i>sichtung des Kriteriums „Zeit“ über einen vorgegebenen Parcours zu passender Musik entwickeln.</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

Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)	Ausführungsvarianten von Bewegungssequenzen unter geschlechtsspezifischen Merkmalen erproben und realisieren. (Inhaltsbereich 6).	<i>Ein vorgegebenes oder selbst entwickeltes Bewegungstheater (z.B. Silke Z. „It's a man's world“) hinsichtlich vermeintlich geschlechtsspezifischer Merkmale analysieren und variieren.</i>
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	Entwicklung und Erprobung von Spielformen im Badminton <ul style="list-style-type: none"> • Miteinander bzw. Gegeneinander als spielgestaltende Kriterien beim Finden und Variieren von Spielformen einsetzen. • Technische Fertigkeiten, taktische Fähigkeiten im Badmintonspiel und darauf bezogene konditionelle Grundeigenschaften verbessern (Inhaltsbereich 7).	<i>Badmintonbezogene Spielformen mit unterschiedlicher Ausrichtung auf das Mit- und Gegeneinander.</i> <i>„Andere“ Spielformen „über ein Netz“: Volley-Spielen, Faustball, Volleyball-Tennis, Beach-Tennis</i> <i>Spielformen (Einzel- und Doppel) zur Entwicklung der technischen und taktischen Spielfähigkeit im Badmintonspiel und ihrer konditionellen Grundlage</i>
Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)	Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten aus dem Bewegungsfeld Springen und Fliegen. (Inhaltsbereich 5)	<i>Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen (Boden, Kasten, Trampolin).</i> <i>Variation turnerischer Sprünge, Synchronsprünge, Sprungkombinationen, Sprunggro-</i>

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

	<p>oder:</p> <p>Kraft und Beweglichkeit als Voraussetzung für die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert verstehen und einschätzen lernen sowie Grundsätze des Kraft- und Beweglichkeitstrainings kennen und anwenden.</p>	<p>tesken.</p> <p>Trampolinspringen.</p> <p><i>Vielfältige Spiel- und Übungsformen zur allgemeinen Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.</i></p>
Qualifikationsphase II.2		
<p>Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)</p>	<p>Unterschiedliche Herangehensweisen für das Finden neuer Bewegungsideen im `modern dance` erproben.</p> <p>(Inhaltsbereich 6)</p>	<p><i>Zu einem vorgegebenen Thema eine Choreographie im `modern dance`-Stil entwickeln.</i></p>
<p>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) und das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)</p>	<p>Badminton: Umsetzung der Inhalte aus den vorangegangenen Halbjahren in Wettkampfsituationen.</p> <p>Turnierformen kennen und in Abhängigkeit von den gegebenen Rahmenbedingungen auswählen.</p> <p>(Inhaltsbereich 7)</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>

Beispielhafte Kursvariante 2

Profilbildende pädagogischen Perspektiven:

- *Etwas wagen und verantworten (C)*
- *Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)*

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:

- *Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Inhaltsbereich 7)*
 - o kontinuierlich: **Volleyball**
 - o Weiterer (verbindlicher) Inhaltsbereich wahlweise aus: Fußball, Handball, Basketball, Badminton, Hockey, Tennis, Tischtennis, Street-Variationen, Futsal, Beach-Varianten, Flag-Football, Rugby, Baseball/Softball, Frisbee, usw.

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

- *Bewegen an Geräten – Turnen (Inhaltsbereich 5)*
 - o Verbindlich:
 - normgebundenes **Turnen** an Geräten, zum Beispiel Boden, Balken, Kasten, Pferd, Ringe, Barren, Reck, Trampolin, Gerätebahnen / -kombinationen.
 - normungebundenes Turnen an oben genannten Geräten, auch unter Einbeziehung weiterer Turmmöglichkeiten, z.B. kleiner Kasten, Bank, Stab, Zauberschnur, Klettergeräte und Gerätelandschaften.
 - turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen

Pädagogische Perspektiven:	Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder:	Mögliche Unterrichtsvorhaben:
- zwei sind profilbildend und somit in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen - alle weiteren sind in der Qualifikationsphase zu berücksichtigen	- mindestens 2 sind obligatorisch - beide sind in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen.	- 3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich - ca. 12-15 Std. je Unterrichtsvorhaben
Qualifikationsphase I.1		
Etwas wagen und verantworten (C)	Normgebundenes Turnen am Boden und an Geräten. Methodik des Helfens und Sicherns. (Inhaltsbereich 5)	<i>“Erlernen und Festigen von turnerischen Elementen am Boden und den o.g. Geräten. Einüben und Präsentieren einer Kür mit mindestens drei Bewegungselementen.“</i>
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	Miteinander bzw. Gegeneinander als spielgestaltende Kriterien und Auswirkungen von Regelveränderungen beim Erproben und Variieren von Volley-Spielen (z.B. Fußball-Tennis, Prellball, Indiaka, Volleyball, etc.). (Inhaltsbereich 7)	<i>“Wir spielen volley – Entwicklung und Erprobung volleyballspezifischer Spielformen“.</i>
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	Laufen nach unterschiedlichen Sinnrichtungen sowie Ziel- und Aufgabenstellungen erfahren und erproben (entspannt, erlebnisbezogen, auf ein gesundheitsbezogenes Trainingsziel ausgerichtet, pulsfrequenzorientiertes Ausdauertraining); Prinzipien und Methoden des (Aus-	<i>“Ausdauer verbessern – Laufen unter verschiedenen Sinnrichtungen erfahren“</i>

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

	dauer-)Trainings kennen lernen und durchführen. (Inhaltsbereich 3).	
Qualifikationsphase I.2		
Etwas wagen und verantworten (C)	Normgebundenes und normungebundenes Turnen am Boden und an Geräten unter Einbeziehung weiterer Turnmöglichkeiten (s. verbindliche Gegenstandsbereiche). (Inhaltsbereich 5)	<i>Erlernen und Festigen von turnerischen Elementen am Boden und den o.g. Geräten.</i> <i>Einüben und Präsentieren einer Kür von mindestens drei Bewegungselementen.</i>
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	Variables oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag, Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung von Angriffsaufbau, Netz- und Feldabwehr im Mini-Volleyball bzw. Quattro-Volleyball. Bewegungsanalyse und Partnerkorrektur. (Inhaltsbereich 7)	<i>“Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Grundlagen im Volleyballspiel – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren.”</i>
Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)	Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen. (Inhaltsbereich 5)	<i>Variation turnerischer Sprünge (Boden, Kasten, Trampolin).</i> <i>Synchronsprünge, Sprungkombinationen, Sprunggrotesken.</i>

Pädagogische Perspektiven:	Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder:	Mögliche Unterrichtsvorhaben:
<ul style="list-style-type: none"> - zwei sind profilbildend und somit in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen - alle weiteren sind in der Qualifikationsphase zu berücksichtigen 	<ul style="list-style-type: none"> - mindestens 2 sind obligatorisch - beide sind in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen. 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich - ca. 12-15 Std. je Unterrichtsvorhaben
Qualifikationsphase II.1		
Etwas wagen und verantworten (C)	Einschätzung von Risikosituationen und individuelle Ableitung von Handlungskonsequenzen	<i>Le Parkour – die Kunst der Fortbewegung.</i>

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

	(Inhaltsbereich 5)	
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	Spielanalyse und selbstständige bzw. individualisierte Gestaltung von Übungsprozessen; Erprobung weiterführender volleyballspezifischer Technik- und Taktik-elemente (Angriffsschlag und Block, Vorgezogene VI als grundlegendes Spielsystem). (Inhaltsbereich 7)	<i>“Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyballspiel – Vom Quattro-Volleyball zum Spiel auf dem Normalfeld.”</i>
Die Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	Kraft, Beweglichkeit und Koordination als Voraussetzung für die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert verstehen und einschätzen lernen sowie Grundsätze des Kraft- und Ausdauertrainings kennen und anwenden (Inhaltsbereich 7)	<i>“Vielfältige Spiel- und Übungsformen zur allgemeinen Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.“</i>
Qualifikationsphase II.2		
Etwas wagen und verantworten (C)	Erweiterung des Bewegungskönnens im normgebundenen Turnen unter Ausweitung des Spektrums der turnerischen Elemente und Geräte.	<i>Erlernen und Festigen von turnerischen Elementen am Boden und an weiteren Geräten.</i>
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) und Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)	Abwandlung des klassischen Volleyballspiels – Veränderungen hinsichtlich Spielfeldgröße, Spielerzahl, Regelstrukturen und des technisch-taktischen Anforderungsprofils. Vergleichende Gegenüberstellung zum Ausgangsspiel. (Inhaltsbereich 7).	<i>“Beach-Volleyball als Variante des Volleyballspiels – nur ein Modetrend?“</i>
Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Weiterentwicklung der technischen und taktischen Spielfähigkeit im Volleyballspiel und ihrer konditionellen Grundlage; Planung und Durchführung eines Volleyballturniers unter Beachtung des internationalen Regelwerks. (Inhaltsbereich 7)	<i>“Entwicklung und Erprobung von Spiel-formen im Volleyball.“</i>

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

Beispielhafte Kursvariante 3

Profilbildende pädagogischen Perspektiven:

- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:

- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Inhaltsbereich 7)
 - o kontinuierlich: **Fußball**
 - o Weiterer (verbindlicher) Inhaltsbereich wahlweise aus: Volleyball, Handball, Basketball, Badminton, Hockey, Tennis, Tischtennis, Street-Variationen, Futsal, Beach-Varianten, Flag-Football, Rugby, Baseball/Softball, Frisbee, usw.

- Laufen, Springen, Werfen – **Leichtathletik** (Inhaltsbereich 3)
 - o Verbindlich:
 - ausgewählte leichtathletische Disziplinen,
 - Ausdauerlaufen (z.B. Jogging, Powerwalking, Fahrtspiele),
 - leichtathletische Mehrkämpfe unter Berücksichtigung von Sprint, Mittel-/Langstrecke, Sprung, Wurf/Stoß,
 - Laufen, Springen, Werfen mit veränderten und selbst gewählten unterschiedlichen Sinnrichtungen sowie Ziel- und Aufgabenstellungen - auch als Spielform oder Mannschaftswettbewerb

<u>Pädagogische Perspektiven:</u>	<u>Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder:</u>	<u>Mögliche Unterrichtsvorhaben:</u>
- zwei sind profilbildend und somit in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen - alle weiteren sind in der Qualifikationsphase zu berücksichtigen	- mindestens 2 sind obligatorisch - beide sind in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen.	- 3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich - ca. 12-15 Std. je Unterrichtsvorhaben
Qualifikationsphase I.1		
Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Thematisierung der zentralen Spielidee des Fußballspiels „Tore erzielen – Tore verhindern“, kriteriengeleitete Spielbeobachtung und Auswertung, gegenseitige Einschätzung der individuellen Spielfähigkeit, Veränderung der Spiel- und Regel-	<i>“Das Fußballspiel erproben, reflektieren und variieren.“</i>

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

	strukturen zur Verbesserung der Spielfähigkeit (Inhaltsbereich 7)	
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	Entwicklung und Erprobung konkurrenz- und kooperationsorientierter Spiele und Spielvarianten unter Berücksichtigung der zentralen Spielidee des Fußballs (Inhaltsbereich 7).	<i>“Spiele erproben, reflektieren und variieren“</i>
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	Laufen nach unterschiedlichen Sinnrichtungen sowie Ziel- und Aufgabenstellungen erfahren und erproben (entspannt, erlebnisbezogen, auf ein gesundheitsbezogenes Trainingsziel ausgerichtet, pulsfrequenzorientiertes Ausdauertraining); Prinzipien und Methoden des (Ausdauer-)Trainings kennen lernen und durchführen. (Inhaltsbereich 3)	<i>“Ausdauer verbessern – Laufen unter verschiedenen Sinnrichtungen erfahren“</i>
Qualifikationsphase I.2		
Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Planung, Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes <ul style="list-style-type: none"> • Sprint • Sprung • Ausdauerleistung (Inhaltsbereich 3)	<i>Individuelle Leistungsverbesserung – Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes (Dreikampf).</i>
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten des Fußballspiels sowie erster Individualtaktiken in Angriff und Abwehr. (Inhaltsbereich 7)	<i>“Planung und Durchführung von Übungsfolgen zur Verbesserung des individuellen Verhaltens in Angriffs- und Abwehrsituationen.</i>
Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)	Kraft und Beweglichkeit als Voraussetzung für die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert verstehen und einschätzen lernen sowie Grundsätze des Kraft- und Ausdauertrainings kennen und anwenden	<i>“Vielfältige Spiel- und Übungsformen zur allgemeinen Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.“</i>

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

	(Inhaltsbereich 7)	
--	--------------------	--

Pädagogische Perspektiven:	Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder:	Mögliche Unterrichtsvorhaben:
- zwei sind profilbildend und somit in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen - alle weiteren sind in der Qualifikationsphase zu berücksichtigen	- mindestens 2 sind obligatorisch - beide sind in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen.	- 3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich - ca. 12-15 Std. je Unterrichtsvorhaben
Qualifikationsphase II.1		
Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Vorbereitung eines leichtathletischen Fünfkampfes unter Hinzunahme weiterer Disziplinen <ul style="list-style-type: none"> • Wurf / Stoß (z.B. Speer, Diskus, Kugel) • Hindernislauf (Inhaltsbereich 3) 	<i>Individuelle Leistungsverbesserung – gezielte Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes (Fünfkampf)</i>
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	ball: Allgemeine Taktiken in Angriff und Abwehr kennen lernen und festigen, über das Trainieren und Erlernen von Spielzügen von der Gruppen- zur situationsgerechten Mannschaftstaktik finden; Spielen nach dem internationalen Regelwerk. (Inhaltsbereich 7)	<i>“Angriff contra Abwehr – eigene und gegnerische Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen“</i>
Etwas wagen und verantworten (C)	Einschätzung von Risikosituationen und individuelle Ableitung von Handlungskonsequenzen (Inhaltsbereich 5)	<i>Le Parkour – die Kunst der Fortbewegung.</i>
Qualifikationsphase II.2		
Das Leisten erfahren,	Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes unter Berück-	<i>“Entwicklung eines leichtathletischen Mehrkampfes mit relativer Leistungs-</i>

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

verstehen und einschätzen (D)	sichtung von Sprint, Mittel-/Langstrecke, Sprung, Wurf/Stoß (Inhaltsbereich 3)	<i>messung sowie anschließendes Training und Durchführung.“</i>
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	<p>Finden und Verstehen der individuellen Position innerhalb festgelegter Mannschaftsstrukturen;</p> <p>Vorbereitung und Durchführung eines Fußballturniers.</p> <p>Abwandlung des klassischen Fußballspiels, Veränderungen hinsichtlich Spielfeldgröße, Spielerzahl, Regelstrukturen und des technisch – taktischen Anforderungsprofils;</p> <p>Vergleichende Gegenüberstellung zum Ausgangsspiel.</p> <p>(Inhaltsbereich 7)</p>	<p><i>Spielen wie Poldi und Schweini - Die Spielauffassung des modernen Fußballspiels verstehen und umsetzen.</i></p> <p><i>Beachsoccer oder Futsal als Varianten des Fußballspiels – nur ein Modetrend?</i></p>

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

Übersicht über die bewegungsspezifischen Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase

Bewegungsfelder und Sportbereiche (1 - 9) und	Bei Profilbildung verpflichtende inhaltliche Kerne:	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (Fettdruck bei Profilbildung Pflicht!, Rest Abhängig von weiterem inhaltlichen Kern)
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	Die ersten vier inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer inhaltlicher Kern verbindlich <ul style="list-style-type: none"> - Formen der Fitnessgymnastik - Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen - Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung - Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden - Psychoregulative Verfahren zur Entspannung - Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung 	<ul style="list-style-type: none"> - Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen, - sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten, - selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden, - unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden, - selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen, - funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)	die ersten beiden inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer inhaltlicher Kern verbindlich. <ul style="list-style-type: none"> - leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß - Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) - alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe - historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe 	<ul style="list-style-type: none"> - Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren - einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen - Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) - alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. - historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	der erste inhaltliche Kern sowie zwei weitere inhaltliche Kerne verbindlich <ul style="list-style-type: none"> - Sportschwimmen: Schwimmmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wende-techniken 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwimmmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfin-)schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen, sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimie-

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

	<ul style="list-style-type: none"> - Rettungsschwimmen - Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen - Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge - Wasserball und andere Ballspiele im Wasser - Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser 	<p>ren,</p> <ul style="list-style-type: none"> - physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten, - Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen, - Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen, - komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen (auch mit Maske, Schnorchel und Flossen) unter Berücksichtigung der eigenen Leistungsfähigkeit - und der anderer planen und bewältigen, - freie oder normierte Sprünge einzeln und in der Gruppe auswählen und präsentieren, - beim Ballspielen im Wasser Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden, - eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder gemeinsam präsentieren.
<p>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</p>	<p>alle drei inhaltlichen Kerne verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgewichten und Gerätebahnen - Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgewichten und Gerätekombinationen - Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen 	<ul style="list-style-type: none"> - eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgewichten demonstrieren, - eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren, - am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren, - an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen. - Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.
<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)</p>	<p>alle inhaltlichen Kerne verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gymnastik - Tanz - Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste 	<ul style="list-style-type: none"> - selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren, - selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

		<p>und präsentieren,</p> <ul style="list-style-type: none"> - selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren, - Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetischgestalterischen Bewegunghandelns - insbesondere der Improvisation - nutzen, - ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen. - ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.
<p>Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</p>	<p>einer der ersten beiden inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer inhaltlicher Kern ergänzend verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) - Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) - Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football) - Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiacas, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball) 	<ul style="list-style-type: none"> - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, - selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen, - Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.
<p>Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)</p>	<p>einer der drei inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer inhaltlicher Kern ergänzend verbindlich zu behandeln.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fortbewegung auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboard fahren - Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski - Gleiten auf Eis und Schnee, z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboardfahren, Eislaufen und Eisschnelllauf 	<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- oder Rollsportarten sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen, - in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren, - eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren. in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegunghandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.
<p>Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport (9)</p>	<p>einer der drei inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer inhaltlicher Kern ergänzend verbindlich zu behandeln.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt, z.B. 	<ul style="list-style-type: none"> - in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen - in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren,

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

	Ringen, Judo - Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt, z.B. Taekwondo, Karate - Zweikampfformen mit Gerät, z.B. Fechten, Kendo	- durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z.B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen. und darauf adäquat reagieren.
--	---	---

Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase

Inhaltsfelder a - f	<u>Inhaltlicher Schwerpunkt</u>	<u>Sachkompetenz:</u>	<u>Methodenkompetenz:</u>	<u>Urteilskompetenz:</u>
Bewegungsstruktur und Bewegenslernen (a) Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit	- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben, - grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, - grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.	- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.	- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
Bewegungsgestaltung (b) Gestaltungskriterien	- Gestaltungskriterien - Improvisation und Variation von Bewegung	- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.	- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.	- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
Wagnis und Verantwortung	- Handlungssteuerung unter verschiedenen	- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude,	- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund	- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinnge-

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

<p>tung (c) Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</p>	<p>psychischen Einflüssen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns 	<p>Frustration, Angst) erläutern,</p> <ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. 	<p>eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.</p>	<p>bungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.</p>
<p>Leistung (d) Trainingsplanung und -organisation</p>	<p>- Trainingsplanung und -organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen 	<ul style="list-style-type: none"> - zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. - physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. 	<ul style="list-style-type: none"> - die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio), - Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.
<p>Kooperation und Konkurrenz (e) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p>	<p>- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fairness und Aggression im Sport 	<ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. 	<ul style="list-style-type: none"> - bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, - individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. 	<ul style="list-style-type: none"> - die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
<p>Gesundheit (f) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p>	<p>- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern, 	<ul style="list-style-type: none"> - Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. 	<ul style="list-style-type: none"> - positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

Name: _____ Vorname: _____

Kurswahl Sport in der Qualifikationsphase

Konkrete Hinweise zu den Bewegungsfeldern (BF) findet ihr auf der Schulhomepage unter: Schule > Fächer/Curricula/Sport unter Lehrplan Sport Oberstufe > Qualifikationsphase

Bitte gebt die Zettel bis zum _____ bei _____ ab. Tragt in die Kästchen eure Wunschrangfolge mit den Zahlen 1 bis 3 ein (1 für euren Lieblingskurs). Wird keine Rangfolge von 1-3 angegeben, so wird eure Wahl nachrangig berücksichtigt. Dies kann dazu führen, dass wir euch einem Kurs zuteilen müssen.

	Profilbildende Bewegungsfelder (Konkretisierung) sowie profilbildende <i>Inhaltsfelder</i>
Kurs Sp 1 <input type="checkbox"/>	BF 1: Zirkeltraining als Fitnessgymnastik BF 7: Körperbetonte Mannschaftssportarten (Football, Fußball) <i>Inhaltsfelder: Gesundheit; Kooperation und Konkurrenz</i>
Kurs Sp 2 <input type="checkbox"/>	BF 7: Handball + Badminton BF3: u.a. Diskus/Speer und Mehrkampf <i>Inhaltsfelder: Leistung, Kooperation und Konkurrenz</i>
Kurs Sp 3 <input type="checkbox"/>	BF 1: Tae Bo als Fitnessgymnastik BF 6: u.a. Jumpstyle <i>Inhaltsfelder: Gesundheit, Bewegungsgestaltung</i>
Kurs Sp 4 <input type="checkbox"/>	BF 5: u.a. Erarbeitung einer Gruppenkür im Bodenturnen; komplexe Sprünge mit dem Minitrampolin BF 7: Badminton + Fußball <i>Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; Wagnis und Verantwortung</i>
Kurs Sp 5 <input type="checkbox"/>	BF3: u.a. 3-Kampf (Lauf, Sprung, Wurf) BF 6: u.a. Jumpstyle <i>Inhaltsfelder: Leistung, Bewegungsgestaltung</i>