**Sportkurse in der Qualifikationsphase**

***Kursvariante Gymnastik Tanz/ Volleyball***

**Profilbildende pädagogischen Perspektiven:**

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

**Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:**

* kontinuierlich:
	+ *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz Bewegungskünste (BF/SB6)*
* Weiterer (verbindlicher) Inhaltsbereich wahlweise aus:
	+ *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen*
* *Spielen in und mit Regelstrukturen (BF/SB7)*
	+ Verbindlich: **Volleyball**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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** |
| **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** | Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste*(selbständige) Erarbeitung von grundlegenden Bewegungselementen und Entwicklung einer Fitness-Choreographie in Kleingruppen mit dem Schwerpunkt auf der Ausdauerbelastung* | *Fitnessgymnastik (z.B. (Step-) Aerobic/ Ballkorobics/ Zumba)* |
| **kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)** | Spielen in und mit Regelstrukturen*Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten des Volleyballspiels (z.B. Pritschen, Baggern, Angabe)sowie erste Individualtaktiken in Angriff und Abwehr* | *Planung und Durchführung von Übungsfolgen zur Verbesserung des individuellen Verhaltens in Angriff-und Abwehrsituationen* |
| **Etwas wagen und verantworten** | Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste*Bewegungsimprovisation nach dem Prinzip des Contraction & Release ; Erarbeitung der 4 Raumebenen (Boden/Sitz/Stand/ Sprung;**die SuS wagen und verantworten Sprung- und Fallbewegungen in Partnerarbeit im Hinblick auf die Präsentation einer Bewegungs-komposition* | *Modern Dance – der eigene Körper als Ausdrucksmedium* |
| **Qualifikationsphase I.2** |
| **das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen** | Spielen in und mit Regelstrukturen*Thematisierung der zentralen Spielidee des Volleyballs und Entwicklung eines funktionierenden und freudvollen Volleyballspiels/ Erarbeitung von Handlungsstrategien; kriteriengeleitete Spielbeobachtung und Auswertung, gegenseitige Einschätzung der individuellen Spielfähigkeit; Veränderung der Spiel-und Regelstrukturen zur Verbesserung der Spielfähigkeit*  | *Das Volleyballspiel erproben, reflektieren und variieren* |
| **sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)** | Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste*Gestaltung einer Choreographie in Kleingruppen (mit Battle-Charakter) (evtl. mit medialer Unterstützung)* *Erweiterung und Vertiefung der Gestaltungskriterien und Erweiterung der Feedback-Kompetenz*  | *Gestaltung einer Hip-Hop-Choreographie mit Breakdance-Elementen*  |
| **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** | Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen*Entspannungsmethoden anwenden und reflektieren; Erproben und Anwenden einer entspannenden Fitnessgymnastik* | *Autogenes Training, Entspannungstechniken**Yoga – die Möglichkeit sich aktiv zu entspannen!?* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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, Bewegung gestalten (B)** | Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste*Der Körper als Ausdrucksmittel oder Bewegungsinstrument z.B. Verknüpfung mit Literatur*  | *Bewegungstheater – der Körper als Kommunikationsmedium* |
| **kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)** | Spielen in und mit Regelstrukturen*Allgemeine Taktiken in Angriff und Abwehr festigen über das Trainieren und Erlernen von Spielzügen; von der Gruppen-zur Mannschaftstaktik, Spielen nach dem Regelwerk* | *Angriff contra Abwehr- eigene und gegnerische Schwächen und Stärken erkennen – Handlungsmöglichkeiten einschätzen* |
| **sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)****Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** | Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste*Erarbeitung von Übungen aus der Funktionsgymnastik und Verstehen der Wirkung dieser auf den eigene Körper* | *Entwicklung einer körperbildenden Studie mit individuellem Schwerpunkt* |
| **Qualifikationsphase II.2** |
| **kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)** | Spielen in und mit Regelstrukturen*Finden und Verstehen individuellen Position innerhalb festgelegter Mannschaftsstrukturen; Vorbereitung und Durchführung eines Volleyballturniers* | *Die Spielauffassung eines modernen Minivolleyballs verstehen und umsetzen* |
| **sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)** | Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste*Wahl einer Ausdrucksform und Umsetzung in einer eigenen Einzel- oder Gruppenchoreographie unter Berücksichtigung von bestimmten Kriterien* | *Inspirationsquelle Bewegung – Präsentation einer individuellen, selbstgewählten Ausdrucksform* |