

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

Die Zielsetzung im Fach 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 gemäß des Lehrplans 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: bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase: S. 20-21). Die beiden profilbildenden Bewegungsfelder müssen in ihren Schwerpunkten (Fettdruck) behandelt werden. Eine Übersicht über alle nach dem Lehrplan möglichen Bewegungsfelder mit den dazugehörigen Inhalten und Kompetenzen finden Sie auf den Seiten 16-19.

Wir von der Fachschaft Sport versuchen ein möglichst großes Angebot anzubieten, um den Neigungen der Schüler entgegen zu kommen und unter Berücksichtigung der Expertise der unterrichtenden Kolleginnen und Kollegen einen qualitativ hochwertigen Sportunterricht zu ermöglichen. Dabei variieren die Kursangebote von Jahr zu Jahr. Drei häufig angebotene Profile stellen wir auf den folgenden Seiten (S. 2-15) genauer vor. Eine Übersicht über die genauen **Kursprofile** erfolgt mit der Verteilung der verbindlichen Wahlzettel am Ende des Schuljahres. Eine Übersicht über die **aktuellen Kursprofile** in der derzeitigen Q1 befindet sich auf der letzten Seite des Dokuments.

Leider können aus organisatorischen Gründen (z.B. fehlende Schwimmzeiten in der Klingenhalle) nicht alle Bewegungsfelder als Schwerpunkte berücksichtigt werden.

Beispielhafte Kursvariante 1:

Profilbildende Inhaltsfelder:

- *Bewegungsgestaltung (B)*
- *Kooperation und Konkurrenz (E)*

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:

- ***Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (Bewegungsfeld 6)***
 - 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.
 - Aktionsmöglichkeiten aus dem **Tanz** in seinen unterschiedlichen Formen, z.B. Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz
 - Aktionsmöglichkeiten aus weiteren ästhetisch-künstlerischen oder körperbetonten Bewegungsbereichen, z. B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren
- ***Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Bewegungsfeld 7)***
 - Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Bewegungsfeld 7)
 - vertieft: **Badminton**
 - weiterer (verbindlicher) inhaltlicher Kern wahlweise aus: Fußball, Handball, Basketball, Volleyball, Hockey, Tennis, Tischtennis, Street-Variationen, Futsal, Beach-Varianten, Flag-Football, Rugby, Baseball/Softball, Frisbee, usw.

<u>Inhaltsfelder:</u>	<u>Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder:</u>	<u>Mögliche Unterrichtsvorhaben:</u>
<ul style="list-style-type: none"> - zwei sind profilbildend und somit umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten zu thematisieren und in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen - alle weiteren sind in der Qualifikationsphase zu berücksichtigen 	<ul style="list-style-type: none"> - zwei sind obligatorisch - beide sind in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen. 	
Qualifikationsphase I.1		
Bewegungsgestaltung (B)	Gestaltungskriterien erarbeiten, an einer Choreographie ablesen und selbstständig anwenden. (Bewegungsfeld 6)	<i>Analyse einer Tanzsequenz aus dem Bereich Jazz, HipHop, Step-Aerobic oder Video-Clip und selbstständige Weiterentwicklung der Sequenz unter besonderer Berücksichtigung der Kriterien Zeit und Raum.</i>
Kooperation und Konkurrenz (E)	<p>Thematisierung der zentralen Spielidee der Rückschlagspiele.</p> <p>Einführung in die Rückschlagsportarten: Entwicklung und Erprobung von Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten.</p> (Bewegungsfeld 7)	<i>Rückschlagspiele erproben, reflektieren und variieren, z.B. Indiaca, Faustball, Tamborello</i> <i>Bewusstmachung der Grundzüge taktischer Spielhandlungen in Rückschlagspielen</i> <i>Allgemeine Verbesserung der Auge-Hand-Koordination</i>

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (A)	<p>Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten für das Badmintonspiel – Bewegungsfehler sehen und 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, Vorspannhüpfer • Ausfallschritt <p>Stemmschritt und Umsprung (nach geradem Lauf).</p> <p>(Bewegungsfeld 7)</p>	<i>Wiederholung, Festigung und Erweiterung von Schlagtechniken und Lauftechniken</i>
Gesundheit (F)	<p>Ausdauer als Voraussetzung für die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert verstehen und einschätzen.</p> <p>(Bewegungsfeld 6)</p>	<i>Erarbeitung von Bewegungsabfolgen aus den Bereichen Step-Aerobic oder Aerobic unter Berücksichtigung physiologischer Prozesse und sich daraus ergebenden sinnvoll gewählten Belastungssequenzen (Warm-up, Training, Cool-down)</i>
Qualifikationsphase I.2		
Bewegungsgestaltung (B)	<p>Bewegungen gestalten, üben und präsentieren. (Grundschritte, Tanzhaltungen, Ausführungsvarianten kennen und realisieren).</p> <p>Gestaltungskriterien selbstständig anwenden.</p> <p>(Bewegungsfeld 6)</p>	<i>Rock 'n Roll tanzen – Bewegung nach Musik gestalten und erleben</i> <i>Volkstänze kennen lernen, verändern und präsentieren (z.B. Square Dance, Sirtaki, Ampuietul)</i> <i>Standardtänze erlernen und in Formationen anwenden</i>

Kooperation und Konkurrenz (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 • Swip-Aufschläge (Doppel) <p>Lauftechnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schneller Start aus der zentralen Position • Umsprung nach Lauf in die hinteren Spielfeldecke <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>(Bewegungsfeld 7)</p>	<p><i>Analyse von Spielhandlungen und Bewegungsabläufen</i></p> <p><i>Übung bekannter und Erprobung weiterführender badmintonspezifischer Technikelemente</i></p> <p><i>Grundzüge methodischen Vorgehens beim Bewegungslernen</i> <i>Bewegungsbeobachtung, Partnerkorrektur</i></p>
Wagnis und Verantwortung (C)	<p>Ein Wagnis kalkuliert eingehen, einschätzen und die Verantwortung für die eigene Unversehrtheit und die des Partners übernehmen.</p> <p>(Bewegungsfelder 6)</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 des Kriteriums „Zeit“ über einen vorgegebenen Parcours zu passender Musik entwickeln</i></p>

Qualifikationsphase II.1		
Bewegungsgestaltung (B)	Ausführungsvarianten von Bewegungssequenzen unter geschlechtsspezifischen Merkmalen erproben und realisieren. (Bewegungsfeld 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>
Kooperation und Konkurrenz (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 (Bewegungsfeld 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>
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (A)	Erweiterung der Handlungskompetenzen und Erfahrungsmöglichkeiten im Sportspiel Badminton anhand der Verbesserung grundlegender Techniken im Badmintondoppel. (Bewegungsfeld 7)	<i>Aus eins mach zwei - Grundlegende Techniken verbessern und im Badmintondoppel situativ anwenden</i>
Qualifikationsphase II.2		
Bewegungsgestaltung (B)	Unterschiedliche Herangehensweisen für das Finden neuer Bewegungsideen im `modern dance` erproben. (Bewegungsfeld 6)	<i>Zu einem vorgegebenen Thema eine Choreographie im `modern dance`-Stil entwickeln</i>
Kooperation und Konkurrenz (E) und Leistung (D)	Badminton: Umsetzung der Inhalte aus den vorangegangenen Halbjahren in Wettkampfsituationen. Turnierformen kennen und in Abhängigkeit von den gegebenen Rahmenbedingungen auswählen. (Bewegungsfeld 7)	<i>Die Spieldurchführung des modernen Badmintonspiels verstehen und umsetzen.“: Einzel- und Doppeltturniere spielen</i> <i>Turniere für die Kursgruppe und oder für andere Schülergruppen planen, durchführen, auswerten</i>

Beispielhafte Kursvariante 2

Profilbildende Inhaltsfelder:

- *Wagnis und Verantwortung (C)*
- *Kooperation und Konkurrenz (E)*

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:

- ***Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Bewegungsfeld 7)***
 - vertieft: **Volleyball**
 - weiterer (verbindlicher) inhaltlicher Kern wahlweise aus: Fußball, Handball, Basketball, Badminton, Hockey, Tennis, Tischtennis, Street-Variationen, Futsal, Beach-Varianten, Flag-Football, Rugby, Baseball/Softball, Frisbee, usw.
- ***Bewegen an Geräten – Turnen (Bewegungsfeld 5)***
 - 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 Turnmöglichkeiten, z.B. kleiner Kasten, Bank, Stab, Zauberschnur, Klettergeräte und Gerätelandschaften.
 - turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen

<u>Inhaltsfelder:</u>	<u>Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder:</u>	<u>Mögliche Unterrichtsvorhaben:</u>
<ul style="list-style-type: none"> - zwei sind profilbildend und somit umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten zu thematisieren und in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen - alle weiteren sind in der Qualifikationsphase zu berücksichtigen 	<ul style="list-style-type: none"> - zwei sind obligatorisch - beide sind in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen. 	
Qualifikationsphase I.1		
Wagnis und Verantwortung (C) und Bewegungsgestaltung (B)	<p>Normgebundenes Turnen am Boden und an Geräten. Methodik des Helfens und Sicherns. (Bewegungsfeld 5)</p>	<i>Erlernen und Festigen von turnerischen Elementen am Boden zur selbstständigen, kriteriengeleiteten Entwicklung einer Gruppenkür</i>
Kooperation und Konkurrenz (E)	<p>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.). (Bewegungsfeld 7)</p>	<i>Wir spielen volley – Entwicklung und Erprobung volleyballspezifischer Spielformen</i>
Gesundheit (F)	<p>Beim Planen, Durchführen und Evaluieren von gesundheitsorientierten Aufwärmprogrammen im Turnen die Nutzen/Risiken des Sporttreibens bezogen auf die gesundheitsfördernden Aspekte sowie die körperliche Leistungsfähigkeit erkennen und erläutern. (Bewegungsfeld 5)</p>	<i>Lets warm-up - Gesundheitsorientierte Aufwärmprogramme im Turnen in Kleingruppen entwickeln, durchführen und evaluieren</i>
Qualifikationsphase I.2		

Wagnis und Verantwortung (C)	Normgebundenes und normungebundenes Turnen am Boden und an Geräten unter Einbeziehung weiterer Turnmöglichkeiten (s. verbindliche Gegenstandsbereiche). (Bewegungsfeld 5)	<i>Erlernen und Festigen gerätespezifischer Wettkampfelemente unter besonderer Berücksichtigung von psychologischen Leistungsaspekten</i>
Kooperation und Konkurrenz (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. (Bewegungsfeld 7)	<i>Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Grundlagen im Volleyballspiel – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren</i>
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (A)	Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen. (Bewegungsfeld 5)	<i>Variation turnerischer Sprünge (Boden, Kasten, Trampolin). Synchronsprünge, Sprungkombinationen, Sprunggrotesken</i>
Qualifikationsphase II.1		
Wagnis und Verantwortung (C)	Einschätzung von Risikosituationen und individuelle Ableitung von Handlungskonsequenzen. (Bewegungsfeld 5)	<i>Le Parkour – die Kunst der Fortbewegung</i>
Kooperation und Konkurrenz (E)	Spielanalyse und selbstständige bzw. individualisierte Gestaltung von Übungsprozessen; Erprobung weiterführender volleyballspezifischer Technik- und Taktikelemente (Angriffsschlag und Block, Vorgezogene VI als grundlegendes Spielsystem). (Bewegungsfeld 7)	<i>Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyballspiel – Vom Quattro-Volleyball zum Spiel auf dem Normalfeld</i>
Gesundheit (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 (Bewegungsfeld 7)	<i>Vielfältige volleyballspezifische Spiel- und Übungsformen zur allgemeinen Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit</i>

Qualifikationsphase II.2		
Wagnis und Verantwortung (C)	Erweiterung des Bewegungskönnens im normgebundenen Turnen unter Ausweitung des Spektrums der turnerischen Elemente und Geräte. (Bewegungsfeld 5)	<i>Erlernen und Festigen von turnerischen Elementen am Boden und an weiteren Geräten</i>
Kooperation und Konkurrenz (E) und Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (A)	Abwandlung des klassischen Volleyballspiels – Veränderungen hinsichtlich Spielfeldgröße, Spielerzahl, Regelstrukturen und des technisch-taktischen Anforderungsprofils. Vergleichende Gegenüberstellung zum Ausgangsspiel. (Bewegungsfeld 7).	<i>Beach-Volleyball als Variante des Volleyballspiels – nur ein Modetrend?</i>
Leistung (D)	Weiterentwicklung der technischen und taktischen Spielfähigkeit im Volleyballspiel und ihrer konditionellen Grundlage; Planung und Durchführung eines Volleyballturniers unter Beachtung des internationalen Regelwerks. (Bewegungsfeld 7)	<i>Entwicklung und Erprobung von Spielformen im Volleyball</i>

Beispielhafte Kursvariante 3

Profilbildende Inhaltsfelder:

- *Kooperation und Konkurrenz (E)*
- *Leistung (D)*

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:

- ***Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Bewegungsfeld 7)***
 - vertieft: **Fußball**
 - weiterer (verbindlicher) inhaltlicher Kern 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 (Bewegungsfeld 3)***
 - verbindlich:
 - ausgewählte leichtathletische Disziplinen,
 - Ausdauerlaufen (z.B. Jogging, Powerwalking, Fahrspiele),
 - 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>Inhaltsfelder:</u>	<u>Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder:</u>	<u>Mögliche Unterrichtsvorhaben:</u>
<ul style="list-style-type: none"> - zwei sind profilbildend und somit umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten zu thematisieren und in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen - alle weiteren sind in der Qualifikationsphase zu berücksichtigen 	<ul style="list-style-type: none"> - zwei sind obligatorisch - beide sind in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen. 	
Qualifikationsphase I.1		
Leistung (D)	<p>Thematisierung der zentralen Spielidee des Fußballspiels „Tore erzielen – Tore verhindern“, kriteriengeleitete Spielbeobachtung und Auswertung, gegenseitige Einschätzung der individuellen Spielfähigkeit,</p> <p>Veränderung der Spiel- und Regelstrukturen zur Verbesserung der Spielfähigkeit.</p> <p>(Bewegungsfeld 7)</p>	<i>Das Fußballspiel erproben, reflektieren und variieren</i>
Kooperation und Konkurrenz (E)	<p>Entwicklung und Erprobung konkurrenz- und kooperationsorientierter Spiele und Spielvarianten unter Berücksichtigung der zentralen Spielidee des Fußballs.</p> <p>(Bewegungsfeld 7).</p>	<i>Spiele erproben, reflektieren und variieren</i>

Gesundheit (F)	<p>Laufen nach unterschiedlichen Sinnrichtungen sowie Ziel- und Aufgabenstellungen erfahren und erproben (entspannt, erlebnisbezogen, auf ein gesundheitsbezogenes Trainingsziel ausgerichtet, pulsfrequenzorientiertes Ausdauertraining).</p> <p>Prinzipien und Methoden des (Ausbauer-)Trainings kennen lernen und durchführen.</p> <p>(Bewegungsfeld 3)</p>	<i>Ausdauer verbessern – Laufen unter verschiedenen Sinnrichtungen erfahren</i>
Qualifikationsphase I.2		
Wagnis (C)	<p>In verschiedenen Situationen psychische Einflussfaktoren erleben, beschreiben und in ihren Wirkungen auf das Fußballspiel evaluieren</p> <p>Techniken zur Emotionssteuerung erarbeiten und in Gruppen präsentieren.</p> <p>(Bewegungsfeld 7)</p>	<i>Das war ein Foul - Psychische Einflussfaktoren im Fußballspiel erleben und einen lösungsorientierten Umgang anhand von Regulationstechniken erlernen</i>
Kooperation und Konkurrenz (E)	<p>Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten des Fußballspiels sowie erster Individualtaktiken in Angriff und Abwehr.</p> <p>(Bewegungsfeld 7)</p>	<i>Planung und Durchführung von Übungsfolgen zur Verbesserung des individuellen Verhaltens in Angriffs- und Abwehrsituationen</i>
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (A)	<p>Die Hürdensprinttechnik unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren, ein spezifischen Konzept des motorischen Lernens beschreiben, Zusammenhänge von Bewegungsstruktur und Funktion erläutern und Methoden zur Verbesserung entsprechender koordinativer Fähigkeiten anwenden und unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.</p> <p>(Bewegungsfeld 3)</p>	<i>Von der Grobform zur Feinform - Erlernen und Optimieren einer funktionalen Hürdensprinttechnik unter Berücksichtigung wissenschaftstheoretischer Aspekte des motorischen Lernens</i>

Qualifikationsphase II.1		
Leistung (D)	<p>Vorbereitung eines leichtathletischen Fünfkampfes unter Hinzunahme weiterer Disziplinen Planung, Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprint, Sprung, Ausdauerleistung <p>(Bewegungsfeld 3)</p>	<i>Individuelle Leistungsverbesserung – gezielte Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes (Dreikampf)</i>
Kooperation und Konkurrenz (E)	<p>Allgemeine Taktiken in Angriff und Abwehr kennen lernen und festigen, über das Trainieren und Erlernen von Spielzügen von der Gruppen- zur situationsgerechten Mannschaftstaktik finden.</p> <p>Spielen nach dem internationalen Regelwerk.</p> <p>(Bewegungsfeld 7)</p>	<i>Angriff contra Abwehr – eigene und gegnerische Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen</i>
Bewegungsgestaltung (B)	<p>BallKoRobics-Choreographien entwickeln und präsentieren zur Erweiterung des Bewegungsrepertoires und der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestaltungskriterien: Raum, Zeit, Dynamik <p>(Bewegungsfeld 7)</p>	<i>Der mit dem Ball tanzt - Erarbeitung und Präsentation einer fußballspezifischen BallKoRobics-Gruppenchoreographie unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien</i>
Qualifikationsphase II.2		
Leistung (D)	<p>Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes unter Berücksichtigung von Sprint, Mittel-/Langstrecke, Sprung, Wurf/Stoß.</p> <p>(Bewegungsfeld 3)</p>	<i>Entwicklung eines leichtathletischen Mehrkampfes mit relativer Leistungsmessung sowie anschließendes Training und Durchführung</i>

Kooperation und Konkurrenz (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. (Bewegungsfeld 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 & Sportbereiche (1 - 9)	Bei Profilbildung verpflichtende inhaltliche Kerne:	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (Fettdruck bei Profilbildung Pflicht, Rest Abhängig von weiterem inhaltlichen Kern)
Den Körper wahrnehmen & Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	<p>Die ersten vier inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer inhaltlicher Kern verbindlich</p> <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 	<p>Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,</p> <p>sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten,</p> <p>selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,</p> <p>unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,</p> <p>selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen,</p> <p>funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.</p>
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)	<p>die ersten beiden inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer inhaltlicher Kern verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> - leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß - Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrspiele, Orientierungslauf) - alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe - historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe 	<p>Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren</p> <p>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</p> <p>Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)</p> <p>alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</p> <p>historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</p>

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

<p>Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)</p>	<p>der erste inhaltliche Kern sowie zwei weitere inhaltliche Kerne verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwimmarten/-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 Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren, - 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 Wettkampfgeräten und Gerätebahnen - Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen - Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen 	<ul style="list-style-type: none"> - eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren, - eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätetkombination 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.

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)	alle inhaltlichen Kerne verbindlich <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 und präsentieren, - 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 ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns - 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.
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	einer der ersten beiden inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer inhaltlicher Kern ergänzend verbindlich <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, Indiaca, Korfball, 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 taktischen-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.

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)	einer der drei inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer inhaltlicher Kern ergänzend verbindlich zu behandeln <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 Bewegungshandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.
Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9)	einer der drei inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer inhaltlicher Kern ergänzend verbindlich zu behandeln <ul style="list-style-type: none"> - Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt, z.B. Ringen, Judo - Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt, z.B. Taekwondo, Karate - Zweikampfformen mit Gerät, z.B. Fechten, Kendo 	<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, - durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z.B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen. und darauf adäquat reagieren.

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase

Inhaltsfelder a - f	<i>Inhaltlicher Schwerpunkte</i>	<i>Sachkompetenz:</i>	<i>Methodenkompetenz:</i>	<i>Urteilskompetenz:</i>
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
Bewegungsgestaltung (b)	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltungskriterien - Improvisation und Variation von Bewegung 	<ul style="list-style-type: none"> - ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
Wagnis und Verantwortung (c)	<ul style="list-style-type: none"> - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen - Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns 	<ul style="list-style-type: none"> - Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern, - unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. 	<ul style="list-style-type: none"> - mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

Schulinterner Lehrplan ADS in der Qualifikationsphase

Leistung (d)	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsplanung und -organisation - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungerscheinungen 	<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.
Kooperation und Konkurrenz (e)	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - 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-, undmannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. 	<ul style="list-style-type: none"> - die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
Gesundheit (f)	<ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens - 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>Lehrplan Sport Oberstufe > Qualifikationsphase

	Profilbildende Bewegungsfelder: Konkretisierung
Kurs Sp 1	BF 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik: u.a. Sprung-und Wurfdisziplinen BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Handball vertieft, Basketball ergänzend <i>Inhaltsfelder: Leistung; Kooperation und Konkurrenz</i>
Kurs Sp 2	BF 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste – moderne Tänze BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Volleyball vertieft, Ultimate Frisbee ergänzend <i>Inhaltsfelder: Bewegungsgestaltung, Kooperation und Konkurrenz</i>
Kurs Sp 3	BF 1: Formen der Fitnessgymnastik + Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden: modernes Fitnesstraining (Ausdauertraining, Zirkeltraining, Stepaerobic, ...) BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Fußball vertieft, Flag-Football ergänzend <i>Inhaltsfelder: Leistung, Kooperation und Konkurrenz</i>
Kurs Sp 4	BF 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik: u.a. Sprung-und Wurfdisziplinen BF7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Badminton vertieft, Ultimate Frisbee ergänzend <i>Inhaltsfelder: Leistung; Kooperation und Konkurrenz</i>
Kurs Sp 5	BF 1: Formen der Fitnessgymnastik + Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden: modernes Fitnesstraining (Ausdauertraining, Zirkeltraining, Stepaerobic, Gymnastik, ...) BF 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste – moderne Tänze <i>Inhaltsfelder: Gesundheit, Bewegungsgestaltung</i>
Kurs Sp 6	BF 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik: u.a. Sprung-und Wurfdisziplinen BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Fußball vertieft, Kin-Ball ergänzend <i>Inhaltsfelder: Leistung, Kooperation und Konkurrenz</i>

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.