

**Erasmus-von-Rotterdam
Gymnasium
Viersen**

Fachschaft Sport

**Schulinternes Curriculum
Qualifikationsphase**

Übersicht über die Kursprofile für die Qualifikationsphase

Für die Qualifikationsphase bietet die Fachschaft Sport die unten aufgelisteten Kursprofile an, aus welchen die Schülerinnen und Schüler am Ende der Einführungsphase auswählen können. Je nach Größe und Interessenlage der jeweiligen Jahrgangsstufe können einzelne Profile entfallen oder doppelt angeboten werden sowie bestimmte Schwerpunkte bzw. Unterrichtsvorhaben nach Absprache im Kurs verändert werden.

Kursprofil 1 (ab Seite 3)
(„Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ und „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ mit den Inhaltsfeldern „Leistung“ und „Kooperation und Konkurrenz“)

Kursprofil 2 (ab Seite 6)
(„Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ und „Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ mit den Inhaltsfeldern „Bewegungsgestaltung“ und „Gesundheit“)

Kursprofil 3 (ab Seite 9)
(„Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ und „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ mit den Inhaltsfeldern „Gesundheit“ und „Kooperation und Konkurrenz“)

Kursprofil 4 (ab Seite 12)
(„Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ und „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“ mit den Inhaltsfeldern „Wagnis und Verantwortung“ und „Gesundheit“)

Kursprofil 5 (ab Seite 15)
(„Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ und „Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport“ mit den Inhaltsfeldern „Wagnis und Verantwortung“ und „Kooperation und Konkurrenz“)

Kursprofil 6 (ab Seite 18)
(„Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ und „Bewegen im Wasser – Schwimmen“ mit den Inhaltsfeldern „Bewegungsstruktur und -lernen“ und „Leistung“)

Kursprofil 1

1 Das Profil

Bewegungsfeld
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)
Inhaltsfeld
Leistung (IF d)
Kooperation und Konkurrenz (IF e)

2 Kerne und Kompetenzerwartungen der zwei ausgewählten Bewegungsfelder und Sportbereiche

2.1 BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Ist das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die **ersten beiden inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer** inhaltlicher Kern [Anm. d. Red.: bezogen auf die drei übrig gebliebenen] verbindlich.

Inhaltliche Kerne:

- **leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß**
- **Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)**
- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- **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),**
- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

2.2 BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Ist das Bewegungsfeld „Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, ist **einer der ersten beiden inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer** inhaltlicher Kern ergänzend [Anm. d. Red.: bezogen auf die drei übrig gebliebenen] verbindlich zu behandeln.

Inhaltliche Kerne:

- **Mannschaftsspiele (Basketball oder Fußball)**
- **Partnerspiele – Einzel und Doppel (Badminton)**

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- **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.**

3 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben für die Q1/Q2

Je nach Bedürfnis der Lerngruppe können die Unterrichtsvorhaben zeitlich verlängert werden, was jedoch nur zu Lasten des Freiraums gehen kann.

Kursprofil für die Q1/Q2		
Q1 - 1.HJ (ca. 55-60 Std.)	UV 1 (12 Std.)	Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen – Techniken des Kugelstoßen auf individuellem Schwierigkeitsniveaus erlernen, um Einflussfaktoren, wie Koordination, technischer Ausführung (biomechanische Gesetzmäßigkeiten) und Kondition kennenzulernen und zu erfahren.
	UV 2 (12 Std.)	Zusammen spielen – gemeinsam gewinnen. Mannschaften und Spielbedingungen im Fußball verändern und verfremden, um das Gelingen von Spielsituationen auf verschiedenen Ebenen zu erleben.
	UV 3 (12 Std.)	Auge, Ball, Schläger, Gegner – Das Schlag- und Spielrepertoires im Badminton (Einzel) erweitern, um für Einzel-Wettkämpfe die technische und taktische Spielfähigkeit zu verbessern.
	(19-24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (bspw. Le Parkour)
Q1 - 2. HJ (ca. 55-60 Std.)	UV 4 (12 Std.)	Die mit den Bällen tanzen – Das ausgewählte Handgerät Ball mit Aerobic-Elementen kombinieren (BallKoRobics), um das Variieren und Einschätzen von Choreographien zu erlernen und dabei gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreiben im Fitnessbereich zu thematisieren.
	UV 5 (12 Std.)	Verschiedenen historisch relevante Hochsprung techniken erproben und erlernen, um einerseits die eigene Hochsprungleistung zu dokumentieren, individuell zu verbessern und im Wettkampf abzurufen, und um andererseits biomechanische Einflussfaktoren auf den Sprung und verschiedene Formen des motorischen Lernens kennenzulernen.
	UV 6 (12 Std.)	Wo spiele ich, Trainer/in? – Analyse eigener physischer, technischer und taktischer Fähigkeiten im Fußball/Basketball und Vergleich dieser mit dem Anforderungsprofil bestimmter Positionen zum Finden der eigenen Rolle innerhalb der Mannschaft und Erstellen eines individuellen Trainingsplans.
	(19-24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (bspw. Flag-Football, Ultimate Frisbee)
Q2 – 1. HJ (ca. 55-60 Std.)	UV 7 (12 Std.)	Kein Ziel zu weit, kein Hindernis zu hoch – Den Hürdenlauf als unbekannte Laufdisziplin in Grobform kennenlernen zum Aneignen einer weiteren Möglichkeit des motorischen Lernens (z.B. differenzielles Lernen beim Hürdenlauf) sowie kontrastiv dazu verschiedene Ausdauerlauf methoden zur Verbesserung der Ausdauerleistung im Laufen (Dauermethode, Fahrtenspiel, Intervallmethode usw.).
	UV 8 (12 Std.)	Die Verteidigung gewinnt das Spiel – Das Verteidigungsverhalten im Fußball/Basketball optimieren, um alte und neue Entscheidungs- und Handlungsmuster im ausgewählten Mannschaftssport zu reflektieren und zu erschließen zur Weiterentwicklung der Spielfähigkeit.
	UV 9 (10 Std.)	Doppelt so gut? – Erschließen einer weiteren Wettkampfform im Badminton (Doppel) , um über die Erweiterung des taktischen Repertoires die Spielfähigkeit in der gewählten Rückschlagsportart zu verbessern.
	(19-24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (bspw. Sportspielentwicklung, olympischer Fünfkampf der Antike)

Q2 – 2. HJ (ca. 20-25)	UV 10 (10 Std.)	Angriff ist die beste Verteidigung!? – Das eigene Angreifer-Verhalten im Fußball/Basketball im individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Bereich optimieren, um Unterscheidungen zwischen und innerhalb der Taktikbereiche zu erkennen, sich in diesen weiterzuentwickeln und damit die Spielfähigkeit zu erhöhen.
	UV 11 (10 Std.)	Wer bis drei zählen kann, ist klar im Vorteil! – Erarbeitung einer weiteren Sprungdisziplin (Dreisprung) in der Leichtathletik, um bisherige Kompetenzen an einer neuen und komplexen Sportart anzuwenden und zu vertiefen. (Organisation eines leichtathletischen Mehrkampfes)
	(5 Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Kursprofil 2

1. Das Profil

Bewegungsfeld

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)

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

Inhaltsfeld

Bewegungsgestaltung (IF b)

Gesundheit (IF f)

2. Kerne und Kompetenzerwartungen der zwei ausgewählten Bewegungsfelder und Sportbereiche

2.1 BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Ist das Bewegungsfeld „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die ersten vier inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer inhaltlicher Kern [Anm. d. Red.: bezogen auf die zwei übrig gebliebenen] verbindlich.

Inhaltliche Kerne:

- **leichtathletische 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 Dehnmethode**
- **Psychoregulative Verfahren zur Entspannung**

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- **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 Dehnmethode (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,**
- **selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen.**

2.2 BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste

Ist das Bewegungsfeld „Gestalten, Tanz, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind alle inhaltlichen Kerne verbindlich.

Inhaltliche Kerne:

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- selbständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät und unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) alleine und in der Gruppe variieren und präsentieren,
- selbständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) alleine und in der Gruppe variieren und präsentieren,
- selbständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Verwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) alleine oder in der Gruppe präsentieren,
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkte des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere in 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.

3. Übersicht über die Unterrichtsvorhaben für die Q1/Q2

Je nach Bedürfnis der Lerngruppe können die Unterrichtsvorhaben zeitlich verlängert werden, was jedoch nur zu Lasten des Freiraums gehen kann.

Kursprofil für die Q1/Q2		
Q1 - 1. HJ (ca. 55-60 Std.)	UV 1 (12 Std.)	Alles im grünen Bereich - Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen, hüpfen, springen) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern können.
	UV 2 (12 Std.)	Der mit dem Ball tanzt - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen
	UV 3 (12 Std.)	So werde ich stark! - Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Kräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode gezielt für sich selbst nutzen
	(19-24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache mit dem Kurs (z.B. Afrikanischer Tanz)
Q1 - 2. HJ (ca. 55-60 Std.)	UV 4 (12 Std.)	Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Zeitung und Stock unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren
	UV 5 (12 Std.)	Kein Schulmusical ohne uns – das Leitmotiv von <i>My Fair Lady</i> als Gruppentanz gestalten und mit Bühnenauf- und Abgang präsentieren.
	UV 6 (12 Std.)	Gehen, stehen, posen – Alltagssituationen durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit und ohne Gegenstände/Material darstellen
	(19-24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (z.B. Improvisationstheater)
Q2 – 1. HJ (ca. 55-60 Std.)	UV 7 (12 Std.)	Wenn schon „Muckibude“- dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen
	UV 8 (12 Std.)	Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individuellen Training von Ausdauer und Koordination verbinden
	UV 9 (12 Std.)	Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der Entspannung zur Harmonisierung von Körper und Geist nutzen (z.B. progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Pilates, Tai Chi)
	(19-24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (z.B. Körperreisen, Yoga)
Q2 – 2. HJ (ca. 20-25)	UV 10 (10 Std.)	Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstylchoreographien nach selbst gesteuertem Lernen
	UV 11 (10 Std.)	Tanz dich fit – neue Fitnessrends wie z.B.: Zumba, Latin in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen
	(5 Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (z.B. Standardtanz)

Kursprofil 3

1 Das Profil

Bewegungsfeld
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)

Inhaltsfeld
Gesundheit (IF f)
Kooperation und Konkurrenz (IF e)

2 Kerne und Kompetenzerwartungen der zwei ausgewählten Bewegungsfelder und Sportbereiche

2.1 BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Ist das Bewegungsfeld "Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen" in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die ersten vier inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer inhaltlicher Kern [Anm. d. Red.: bezogen auf die zwei übrig gebliebenen] verbindlich.

Inhaltliche Kerne:

- **leichtathletische 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 Dehnmethode**
- **Psychoregulative Verfahren zur Entspannung**

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- **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 Dehnmethode (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,**
- **selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen,**

2.2 BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Ist das Bewegungsfeld „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, ist **einer der ersten beiden inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer** inhaltlicher Kern ergänzend [Anm. d. Red.: bezogen auf die drei übrig gebliebenen] verbindlich zu behandeln.

Inhaltliche Kerne:

- **Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)**
- **Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)**

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- **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

3 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben für die Q1/Q2

Je nach Bedürfnis der Lerngruppe können die Unterrichtsvorhaben zeitlich verlängert werden, was jedoch nur zu Lasten des Freiraums gehen kann.

Kursprofil für die Q1/Q2		
Q1 - 1.HJ (ca. 55-60 Std.)	UV 1 (12 Std.)	Einführung in das Sportspiel Flag-Football – Erarbeitung bislang unbekannter Technik- und Taktikelemente im Rahmen eines alternativen Sportspiels
	UV 2 (12 Std.)	<i>Auge, Ball, Schläger, Gegner</i> – Das Schlag- und Spielrepertoire im Badminton (Einzel) erweitern, um für Einzel-Wettkämpfe die technische und taktische Spielfähigkeit zu verbessern.
	UV 3 (12 Std.)	<i>Das Fitnessstudio in der Turnhalle</i> – Entwicklung und Erprobung von Übungsvariationen für verschiedene Zirkeltrainings zur Förderung der individuellen Kraftausdauerfähigkeit
	(19-24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (z.B. Le Parkour oder Freeletics)
Q1 - 2. HJ (ca. 55-60 Std.)	UV 4 (12 Std.)	<i>Die mit den Bällen tanzen</i> – Das ausgewählte Handgerät Ball mit Aerobic-Elementen kombinieren (BallKoRobics), um das Variieren und Einschätzen von Choreographien zu erlernen und dabei gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreiben im Fitnessbereich zu thematisieren
	UV 5 (12 Std.)	<i>Doppelt so gut?</i> – Verschiedene Aspekte des Partnerbezuges beim Badminton (Bewegungskorrekturen, Taktiken im Badminton-Doppel , Trainingspläne)
	UV 6 (12 Std.)	Ausdauer verbessern – Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer kennenlernen und vergleichen
	(19-24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (z.B. Speedminton oder Tischtennis)
Q2 – 1. HJ (ca. 55-60 Std.)	UV 7 (12 Std.)	<i>Von der Halle in den Sand (Beachvolleyball)</i> – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen [Alternative: Ultimate Frisbee]
	UV 8 (12 Std.)	Verbessern der Spielfähigkeit mit Hilfe verschiedener kooperations- und konkurrenzorientierter Bewegungsspiele (z.B. Tchoukball oder Intercrosse)
	UV 9 (12 Std.)	<i>Sportunterricht im Fitnessstudio</i> – Erprobung und Bewertung moderner Gesundheits- und Fitnesstrends (z.B. Rückenschule, Spinning, Milon-Zirkel, TRX-Training)
	(19-24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (z.B. Basketball oder Streetball)
Q2 – 2. HJ (ca. 20-25)	UV 10 (10 Std.)	<i>Neue Partner und wechselnde Gegner</i> – Unterschiedliche Turnierformen im Badminton (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) planen, organisieren, durchführen und unter unterschiedliche Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.
	UV 11 (10 Std.)	<i>Entspannt und fit zum Abitur</i> – Gestaltung und Erprobung von Angeboten zur Haltungsschulung und Stressbewältigung (z.B. Entspannungsverfahren, Rückenschule, Dehnmethoden)
	(5 Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (z.B. Speerwurf)

Kursprofil 4

1 Das Profil

Bewegungsfeld
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (BF/SB 9)

Inhaltsfeld
Wagnis und Verantwortung (IF c)
Gesundheit (IF f)

2 Kerne und Kompetenzerwartungen der zwei ausgewählten Bewegungsfelder und Sportbereiche

2.1 BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Ist das Bewegungsfeld "Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen" in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die ersten vier inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer inhaltlicher Kern [Anm. d. Red.: bezogen auf die zwei übrig gebliebenen] verbindlich.

Inhaltliche Kerne:

- **leichtathletische 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 Dehnmethode**
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- **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 Dehnmethode (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,**
- **funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.**

2.2 BF/SB 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Ist das Bewegungsfeld „Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, ist einer der drei inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer inhaltlicher Kern [Anm. d. Red.: bezogen auf die zwei übrig gebliebenen] ergänzend verbindlich zu behandeln.

Inhaltliche Kerne:

- **Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt, z.B. Ringen, Judo**
- **Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt, z.B. Taekwondo, Karate**

Hinweis: *Kampfsportarten, deren Handlungsziel es ist, den Beteiligten Schmerzen zuzufügen oder sie gar zu verletzen, widersprechen dem pädagogischen Auftrag und stellen keine Schulsportarten dar.*

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- **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.**

3 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben für die Q1/Q2

Je nach Bedürfnis der Lerngruppe können die Unterrichtsvorhaben zeitlich verlängert werden, was jedoch nur zu Lasten des Freiraums gehen kann.

Kursprofil für die Q1/Q2		
Q1 - 1.HJ (ca. 55-60 Std.)	UV 1 (12 Std.)	So werde ich stark! - Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen.
	UV 2 (12-14 Std.)	Wir kämpfen am Boden - in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen
	UV 3 (12 Std.)	Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden
	(17-22 Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (bspw. Hindernisläufe, Le Parkour)
Q1 - 2. HJ (ca. 55-60 Std.)	UV 4 (12-14 Std.)	Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren/Spinning) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.
	UV 5 (12 Std.)	Wir bleiben standhaft! - Zweikämpfen aus dem Stand- Standhaft gegenhalten: Die Bedeutung von Gleichgewicht und von Körperschwerpunkten im Kämpfen
	UV 6 (12 Std.)	Ring frei! -Zweikämpfe in Handlungskomplexen (Anknüpfung an den Hüftwurf, Talfallzug, Hüftblock, Ausweichen in Wurfrichtung)
	(17-22 Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (z.B. Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt, Fitnesstrends wie Capoeira)
Q2 – 1. HJ (ca. 55-60 Std.)	UV 7 (12 Std.)	Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig! Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen
	UV 8 (12 Std.)	Tanz dich fit! !– neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen, Zumba als Kraft- und Ausdauersportart, Trainingskonzepte zu beiden Konditionsbereichen, Körperbilder und Einstellungen und Gesundheit und Sport besprechen
	UV 9 (12Std.)	Flink wie die Kobra! Kampfsport als Bewegungsfolge-Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt, z. B. Kung Fu, Teakwondo, Karate, Erlernen wichtigster Fuß-, Hand- und Bewegungsstellungen, Abfolgen fließend erlernen, Geschichtliche Entwicklung ausgewählter Kampfsportarten verstehen und körperlich erfahrbar machen!
	(24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs: Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt, z.B. Stockkampf
Q2 – 2. HJ (ca. 20-25)	UV 10 (12Std.)	Kämpfen wie im Jackie Chan-Film? - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – Umgang mit Erscheinungsformen von Gewalt (Hüftwurf gegen Umklammerung, Griffsprengen, Grifflösen, weitere Techniken aus Kung-Fu, Karate)
	UV 11 (8 Std.)	„Bleib mal locker!“ - Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen
	(5 Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs, z.B. Wagnis erfahren im Klettern

Kursprofil 5

1 Das Profil

Bewegungsfeld
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/ Wintersport (BF/SB 8)

Inhaltsfeld
Wagnis und Verantwortung (IF c)
Kooperation und Konkurrenz (IF e)

2 Kerne und Kompetenzerwartungen der zwei ausgewählten Bewegungsfelder und Sportbereiche

2.1 BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Ist das Bewegungsfeld „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, ist **einer der ersten beiden inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer** inhaltlicher Kern ergänzend [Anm. d. Red.: bezogen auf die drei übrig gebliebenen] verbindlich zu behandeln.

Inhaltliche Kerne:

- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Tischtennis)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- **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,

2.2 BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport

Ist das Bewegungsfeld „Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, ist einer der drei inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer inhaltlicher Kern [Anm. d. Red.: bezogen auf die zwei übrig gebliebenen] ergänzend verbindlich zu behandeln.

Inhaltliche Kerne:

- Fortbewegung auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrradfahren, Inline-Skating, Skateboard fahren
- Gleiten auf Eis und Schnee, z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboard fahren, Eislaufen und Eisschnelllauf

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- 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.

3 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben für die Q1/Q2

Je nach Bedürfnis der Lerngruppe können die Unterrichtsvorhaben zeitlich verlängert werden, was jedoch nur zu Lasten des Freiraums gehen kann.

Kursprofil für die Q1/Q2		
Q1 - 1. HJ (ca. 40 Std.)	UV 1 (10 Std.)	Einführung in das Sportspiel Flag-Football – Erarbeitung bislang unbekannter Technik- und Taktikelemente im Rahmen eines alternativen Sportspiels
	UV 2 (12 Std.)	<i>Auge, Ball, Schläger, Gegner</i> – Das Schlag- und Spielrepertoire im Tischtennis (Einzel) erweitern, um für Einzel-Wettkämpfe die technische und taktische Spielfähigkeit zu verbessern.
	UV 3 (10 Std.)	<i>Hand, Auge, Fuß</i> – Schulung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten (speziell Gleichgewichtsschulung)
	(8 Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (z.B. Le Parkour)
Q1 - 2. HJ (ca. 40 Std.)	UV 4 (12 Std.)	<i>Der Berg ruft</i> – Erlernen der Grundfertigkeiten und Verbesserung der individuellen Technik des Skifahrens . (ein wöchige Blockveranstaltung)
	UV 5 (12 Std.)	<i>Alternative zum Volleyball</i> – Einführung in das Spiel Indiaca .
	UV 6 (12 Std.)	<i>Starlight Express</i> – Erlernen der Grundfähigkeiten beim Inlineskaten und Entwicklung und Präsentation einer Gruppenkür auf Rollen.
	(4 Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (z.B. Speedminton, Ultimate Frisbee)
Q2 - 1. HJ (ca. 36 Std.)	UV 7 (12 Std.)	<i>Doppelt so gut?</i> – Verschiedene Aspekte des Partnerbezuges beim Tischtennis (Bewegungskorrekturen, Taktiken im Tischtennis-Doppel , Trainingspläne)
	UV 8 (12 Std.)	Verbessern der Spielfähigkeit mit Hilfe verschiedener kooperations- und konkurrenzorientierter Bewegungsspiele (z.B. Tchoukball oder Intercrosse)
	UV 9 (4 Std.)	<i>Auf die Kufen, fertig, los</i> – Erlernen der Grundfertigkeiten beim Eislaufen bzw. die Verbesserung der Technik (Blockveranstaltung in der Eissporthalle Grefrath)
	(8 Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (z.B. Basketball oder Streetball)
Q2 - 2. HJ (ca. 20-25)	UV 10 (8 Std.)	<i>Neue Partner und wechselnde Gegner</i> – Unterschiedliche Turnierformen im Tischtennis (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) planen, organisieren, durchführen und unter unterschiedliche Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.
	UV 11 (10 Std.)	<i>„Können wir nicht nochmal...“</i> – Gestaltung und Durchführung einer Unterrichtsstunde zu einem frei gewähltem Thema (z.B. Passen beim Fußball, Erprobung verschiedener Standardtänze, Basisfertigkeiten beim Bodenturnen)
	(8 Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (z.B. Volleyball)

Kursprofil 6

1 Das Profil

Bewegungsfeld
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)
Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)

Inhaltsfeld
Bewegungsstruktur und -lernen (IF a)
Leistung (IF d)

2 Kerne und Kompetenzerwartungen der zwei ausgewählten Bewegungsfelder und Sportbereiche

2.1 BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Ist das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die **ersten beiden inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer inhaltlicher Kern** [Anm. d. Red.: bezogen auf die drei übrig gebliebenen] verbindlich.

Inhaltliche Kerne:

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- 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.

2.2· BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen

Ist das Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser - Schwimmen“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind der erste inhaltliche Kern sowie zwei weitere inhaltliche Kerne [Anm. d. Red.: bezogen auf die fünf übrig gebliebenen] verbindlich.

Inhaltliche Kerne:

- **Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken**
- Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge
- Wasserball und andere Ballspiele im Wasser

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- **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,
- 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,

3 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben für die Q1/Q2

Je nach Bedürfnis der Lerngruppe können die Unterrichtsvorhaben zeitlich verlängert werden, was jedoch nur zu Lasten des Freiraums gehen kann.

Kursprofil für die Q1/Q2		
Q1 - 1.HJ (ca. 55-60 Std.)	UV 1 (12 Std.)	Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen – Techniken des Kugelstoßen auf individuellem Schwierigkeitsniveaus erlernen, um Einflussfaktoren, wie Koordination, technischer Ausführung (biomechanische Gesetzmäßigkeiten) und Kondition kennenzulernen und zu erfahren.
	UV 2 (12 Std.)	Verschiedene alternative Hochsprung techniken erproben und erlernen, um einerseits die eigene Hochsprungleistung zu dokumentieren, individuell zu verbessern und im Wettkampf abzurufen, und um andererseits biomechanische Einflussfaktoren auf den Sprung und verschiedene Formen des motorischen Lernens kennenzulernen.
	UV 3 (12 Std.)	<i>Das Fitnessstudio in der Turnhalle</i> – Entwicklung und Erprobung von Übungsvariationen für verschiedene Zirkeltrainings zur Förderung der individuellen Kraftausdauerfähigkeit
	(19-24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (bspw. Le Parkour)
Q1 - 2. HJ (ca. 55-60 Std.)	UV 4 (12 Std.)	Kein Ziel zu weit, kein Hindernis zu hoch – Den Hürdenlauf als unbekannte Laufdisziplin in Grobform kennenlernen zum Aneignen einer weiteren Möglichkeit des motorischen Lernens (z.B. differenzielles Lernen beim Hürdenlauf) sowie kontrastiv dazu verschiedene Ausdauerlauf methoden zur Verbesserung der Ausdauerleistung im Laufen (Dauermethode, Fahrtenspiel, Intervallmethode usw.).
	UV 5 (12 Std.)	Volleyball – Von der Technik zum Turnier. Wiederholung und Vertiefung von volleyballspezifischen Grundtechniken sowie die Erarbeitung volleyballspezifischer Wettkampfgeregeln und deren Anwendung in Spielsituationen.
	UV 6 (12 Std.)	Die mit den Bällen tanzen – Das ausgewählte Handgerät Ball mit Aerobic-Elementen kombinieren (BallKoRobics), um das Variieren und Einschätzen von Choreographien zu erlernen und dabei gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreiben im Fitnessbereich zu thematisieren.
	(19-24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (bspw. Flag-Football, Ultimate Frisbee)
Q2 – 1. HJ (ca. 55-60 Std.)	UV 7 (12 Std.)	Schwimmen wie ein Fisch im Wasser: Kraulschwimmen aber richtig. Wiederholung und Vertiefung der Arm- und Beinbewegung sowie Erarbeitung der Atemtechnik und Verbesserung der Ausdauer im Kraulschwimmen.
	UV 8 (12 Std.)	Im Wasser unterwegs wie ein Delphin : Von den Delphinkicks zur Gesamtbewegung. Erarbeitung der Bein- und Armbewegung des Delphinschwimmens sowie theoretischer Grundlagen zu Vor- und Auftrieb im Wasser.
	UV 9 (10 Std.)	Spielend schwimmen in allen vier Lagen: Erarbeitung der Wendentechnik und Wettkampfgeregeln in allen vier Schwimmlagen und absolvieren eines Wettkampfes über 100m Lagen .
	(19-24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (bspw. Sportspielentwicklung, olympischer Fünfkampf der Antike)
Q2 – 2. HJ (ca. 20-25)	UV 10 (10 Std.)	Elegant hinein ins Wasser! Erarbeitung der Grundlagen des Wasserspringens und Kennenlernen ausgesuchter Fuß- und Kopfsprünge sowie Erfinden eigener Sprünge.
	UV 11 (10 Std.)	Tooor! Erarbeitung der Grundlagen und Regeln des Wasserballspiels und Anwenden dieser in Spielsituationen.
	(5 Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Anmerkung:

Eine ausführlichere Version aller Kursprofile inklusive der Kompetenzerwartungen für die einzelnen Inhaltsfelder sowie einer Konkretisierung der jeweiligen Unterrichtsvorhaben kann bei der Schulleitung oder der Fachschaft Sport eingesehen werden.