**Sportkurse in der Qualifikationsphase**

**Musikersport**

***Kursvariante Fitness/Badminton***

**Profilbildende pädagogischen Perspektiven:**

* Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)
* kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)

**Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche:**

* *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen( (BF/SB1)*

kontinuierlich: **Fitness als Grundlage des physischen sowie psychischen Wohlbefindens**

* *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
* im Badminton grundlegende Spielsituationen mithilfe taktisch angemessenem Wettkampfverhaltens und kommunikativer Elemente bewältigen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 (F)** |  *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen* Trainingsplanung und -organisation, Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung, Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen, Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport | *Einordnen des Fitnessbegriffs und darauf basierende Möglichkeiten der Verbesserung erkunden mit dem Ziel, diese in den Kurssportarten zu verbessern – theoretische und praktische Auseinandersetzung mit gesundheitsorientierten und leistungsbezogenen Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der Fitness* |
| **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* |
| **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)** | *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen*Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit *speziellen* Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung, Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens | *Funktionelles Fitnesstraining – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezieltem Körper und Geräteinsatz bewusst für sich selbst nutzen* |
| **Qualifikationsphase I.2** |
| **kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)** | *Spielen in und mit Regelstrukturen*Strategien zu Angriffs- und Verteidigungsschlägen und Laufwegen entwickeln und erlernenAusdifferenzierung der Überkopfschläge: Schmash, Clear, DropUnterhandschläge: Rückhand, Vorhand, Töten am Netz | *Analyse von Spielhandlungen und Bewegungsabläufen im Badminton**(Bewegungsbeobachtung/Partnerkorrektur)* |
| **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)** | *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen*Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.  | *Neue Fitnesstrends (z.B. Zumba, Freeletics ect.) kennenelernen und hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Wirkung und Möglichkeiten der Integration in den (Schul-)Alltag erkunden.* |
| **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** |
| **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)** | *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen*Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen | *Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern und Anlegen ein „Ausdauertagebuchs“ mit Belastungsparametern wie Herzfrequenz und Ruhepuls* |
| **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)** | *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen*Die Schüler lernen Techniken der Entspannung im Umgang mit Stresssituationen (Abiturklausuren) im Sinne einer individuellen Gesundheitsprophylaxe kennen | *Yoga, Autogenes Training, Entspannungstraining – sich selbst etwas gutes tun. Prinzipien zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen (Zum Beispiel: progressive Muskelentspannung nach Jacobson)* |
| **Qualifikationsphase II.2** |
| **kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)** | *Spielen in und mit Regelstrukturen A*nalyse von Spielsituationen Erweiterung taktischer Fähigkeiten im Badmintondoppel | *Kommunikation im Doppelspiel. Kommunikation als Mittel der Verbesserung der Handlungsschnelligkeit im Badmintondoppel* |
| **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)** | *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen*Erarbeitung Funktioneller Dehnübungen und unterschiedlicher Dehnmethoden | *Ein Bodybuilder macht Spagat? Dicke Muskeln und Beweglichkeit widersprechen sich nicht! Möglichkeiten und Bedeutung der parallelen Integration von Kraft- und Dehnübungen im eigenen Fitnessprogramm* |