

### Kursprofil 3:

#### **Profilbildende Bewegungsfelder:**

1. Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Bewegen im Wasser – Schwimmen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 37)
  - Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken
  - Rettungsschwimmen
  - Wasserball und andere Ballspiele im Wasser
2. Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (KLP S. 40)
  - Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)
  - Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. **Street-Variationen**, Beach-Volleyball, Flag-Football)

#### **Profilbildende Inhaltsfelder:**

1. **d** Leistung
2. **e** Kooperation und Konkurrenz

### **Übersicht über die Unterrichtsvorhaben für die Qualifikationsphase**

<b>Quartal</b>	<b>UV</b>	<b>Thema und Zeitbedarf</b>	<b>Bezug zu den bewegungsübergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)</b>	<b>Bezug zu den bewegungsspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)</b>
<b>Q1.1</b>  <b>max. 40 Std</b>	<b>UV 1</b>	<b>Wie werde ich besser?</b> Kraul-, Brust- und Rückentechnik im Hinblick auf koordinative und konditionelle Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern	<b>(a)</b> unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben <b>(a)</b> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden	Schwimmarten/-stile auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen.
	<b>UV 2</b>	<b>Ausdauer in einer Schwimmart trainieren!</b> Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung	<b>(d)</b> Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. <b>(f)</b> gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.	Sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren.

	<b>UV 3</b>	<b>Was kann ich?</b> Stärken und Schwächen erkennen. Individuelle Verbesserung der Schlagtechniken im Badminton. Kenntnisse der Regeln im Einzel und Doppel	(e) die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, (e) bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,	In dem gewählten Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
<b>Q1.2</b> <b>max.</b> <b>40 Std</b>	<b>UV 4</b>	<b>Erfolgreich im Angriff</b> – Spielgemäße Angriffstechniken/ -taktiken zur Verbesserung der individual- und partenertaktischen Spielfähigkeiten im Badminton	(e) individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, (c) Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern	In dem gewählten Partenerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
	<b>UV 5</b>	<b>Wasserball</b> – Beim Ballspielen im Wasser Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen- koordinativen Fertigkeiten und taktischen- kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden.	(e) die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (b) Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen	Wettkampf- oder Spielformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen.
	<b>UV 6</b>	<b>Street-Basketball</b> – Durchführung einer bereits institutionalisierte Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport.	(e) die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (c) unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern	Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.
<b>Q2.1</b> <b>max.</b> <b>36 Std</b>	<b>UV 7</b>	<b>Wie werde ich besser?</b> Delphinschwimmen und Lagenschwimmen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern.	(a) unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (d) zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern	Schwimmarten/-stile auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen.
	<b>UV 8</b>	<b>Mit dem Partner zum Erfolg</b> – Kooperative Vermittlung der flexiblen Anwendung unterschiedlicher Spielsysteme in Angriff und Abwehr.	(d) physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (f) positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen	In dem gewählten Partenerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

	<b>UV 9</b>	<b>Rettungsschwimmen</b> – Vom Schwimmer zum Rettungsschwimmer- Theoretische und praktische Kenntnisse aller Tätigkeiten, die das direkte Ziel haben, in Not geratene Menschen im Wasser, durch schwimmerischen Einsatz, aus ihrer Lage zu befreien.	<p><b>(c)</b> mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.</p> <p><b>(d)</b> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen</p>	Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen.
<b>Q2.2</b>  <b>max.</b> <b>22 Std</b>	<b>UV10</b>	<b>Jetzt wird es ernst</b> – Individuelle Vorbereitung auf das Badmintonturnier unter Berücksichtigung der eigenen Stärken und Schwächen und der Spielfähigkeit des Gegners.	<p><b>(e)</b> individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen</p> <p><b>(e)</b> bewegungsfeldspezifische Wettkampfgregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden</p> <p><b>(f)</b> gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern</p>	In dem gewählten Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. In dem gewählten Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
	<b>UV11</b>	<b>Die Prüfung kommt zum Schluß</b> – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Schwimmprüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/ -stabilisierung	<p><b>(d)</b> zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern</p> <p><b>(d)</b> die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren</p> <p><b>(f)</b> Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen</p>	Schwimmarten/-stile auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen. Physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen.