**Sportkurse in der Qualifikationsphase**

***Kursvariante Gymnastik Tanz/Badminton***

**Profilbildende pädagogischen Perspektiven:**

* sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
* kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)

**Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:**

* *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB6)*

kontinuierlich: **Tanz/Gymnastik**

Weiterer (verbindlicher) Inhaltsbereich wahlweise aus: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

* *Spielen in und mit Regelstrukturen (BF/SB7)*

Verbindlich: **Badminton**

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- im Badminton Partner- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensiven anwenden

- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pädagogische Perspektiven:**  - **zwei sind profilbildend und**  **somit in jedem Kurshalbjahr**  **zu berücksichtigen**  **- alle weiteren sind in der**  **Qualifikationsphase zu**  **berücksichtigen** | **Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder:**  **- mindestens 2 sind obligatorisch**  **- beide sind in jedem Kurshalbjahr**  **zu berücksichtigen.** | **Mögliche Unterrichtsvorhaben:**  **- 3 in QI.1 und 3 in QI.2 sind verbindlich**  **- ca. 12-15 Std. je Unterrichtsvorhaben** |
|  | **Qualifikationsphase I.1** |  |
| **Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)** | *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste*  Selbstständige Erarbeitung von grundlegenden Bewegungselementen und Entwicklungen einer Choreografie in Kleingruppen | *Fitnessgymnastik*  *Step-Gymnastik/Ballkorobics/Aerobic/ Zumba* |
| * **kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)** | *Spielen in und mit Regelstrukturen*  Wiederholung, Festigung und Vertiefung von bereits erlernten technisch koordinativen Fertigkeiten.  Taktik des Einzelspiels (Halbfeld)  Grundlagen der Überkopf und Unterhandschläge | *Wiederholung, Festigung und Erweiterung von Schlagtechniken und Laufwegen im Badminton* |
| **Etwas wagen und verantworten (C)** | *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste*  Bewegungsimprovisation nach dem Contraction und Relase Prinzip. Erarbeitung der 4 Raumebenen (Boden-/Sitz-/Stand-/Sprungebene). Die Schüler wagen und verantworten Sprung und Fallbewegungen in Partnerarbeit. | *Modern Dance – der eigene Körper als Ausdrucksmedium* |
|  | **Qualifikationsphase I.2** |  |
| * **kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)** | *Spielen in und mit Regelstrukturen*  Strategien zu Angriffs- und Verteidigungsschlägen und Laufwegen entwickeln und erlernen  Ausdifferenzierung der Überkopfschläge: Schmash, Clear, Drop  Unterhandschläge: Rückhand, Vorhand, Töten am Netz | *Analyse von Spielhandlungen und Bewegungsabläufen im Badminton*  *(Bewegungsbeobachtung/*  *Partnekorrektur)* |
| **Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)** | *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste*  Erlernen von Grundtechniken und Bewegungsmustern des Hip-Hop.  Erarbeitung einer Gruppenchoreografie/evtl. als Battle | *Hip-Hop/ Breakdance – Tanz als Wettkampf* |
| * **kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)** | *Spielen in und mit Regelstrukturen*  Spielformen zur Entwicklung der technischen und taktischen Spielfähigkeit im Doppel,  Grundlegende Spielsituationen mit Hilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen | *Erfahrungen mit der Feldaufteilung in Angriff und Verteidigung im Badminton Doppel* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pädagogische Perspektiven:**  - **zwei sind profilbildend und**  **somit in jedem Kurshalbjahr**  **zu berücksichtigen**  **- alle weiteren sind in der**  **Qualifikationsphase zu**  **berücksichtigen** | **Grundlegende und profilbildende Bewegungsfelder:**  **- mindestens 2 sind obligatorisch**  **- beide sind in jedem Kurshalbjahr**  **zu berücksichtigen.** | **Mögliche Unterrichtsvorhaben:**  **- 3 in QII.1 und 2 in QII.2 sind verbindlich**  **- ca. 12-15 Std. je Unterrichtsvorhaben** |
|  | **Qualifikationsphase II.1** |  |
| **Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)** | *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste*  Der Körper als Ausdrucksmittel oder Bewegungsinstrument  z.B. Verknüpfung mit Literatur.  Erarbeitung und Auseinandersetzung mit Alltagsgegenständen (Stuhl, Tuch, Hut...) | *Bewegungstheater – Ausdruck, Improvisation, Pantomime* |
| * **kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)** | *Spielen in und mit Regelstrukturen*  Miteinander und Gegeneinander als spielgestaltende Kriterien beim Finden und Variieren von Spielformen einsetzen.  Technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten im Badmintonspiel und darauf bezogene konditionell-läuferische Grundeigenschaften verbessern. | *Erprobung unterschiedlicher Turnierformen* |
| **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)** | *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste*  Die Schüler lernen Techniken der Entspannung im Umgang mit Stresssituationen (Abiturklausuren) im Sinne einer individuellen Gesundheitsprophylaxe | *Yoga, Autogenes Training, Entspannungstraining – sich selbst etwas gutes tun* |
| **Qualifikationsphase II.2** |  |  |
| **Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)** | *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste*  Die Schüler lernen funktionelle Gymnastik und klassisches Muskeltraining mithilfe gestalterischer Elemente in fließende körperbildende Studien als Choreografien umzusetzen | *Funktionsgymnastik/Rückentraining/Körperbildende Studien – der Körper im Fluss* |
| **Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)** | *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste*  Die Schüler wählen aus den behandelten Inhalten der QI /QII Gestaltungselemente aus und verbinden diese in ihrem eigenen Stil. In Kleingruppen werden Choreografien entwickelt und abschließend präsentiert | *Freies Tanzprojekt – die Schüler setzten eigene Ideen und Interessen um* |