Kurzübersicht über die Unterrichtsvorhaben der Einführungsphase und über die Kursprofile in der Qualifikationsphase

Einführungsphase – Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Von insgesamt sechs Unterrichtsvorhaben bleibt eines als Freiraum. **Fünf Vorhaben** wurden festgelegt:

- **A.** Wir benötigen kein Fitnessstudio: Individuelle Kraftausdauerprogramme entwickeln, erproben und reflektieren
- **B.** „Fit & Fun“ - zu Lande, zu Wasser und in der Luft
- **C.** Akrobatik als gestalterischen Anlass nutzen und mit normgebundenen Turnelementen verknüpfen - Gestaltungskriterien im Team erproben, anwenden und variieren
- **D.** Spielen lernen durch Spielen: Drei Sportspiele – viele Gemeinsamkeiten
- **E.** Gemeinsamkeiten und Unterschiede beim Angriffs- und Abwehrverhalten beim Spiel 2 gegen 2 am Beispiel der Sportarten Volleyball, Tischtennis & Badminton

Qualifikationsphase

Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

- **Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik /**
- **Spielen in und mit Regelstrukturen – Volleyball**

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 **→ ca. 20 Wochen = 60 Std.**	**UV 1**	**Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen –** In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (erproben kleiner Fitnesstests, reflektieren der Ergebnisse) sowie Wertungsvorschriften vergleichen und erproben (Kurz, Leistungsbeurteilung) ca. 10 – 12 Stunden /5-6 Termine
	UV 2	**Erfolgreich im Angriff** – Spielgemäße Entwicklung (*tacticalgamesapproach*) von Angriffstechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten (z.B. nach Loibl) ca. 12– 14 Stunden / 6-7 Termine
	UV 3	**Was ist denn hier gerecht? – Beurteilungskriterien für eine Tai-Bo-Choreografie entwickeln, anwenden und reflektieren** Erarbeitung, Präsentation und Beurteilung einer Tai-Boi-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien im Hinblick auf die Problematik einer „objektiven Leistungsbeurteilung“. ca. 10 – 12 Stunden / 5-6 Terminen
	Freiraum	ca. 22 – 28 Stunden
Q 1.2 **→ ca. 20 Wochen = 60 Std.**	**UV 4**	**Wiederholung und Vertiefung der grundlegenden Techniken im Volleyball nach individuellen Vorkenntnissen – Die besondere Rolle des Stellspielers als Entscheidungsträger für die Mannschaftstaktik** (Konzept Bewegungslernen nach Roth (und ggf. Meinel/Schnabel) ca. 12 – 14 Stunden / 6-7 Termine
	UV 5	**Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig** – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung (Weineck u.a.) ca. 12 – 14 Stunden
	UV 6	**Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand** – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der freudbetonten Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen (Tennisclub Brackwede / Freibad Brackwede) (Motivationstheorien, z.B. Csikszentmihalyi) Alternativ: Volleyball ohne Ton - Koordinative Aspekte beim Volleyball – Kennenlernen und erproben der Wichtigkeit verschiedener Sinneswahrnehmungen beim Volleyballspiel anhand des Reglermodells (nach Neumaier) und der grundlegenden Koordinationsschulung (nach Roth) ca. 12 - 15 Stunden
	Freiraum	ca.18 - 27 Stunden

Q 2.1 **→ ca. 14 Wochen = 42 Std.**	**UV 7**	**Wie werde ich besser?** – **Auf dem Weg zur optimalen Leistung** – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern (Weineck) ca. 15 – 18 Stunden
	UV 8	**Als Mannschaft zum Erfolg** – Kooperative Vermittlung der Grundgedanken eines Läufersystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit / genetisches Lernen (Wurzel 2005; Kuhlmann) ca. 12 – 15 Stunden
	UV 9	**Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste** – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können (evtl. Kurz versus Söll, mind. Wdh. Kurz vgl. Q1. 1. UV) ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
Q 2.2 **→ ca. 11 Wochen = 33 Std.**	**UV 10**	**P4: Die Prüfung kommt zum Schluss** – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung Alternativ: **Im Duo nach vorn** - Entwickeln, erproben und reflektieren individueller Trainingspläne zur Verbesserung der persönlichen 3000m Zeit ca. 12 – 15 Stunden

Kursprofil 2

- **Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste /**
- **Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 **→ ca. 20 Wochen = 60 Std..**	**UV1**	**Alles im grünen Bereich** – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern. ca. 12 – 15 Stunden
	UV 3	**Der mit dem Ball tanzt (z.B.) –** Präsentation und Beurteilung einer Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm – Ball – Bewegungen ca. 12 – 15 Stunden
	UV 3	**So werde ich stark! –** Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 12 – 21 Stunden
Q 1.2 **→ ca. 20 Wochen = 60 Std.**	**UV 4**	**Von der Improvisation zur Komposition** – Eine Komposition mit Alltagsgegenständen unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren ca. 12 – 15 Stunden
	UV 5	**Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen** – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen ca. 10 – 12 Stunden
	UV 6	**Gehen, stehen, posen –** z.B. die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen ca. 15 - 18 Stunden
	Freiraum	ca.18 - 26 Stunden
Q 2.1 **→ ca. 14 Wochen = 42 Std.**	**UV 7**	**Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen ca. 8 - 10 Stunden
	UV 8	**Ich hör auf mein Herz** – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden ca. 12 – 15 Stunden
	UV 9	**On stage –** Erarbeitung einer Gruppengestaltung und diese mit Bühnen Auf- und Abgang präsentieren ca. 18 – 21 Stunden
	Freiraum	ca. 8 - 16 Stunden

Q 2.2 **→ ca. 11 Wochen = 33 Std.**	**UV 10**	**Stress und Anspannung effektiv lösen** – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen in Verbindung mit dem UV 12 ca. 4 - 6 Stunden
	UV 11	**Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe** – Erarbeitung und Präsentation von z.B- Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke ca. 12 – 15 Stunden
	UV 12	**Tanz dich fit** – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen in Verbindung mit dem UV 10 ca. 10 - 12 Stunden

Kursprofil 3:

- **Bewegen im Wasser – Schwimmen /**
- **Spielen in und mit Regelstrukturen –Badminton**

Halbjahre	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 **→ ca. 20 Wochen = 60 Std.**	**UV 1**	**Mit der richtigen Technik entspannter schwimmen können – Verbesserung der Kraul-Schwimmtechnik.** Die in der Sek I erworbene Schwimmtechnik Kraul durch Erkennen von Überforderungsaspekten und anwenden von Vereinfachungsstrategien nach Roth wiederholen und vertiefen. Theoriefolie: Roth, K.: „Wie lehrt man schwierige geschlossene Fertigkeiten?“ In: Bielefelder Sportpädagogen, Methoden im Sportunterricht: Ein Lehrbuch in 13 Lektionen (S. 27-46) 2. neubearb. Aufl. – Schorndorf: Hofmann 1993. ca. 12 Stunden
	UV 2	**Spikeball – eine neue Trendsportart für die Schule entdecken.** Kennenlernen und verändern von „Spikeball“ unter Berücksichtigung des Regelschemas nach Digel. Theoriefolie: Digel, H.: „Wie die Vielfalt im Sport zusammenhängt“ In: Digel, H. (Hrsg.): Lehren im Sport – Ein Handbuch für Sportlehrer, Sportstudierende und Übungsleiter, Rowohlt: Reinbek 1992. ca. 10 Stunden
	UV 3	**Wasserspringen – Wer etwas wagt kann auch etwas erreichen.** Wagen eines „besonderen“ Sprungs vom ein oder drei Meterbrett mit Hilfe von Vereinfachungsstrategien nach Roth. Theoriefolie: Roth, K.: „Wie lehrt man schwierige geschlossene Fertigkeiten?“ In: Bielefelder Sportpädagogen, Methoden im Sportunterricht: Ein Lehrbuch in 13 Lektionen (S. 27-46) 2. neubearb. Aufl. – Schorndorf: Hofmann 1993. ca. 12 Stunden
	UV 4	**Was kann ich im Badminton? – Stärken und Schwächen erkennen und die Grundschläge wiederholen und vertiefen.** Die in der Sek I erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit Schwerpunkt auf den Grundschlägen Clear, Drop, Smash und Aufschlag im Badminton mit Hilfe 3-Phasen-Modell nach Meinel wiederholen und vertiefen. Theoriefolie: Herbert, F.: „Lernphasen der Motorik“ (Zusammenfassung des 3-Phasenmodells von Meinel und Schnabel), aus Bewegungslehre, Diesterweg, Freising 1992, S. 129-132. ca. 10 Stunden
	Freiraum	ca. 10 Stunden
Q 1.2 **→ ca. 20 Wochen = 60 Std.**	**UV 5**	**Situationen im Spiel mit einem Partner erkennen und antizipieren können – Verbesserung der Spielfähigkeit im Doppel mit dem Badmintonschläger** Theoriefolie: Glatzfelder, T. & Rohner, R. (2006). Spiel – Wahrnehmen – Entscheiden – Ausführen in modernen Sportspielen. unter http://docplayer.org/20731654-Spiel-wahrnehmen-entscheiden-ausfuehren-in-modernen-sportspielen.html ca. 20 Stunden

	UV 6	**Schwimmen wie ein Delphin!? – Erlernen der Delphin - Schwimmtechnik** Vermittlungskonzepte im Vergleich: Was bedeutet es eine neue Schwimmtechnik nach den Konzepten von Roth oder Meinel zu erlernen? Theoriefolien: Roth, K.: „Wie lehrt man schwierige geschlossene Fertigkeiten?“ In: Bielefelder Sportpädagogen, Methoden im Sportunterricht: Ein Lehrbuch in 13 Lektionen (S. 27-46) 2. neubearb. Aufl. – Schorndorf: Hofmann 1993. **und** Herbert, F.: „Lernphasen der Motorik“ (Zusammenfassung des 3-Phasenmodells von Meinel und Schnabel), aus Bewegungslehre, Diesterweg, Freising 1992, S. 129-132. ca. 10 Stunden
	UV 7	**Ohne Ausdauer geht es nicht – Training der Grundlagenausdauer im Wasser und an Land.** Die Ausdauer an Land durch langes Laufen und im Wasser durch Schwimmen über lange Zeiträume trainieren Theoriefolie: Arnold, C.: „Trainingslehre“ – Zusammenfassung zur Vorbereitung auf das Sportabitur (S.4-11), Internetdownload, nicht mehr im Internet verfügbar. (bei Bu gespeichert) ca. 12 Stunden
	UV 8	**Wasserball – eine Mannschaftssportart im Wasser stellt sich vor.** Grundtechniken und –regeln des Wasserballspieles erlernen und auf einem kleinen Feld das Sportspiel Wasserball spielen. Theoriefolie: Digel, H.: „Wie die Vielfalt im Sport zusammenhängt“ In: Digel, H. (Hrsg.): Lehren im Sport – Ein Handbuch für Sportlehrer, Sportstudierende und Übungsleiter, Rowohlt: Reinbek 1992 S.25-39. ca. 6 Stunden
	Freiraum	7 Stunden
Q 2.1 **→ ca. 14 Wochen = 42 Std.**	**UV 9**	**Badminton – Wiederkehrende Technikelemente (z. B. Schwungschleife, Handhaltung usw. bei unterschiedlichen Schlagtechniken üben und gezielt im Einzel und Doppel einsetzen.** Technikübergreifend Merkmale unterschiedlicher Schläge erkennen, die eigenen Schlagtechnik daraufhin analysieren und verbessern, um Schläge im Spiel effektiver anwenden zu können Theoriefolie: ----- ca. 6 Stunden
	UV 10	**Synchronschwimmen – Erarbeitung einer Gruppenchoreographie** Die körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten und Gestaltungsfähigkeiten erweitern und eine Gruppenchoreographie kooperativ erarbeiten. Theoriefolie: Burmeister, F. / Drosten, S.: Synchronschwimmen in der Sek I ca. 12 Stunden
	UV 11	**Verbesserung der Grundlagenausdauer – Der Einsatz von Ausdauertestverfahren zur Steuerung des Trainings zur Vorbereitung auf die praktische Prüfung.** Testverfahren zur Überprüfung der Grundlagenausdauer kennenlernen und zur Planung des eigenen Trainingsprozesses anwenden können Theoriefolie: Hottenrott, K. / Neumann, G.(Hrsg.): Trainingswissenschaften – Ein Lehrbuch in 14 Lektionen, M. & M: Aachen 2016, S. 296-330. ca. 12 Stunden

	UV 12	**Wasserball – Das Spiel 6:6 will gelernt sein Individual- und Mannschaftstaktik in Angriff und Verteidigung.** Verbesserung der Spielfähigkeit im Wasserball durch Spielreihen und Situationsreihen im Wasser Theoriefolie: Kuhlmann, D.: „Wie führt man Spiele ein?“ In: Bielefelder Sportpädagogen, Methoden im Sportunterricht: Ein Lehrbuch in 13 Lektionen (S. 117-129) 2. neubearb. Aufl. – Schorndorf: Hofmann 1993. 12 Stunden
	Freiraum	12 Stunden
Q 2.2 **→ ca. 11 Wochen = 33 Std.**	**UV 13**	**Flag-Football – Ein alternatives Spiel stellt sich vor.** Verbesserung der Spielfähigkeit durch Spielreihen und Basisspiele sowie Minispiel am Land Theoriefolie: Kuhlmann, D.: „Wie führt man Spiele ein?“ In: Bielefelder Sportpädagogen, Methoden im Sportunterricht: Ein Lehrbuch in 13 Lektionen (S. 117-129) 2. neubearb. Aufl. – Schorndorf: Hofmann 1993. 6 Stunden
	UV 14	**Rettungsschwimmen - Retten einer Person aus einer Notlage im Wasser** Kenntnisse und Techniken zur Selbst- und Fremdrettung im Wasser kennenlernen und üben. Theoriefolie: Teilnehmerbroschüre Rettungsschwimmen der DLRG, 3. geänderte Auflage – Bad Nenndorf: DLRG 2012 6 Stunden
	UV 15	**Das Lagenschwimmen als Wettkampfstrecke – vier Schwimmarten auf einer ungewohnt langen Distanz** Die Koordination beim schnellen Wechsel der Schwimmarten und die Kondition beim Schwimmen einer längeren Distanz verbessern. Theoriefolie: ----- 8 Stunden
	UV 16	**Badminton – aus Grundschlägen unter Beachtung taktischer Zusammenhänge Spielzüge im Einzel entwickeln** Die Spielfähigkeit im Badminton-Einzel verbessern und taktische Überlegungen in das Spiel mit einbeziehen. Theoriefolie: ----- 4 Stunden
	UV 17	**Schwimmen wie im Wettkampf – Ein guter Start und eine gute Wende sind Voraussetzung für eine gute Zeit.** Die Start- und Wendentechnik zur Vorbereitung des schwimmerischen Dreikampfs optimieren und anhand der über 100m Lagen geschwommenen Zeit die Leistungen vergleichen. Theoriefolie: Kurz, D.: „Leistungen im Sport: weder objektiv noch absolut“ In: Digel, H. (Hrsg.): Lehren im Sport – Ein Handbuch für Sportlehrer, Sportstudierende und Übungsleiter, Rowohlt: Reinbek 1992, S.64-69. 4 Stunden
	Freiraum	5 Stunden

Kursprofil 4:

- **Bewegen an Geräten-Turnen/**
- **Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton**
- **(+Schwimmen)**

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 **→ ca. 20 Wochen = 60 Std.**	**UV 1**	**Was kann ich und was möchte ich lernen? –** In Kleingruppen unterschiedliche turnerische Elemente an verschiedenen Geräten erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit individuelle Lernziele festlegen. ca. 10 Std.
	UV 2	**Welche Kür machst du?** – Zusammenstellung, Training, Präsentation sowie Eigen- und Fremdbeurteilung zweier Kürübungen an zwei Wettkampfgeräten unter besonderer Berücksichtigung des Schwierigkeitsgrades der Elemente sowie ausgewählter Ausführungskriterien. ca. 12 Std.
	UV 3	**Was kann ich bereits und wie wärme ich mich eigentlich badmintonspezifisch auf?** Die in der Sek I erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Badminton wiederholen und vertiefen sowie ein badmintongerechtes Aufwärmen gestalten. ca. 10 Std.
	UV 4	**Clear und weiter?** – Wiederholung und Vertiefung der Grudnschläge im Badminton (Clear, Drop, Smash, Aufschläge) sowie Erarbeitung und Bedeutung der Rückhandschläge ca. 12 Std.
	UV 5	**Mal alleine, mal im Team!** – Ausbau der Spielfähigkeit in verschiedenen Handlungssituationen ca. 14 Std.
Q 1.2 **→ ca. 20 Wochen = 60 Std.**	**UV 6**	**Schwimmen (UV1, 2 oder 3) s.unten** ca.12 Std.
	Freiraum (UV 7)	**Wird mit dem Kurs entschieden** ca.12 Std.
	UV 8	**Flagfootball- was ist das?** Einführung und Erprobung des Endzonenspiels. ca. 8 Std.
	UV 9	**Als Mannschaft zum Erfolg** – Erarbeitung von Laufwegen zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit ca. 18 Stunden
Q 2.1 **→ ca. 14 Wochen = 42 Std.**	**UV 10**	**Geräte kombinieren? Turnen mal anders!** – Erarbeitung und Präsentation einer komplexen Gruppengestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination inklusive akrobatischer Elemente am Boden (Partner-u. Gruppengestaltung) ca. 22 Stunden
	Freiraum (UV 11)	z.B. **„Party im 4/4 Takt- Discofox“** – Erlernen eines Standardtanzes zur Vorbereitung auf den Abiball ca. 8-10 Std.
	UV 12	**„Ich will schneller werden“ - Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer im Badminton** ca. 12 Std.

Q 2.2 **→ ca. 11 Wochen = 33 Std.**	**UV 13**	**Einzel, Doppel oder Mixed? Plastik- oder Federball - Varianten einer Spielidee** ca. 10 Std.
	UV 14	**Flagfootball – Wie war das noch mal?** ca. 8 Std.
	Freiraum (UV 15)	**„Ich habe Bock auf…“** – Gemeinsame Abstimmung über die Gestaltung der letzten Stunden. ca. 12 Std. / ggf. weiteres Schwimm-UV