

Qualifikationsphase (Q1/Q2) im Grundkurs Sport am Kopernikus-Gymnasium

Für jeden Grundkurs ist zu Beginn der Qualifikationsphase die Entwicklung eines Kursprofils verpflichtend.

Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind in der Qualifikationsphase folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

*„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die **gesamte Qualifikationsphase** in **zwei unterschiedlichen** Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung **aller Inhaltsfelder** entwickelt werden.*

Dabei müssen zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (Fettdruck) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.“ (KLP S. 28).

Obligatorische Inhaltsfelder:

- a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
- b) Bewegungsgestaltung
- c) Wagnis und Verantwortung
- d) Leistung
- e) Kooperation und Konkurrenz
- f) Gesundheit

In den einzelnen Bewegungsfeldern und Sportbereichen sind bestimmte inhaltliche Kerne und die daraus hervorgehenden Kompetenzerwartungen obligatorisch (Fettdruck) andere fakultativ obligatorisch.

Für die Wahl in der gesamten Qualifikationsphase stehen folgende Bewegungsfelder zur Verfügung:

Kursprofile		
BF/SB	inhaltliche Kerne	Kompetenzerwartungen (Die SuS können...)
- 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> - 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 Dehnmethoden - Psychoregulative Verfahren zur Entspannung - Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung 	<ul style="list-style-type: none"> - Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen - sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Min.) belasten - selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden - unterschiedliche Dehnungsmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden - selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen - funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden

<p>- 3 -</p> <p>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p>	<ul style="list-style-type: none"> - leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß - Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) - alternative leichtathletische Bewegungsformen Oder Wettbewerbe - historische leichtathletische Bewegungsformen Oder Wettbewerbe 	<ul style="list-style-type: none"> - Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren - einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen - Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten) - alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z. B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten - historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten
<p>- 5 -</p> <p>Bewegen an Geräten – Turnen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen - Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen - Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen 	<ul style="list-style-type: none"> - eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren - eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren - am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren - an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen, angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituation alleine oder in der Gruppe bewältigen - Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden
<p>- 6 -</p> <p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gymnastik - Tanz - Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste 	<ul style="list-style-type: none"> - selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren - Selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung von mindestens zwei Gestaltungskriterien - selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren - Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation - nutzen - ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.
<p>- 7 -</p> <p>Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) - Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) - Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football) - Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiac, Korfball, Schlagball) 	<ul style="list-style-type: none"> - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch koordinativen Fähigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen - selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen - Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen