

## Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32):

- 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

Profilbildendes Inhaltsfeld: Gesundheit (f)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, **Frisbee**, Indiac, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Profilbildendes Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	<b>UV 1</b> <b>12 Std.</b>	<b>Alles im grünen Bereich</b> – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen, Rad fahren und inlinern) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.
	<b>UV 2</b> <b>15 Std.</b>	<b>Kein Federball, sondern Badminton</b> – Technische Grundlagen im Einzel und Doppel beim Badminton erlernen.
	<b>UV 3</b> <b>12 Std.</b>	<b>Jump Style - Springen mal anders</b> - Präsentation und Beurteilung einer Jump Style-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Jump Style-Schritte.
<u>Q 1.2</u>	<b>UV 4</b> <b>12 Std.</b>	<b>Angriff ist die beste Verteidigung</b> - Ausgewählte technische und grundlegende taktische Fertigkeiten und Fähigkeiten für das Einzel- und Doppelspiel im Badminton.
	<b>UV 5</b> <b>12 Std.</b>	<b>So werde ich stark!</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung mit und ohne Geräte für sich selbst nutzen.

	<b>UV 6</b>	<b>So werde ich beweglich!</b> – Handlungsorientierte Erprobung von geeigneten Dehnmethoden im Kontext unterschiedlicher körperlicher Anforderungen. → <i>in Verbindung mit UV 5</i>
	<b>UV 7</b> <b>12 Std.</b>	<b>Die schnellste Mannschaftssportart der Welt</b> – Handlungsorientierte Entwicklung eigener Spielformen mit der Frisbee-Scheibe
<u><b>Q 2.1</b></u>	<b>UV 8</b> <b>9 Std.</b>	<b>Der mit dem Seil tanzt</b> – Selbstständige Erarbeitung und Erprobung eines Fitnessprogramms im Bereich Rope Skipping zur Verbesserung der Kraftausdauer und Koordination.
	<b>UV 9</b> <b>12 Std.</b>	<b>Schach auf dem Feld</b> – Taktische Spielzüge für sich entdecken und im Spiel (Einzel und Doppel) umsetzen.
<u><b>Q 2.2</b></u>	<b>UV 10</b> <b>9 Std.</b>	<b>Ich hör auf mein Herz</b> – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden.
	<b>UV 11</b>	<b>Stress und Anspannung effektiv lösen</b> – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen → <i>in Verbindung mit UV 10</i>
	<b>UV 12</b> <b>12 Std.</b>	<b>Jugend trainiert für Olympia</b> – Die Teilnahme an einem Wettbewerb in Einzel und Doppel selbstständig planen und durchführen.