

Schulinterner Lehrplan Sport am RSG – SII/Q-Phase

Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit eins der folgenden vier Profile für die gesamte Qualifikationsphase zu wählen.

Kursprofil 1 – Fußball/Leichtathletik

Quartal	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q 1.1.	Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten
	Technik a la Messi - Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten im Fußball (Passen/Stoppen, Dribbling, Torschuss, Kopfball, Finten)
	Futsal - die neue Macht! - Die Idee des Futsal als alternativer Form von Fußball kennenlernen.
	BallKoRobics – Fußball mal anders - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-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
Q 1.2	Training ohne Geräte - Kraftfähigkeit als wichtiger konditioneller Aspekt, die bedeutendsten Muskelgruppen in Gruppenarbeit vorstellen, und in Form von Circuittraining mit der Lerngruppe trainieren.
	Individualtaktik - Die Basis der Verteidigung. Erlernen und Festigen individualtaktischer Fähigkeiten im Fußball.
	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
Q 2.1	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
	Was ich allein nicht schaffe, schaffe ich mithilfe meiner Mitspieler - Gruppentaktischen Elemente im Fußball kennenlernen und im Spiel anwenden
	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
Q 2.2	Als Mannschaft zum Erfolg - Vermittlung mannschaftstaktischer Elemente des Fußballspiels.
	Die Prüfung kommt zum Schluss – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung im Fußball mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung
	Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung in Leichtathletik mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung

Kursprofil 2 – Handball/Leichtathletik

Quartal	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q 1.1	Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten
	Ein „eigenes“ Handballspiel spielend entwickeln und erproben – Normierte Regeln verändern und neue Regeln entwickeln mit dem Ziel, dass alle SuS aktiv teilnehmen können.
	BallKoRobics – Handball mal anders - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-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 oder: Akrobatik - Nicht nur Kraft, auch Team-Building für Mannschaftssportler: Präsentation und Beurteilung einer Akrobatic-Choreographie unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Schwierigkeit), aber auch des Einbeziehens aller Gruppenmitglieder nach ihren speziellen Fähigkeiten.
Q 1.2	Sprung- und Fallwurf – voller Einsatz im Angriff – Einführung fortgeschrittener Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um

	den Angriff zu verbessern
	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
	Tchoukball – das schnellste Handballspiel der Welt? Oder Floorball - Die attraktive Alternative zum Hallenhockey? – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen
Q 2.1	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
	Als Mannschaft zum Erfolg – Vermittlung taktischer Maßnahmen im 3:3-Angriff zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit
	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
Q 2.2	Die Prüfung kommt zum Schluss – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung
	Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung
	Wiederholung und Vertiefung theoretischer Inhalte zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung

Kursprofil 3 – Basketball/Tanz

Quartal	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q1.1	<p>Basketball</p> <p>Erlernen und Festigen von technischen Grundfertigkeiten im Basketball (Passen und Fangen, Dribbeln, Korbleger, Korbwurf, Sprungwurf in verschiedenen simulierten Spielsituationen) sowie Erlernen der grundlegenden Regeln des Zielspiels</p> <ul style="list-style-type: none"> - sportliche Technik, Technikmerkmale/Bewegungsmerkmale, Phasenbilder, Lernphasenmodell (Meinel & Schnabel), Sollwert/Istwert - Bewegungsbeschreibung, Bewegungskorrektur, Fehler sehen und Korrigieren, Partnerkorrektur, eigenständiges Gestalten von Übungsprozessen <p>Ball-Ko Robics (z.B. Stomp)– Entwicklung einer gymnastischen Bewegungskomposition mit dem Basketball unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Zeit, Dynamik) allein oder in einer Kleingruppe präsentieren</p> <p>Alternative Sportgeräte wählbar (Seil, Ball, Schläger etc.)</p> <p>„Strictly Ballroom“ – Erlernen verschiedener Standard-, und Latein-Amerikanischer Tänze (Discofox, Walzer, Cha Cha Cha, Rumba, Twist) über die Imitationsmethode (Schüler lehren Schüler/ Lehrer als Vorbild) und ihre Anwendung unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, formaler Aufbau) innerhalb einer Gruppenpräsentation (2-3 Paare)</p> <p>Ggf. „Crashing the party“ – Erlernen verschiedener Standard- und Latein-Amerikanischer Tänze, über die Imitationsmethode/ Lernen am Modell und ihre Anwendung</p> <p>Eigenständige Erarbeitung einer Hip Hop Choreographie abgeleitet aus vorgegebenen Bewegungsstrukturen unter der verschiedenen methodischen Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten). Diese Choreographie kann an die Standardtänze angehängt werden</p>
Q1.2	<p>„Bestuhlung – Alltagsgegenstände als Anlass für Bewegungsgestaltung nutzen“ (alternativ: Handtücher, Besen, Alufolie, etc.) – das Nutzen von Objekten oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns, sprich zur Improvisation nutzen und Erarbeitung einer Einzelchoreographie</p> <p>Alternative: Rope-Skipping</p> <p>Basketball:</p> <p>Individualtaktik und Gruppentaktik in Angriff und Verteidigung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individualtaktische Maßnahmen im Angriff (Finten, z.B. Passfinte, Wurffinte, Dribbelfinte, Rebounding) im Überzahlspiel - Individualtaktische Maßnahmen in der Verteidigung (z.B. Bewegung in der Verteidigung, Abdrängen)

	<p>im Spiel 1:1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gruppentaktische Maßnahmen im Angriff im Spiel 2:2 oder 3:3 (z.B. , Schneiden, Give & Go, Blockstellung, etc.) - Gruppentaktische Maßnahmen in der Verteidigung im Spiel 2:2 oder 3:3 (z.B. Übernehmen)
	<p>Formen ausdauernden Laufens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung der Ausdauer für den Sport (z.B. Grundlagenausdauer, Allgemeine Ausdauer) - Methoden des Ausdauertrainings (z.B. Intervallmethode, Dauerperiode, etc. und deren unterschiedliche Anwendung im Trainingsprozess) - Anpassungsprozesse des Körpers auf ausdauerndes Laufen - Erstellung eines Lauftagebuchs - Ziel: 5km Ausdauerlauf
Q2.1	<p>„On stage“ – Bewegungstheater – Erarbeitung einer Bewegungskomposition aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Schattentheater, Bewegungstheater, Jonglieren) zu einem vorgegebenen Thema unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) mit anschließender Gruppenpräsentation</p>
	<p>Basketball – Mannschaftstaktik im Basketball im Angriff und der Verteidigung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angriff: Mannschaftsaufstellung im Spiel 5:5 (Grundaufstellung) - Angriffsmöglichkeiten (z.B. Schnellangriff, Positionsangriff) - Verteidigung: Zonen- und Mannverteidigung - Spielanalyse, - Spielsysteme modifizieren - Spielveränderungen bei unterschiedlichen Bedingungen (z.B. Ermüdung, Unterzahl, etc.)
	<p>Streetball – Basketball ganz ohne Regeln?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Basketball und Streetball herausstellen - Variationen des Streetballs (1:1; 2:2; 3:3, etc.) - Bedeutung der Regeln und deren Einhaltung - Das Verhältnis von Fairness und Wettkampf in Einklang bringen - Ein Streetballturnier organisieren
Q2.2	<p>„Gib mir ein Wort- und ich zeig Dir die Geschichte“ / „So tun als ob“. Experimentieren und Improvisieren mit unterschiedlichen Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten ausgehend von Handlungsimpulsen (Gefühle, Gedicht, Sprichwörter, Alltagssituationen)</p> <p>➔ Z.B. Umsetzung in einem Flashmob (in der Schule- vor den Zeugnissen)</p>
	<p>Basketball – Koordinationsschulung am Beispiel des Modells nach Neumaier</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung der Koordination und Training der koordinativen Fähigkeiten nach dem Modell von Neumaier

Kursprofil 4 – Badminton/Turnen

Quartal	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q 1.1.	<p>Küraus 4 odermehr! – Stärkenorientiertes Lernen und Festigen von (mind. 4) Einzelelementen am GerätBoden für das Gestalten, Demonstrieren und Kriteriengeleitete Beurteilen einer 6-teiligen Kürübung. (Turnelemente: Aufschwüngen in den Handstand und abrollen/Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) und mit ¼ Drehung (Radwende)/Strecksprung mit 1/1 Drehung (Schüler) bzw. 1/1 Drehung auf einem Bein (Schülerinnen)/Standwaage/fakultativ: Handstütz-Überschlag vw. oder Salto vw./rw. oder (nur für Schülerinnen) Schrittsprung plus Pferdchensprung plus Kadettsprung (1/2 Dreh-Schersprung mit Beinwechsel)</p> <p>Lernwerkstatt Badminton – Üben und festigen der technischen Basisfertigkeiten und Grundschläge (hoher Aufschlag, Uh-/Ük-Schläge Clear, Drop, Smash) mittels einer Lerntheke orientiert am individuellen Trainingsplan. <i>Bewegungsanalyse/Phasenstruktur von Bewegungen, Interpretation von Flugkurven, Badmintonregelwerk; Kann-Blätter, Dokumentation des Lernprozesses; eigenverantwortliches Üben, Taktische Tipps für Angriff und Verteidigung</i></p> <p>Pitch, hit, run – Erlernen baseballspezifischer Spielhandlungen über das spielgemäße Konzept und ihre Anwendung im Zielspiel. <i>Technik des Schlagens und Fangens; Raumaufteilung und Positionen in der Verteidigung; Baseball-Regelwerk;</i></p>
Q 1.2	<p>Der Traum vom Fliegen – Entwickeln und demonstrieren von Sprüngen am Kasten oder einer Sprungkombination auf dem Tischtrampolin (* s. Anhang) unter Berücksichtigung von situationsgerechtem Helfen und Sichern. (Schülerinnen: Kasten 1,10m - 1,25m längs und/oder seitlich: Sprunghocke; fakultativ: Pferd 1,10m Handstütz-Überschlag; Schüler: Pferd 1,20-1,30m Sprunghocke; fakultativ: Pferd 1,20-1,30m Handstütz-Überschlag) <i>Hinführung Geräteaufbau/Hilfestellung und Sicherung/Gestaltung von sportartspezifischen Aufwärmphasen in Kleingruppen</i></p> <p>Raus aus der Komfortzone – Erproben und Beurteilen von selbst gestalteten Stationen orientiert am KAR-Modell von Neumaier zur Schulung badmintonspezifischer Koordination mit Hilfe des Lernzonenmodells. <i>Eigene koordinative Stärken und Schwächen erkennen, analysieren und für die Gestaltung eines effektiven Trainings nutzen, die entwickelten Übungs- und Spielformen präsentieren, erläutern und beurteilen; Lernzonenmodell nach Senninger</i></p>

	<p>Vom Nebeneinander zum Miteinander – Eine komplexe Gruppengestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination (Boden, Kasten, Stufenbarren bzw. Parallelbarren) Kriterien geleitet entwickeln und präsentieren.</p>
Q 2.1	<p>Spielsysteme im Doppel - Verbesserung der taktischen Spielmöglichkeiten im Badminton mit Hilfe einer vergleichenden Analyse unterschiedlicher Spielsysteme. <i>Doppeltaktik, Angriffs- und Verteidigungsstellung, Aufschlag und Aufschlagannahme; (Doppel-) Badminton-Regelwerk;</i></p> <p>Run in the Flow – Selbstständiges Erproben, Kombinieren und Reflektieren verschiedener Bewegungsmöglichkeiten der Hindernisüberwindung unter besonderer Berücksichtigung des sicheren Bewegungsflusses beim individuellen Parkour-Lauf im subjektiven Flow-Bereich (u.a. Tic Tac, Passement, Saut de précision, Passe muraille, saut de bras, franchissement)</p> <p>The disc– Spielgemäße Einführung in <i>Ultimate Frisbee</i> sowie die Anwendung des DIGELschen Regelstrukturmodells für die Entwicklung der Handlungsfähigkeit im Zielspiel.</p>
Q 2.2	<p>Seite an Seite - Kooperative Erarbeitung und Präsentation einer Partnerkür am Boden mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von selbstständig erarbeiteten Gestaltungskriterien und Bewegungsmöglichkeiten zur Verbesserung der Gestaltungskompetenz. (Balanceelemente, z.B. Handstand auf den Händen des Partners; Stände; Sprünge in eine Pose; choreographische Drehungen und Sprünge; fakultativ: Überschläge, Salto vw/rw)</p> <p>„Schau’ Dir das an!“ – Einsatz von videounterstützten Spielanalysen für die Verbesserung der technischen und taktischen Spielhandlungen im Einzel und Doppel unter besonderer Berücksichtigung des Spiels am Netz und der Rh-Grundschnläge. <i>Verschiedenen Lernmethoden (differenziell/klassisch) beschreiben und vergleichend beurteilen; Spielanalyse mittels Fremdbeobachtung und Selbsteinschätzung; Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings; Trainingsprinzipien; Trainingssteuerung</i></p>