

Profilkurs Q-Phase: Kooperation und Gesundheit beim Bewegen im Wasser - Schwimmen / Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball

Kursprofil 5 Übersicht

Bewegungsfeld	Inhaltliche Kerne	Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
BF/SB4 Bewegen im Wasser – Schwimmen	Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken Rettungsschwimmen Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser	Inhaltsfeld f Gesundheit (leitend)	Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
BF/SB7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Mannschaftsspiel (Volleyball) Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z. B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)	Inhaltsfeld e Kooperation und Konkurrenz (leitend)	Fairness und Aggression Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Profilkurs Q-Phase: Kooperation und Gesundheit beim Bewegen im Wasser - Schwimmen / Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball

Kursprofil 2 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben und zu erreichende Kompetenzen

Halbjahr	Thema	Bewegungsfeld Kompetenzbezug	Inhaltsfeld Kompetenzbezug	Möglichkeiten der Leistungsbewertung
Q1.1	<i>Was wir Oma erklären sollten! – Verbesserung der Bewegungsausführung des Brustschwimmens unter gesundheitsfördernden Aspekten</i>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können: Schwimmarten/-stile (Brust) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen [Q BF/SB BWK 4.1]</p> <p>sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren [Q BF/SB BWK 4.2]</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <p>Grundlegende Zusammenhänge von Strukturen Funktion von Bewegung (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. [Q SK a3]</p> <p><input type="checkbox"/> gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern [Q SK f1]</p> <p><input type="checkbox"/> gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern [Q SK f2]</p> <p><input type="checkbox"/> Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen [Q MK f1]</p> <p><input type="checkbox"/> positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche</p>	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lernprogression bei den vermittelten Techniken • Selbstständiges und kooperatives Arbeitsverhalten • Bewegungsmerkmale beschreiben und hydrodynamisch begründen <p>Punktuell:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demonstration des Kopfsprungs, der Brustschwimmtechnik und mindestens einer Kippwende bei einem gesundheitsgemäßen Brustschwimmen mit der Dauer von 30 Minuten 2. Ausführungsqualität nach gesundheitsgemäßen Kriterien

Profilkurs Q-Phase: Kooperation und Gesundheit beim Bewegen im Wasser - Schwimmen / Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball

			Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. [Q UK f1]	
Q1.1	<i>Mit Konzept und Dynamik ans 4 gegen 4 – Unterschiedliche Angriffstaktiken im Midivolleyball</i>	Die Schülerinnen und Schüler können: In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden [Q BF/SB BWK 7.1] In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen [Q BF/SB BWK 7.2]	Die Schülerinnen und Schüler können: <input type="checkbox"/> unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben [Q SK a1] <input type="checkbox"/> unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen [Q UK a1]	Unterrichtsbegleitend: -Theoriegeleiteter Vergleich der angewandten Konzepte des motorischen Lernens (Bsp. MÜR, Ganzheitsmethode vs Zergliederungsmethode, Variationslernen, Automatisierungslernen) -zielorientiertes Übungsverhalten -individueller technischer und taktischer Lernfortschritt -Unterrichtsgespräche Punktuell: 1. Spielaufbau im 4vs4 mit Steller III und Steller II. Hierbei situationskonforme Handlung auf allen Positionen 2. Unteres- und Oberes Zuspiel in gestellten, aber dynamischen Spielsituationen
Q1.2	<i>Mit Konzept zum Ziel auf der 200 Distanz</i>	Die Schülerinnen und Schüler können: Schwimmarten/-stile (Kraul, Differenzierung: Delfin) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik	Die Schülerinnen und Schüler können: <input type="checkbox"/> die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z. B. Trainingstagebuch, Portfolio) [Q MK d1]	Unterrichtsbegleitend: -Lernprogression bei den vermittelten Techniken -Selbstständiges und kooperatives Arbeitsverhalten -Bewegungsmerkmale beschreiben und hydrodynamisch begründen - Portfolio oder Lerntagebuch inklusive Trainingsplan zur

Profilkurs Q-Phase: Kooperation und Gesundheit beim Bewegen im Wasser - Schwimmen / Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball

		einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen [Q BF/SB BWK 4.1]	<input type="checkbox"/> Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen [Q MK d2]	<p>individuellen Leistungssteigerung für 200m Kraul</p> <p>Punktuell:</p> <ol style="list-style-type: none"> Demonstration des Startsprungs, der Kraulschwimmtechnik und der Rollwende <p>Ausführungsqualität nach vorgegebenen Kriterien</p> <ol style="list-style-type: none"> 200m Kraulschwimmen nach der Leistungstabelle (Absprache Fk-Sport)
Q 1.2	<i>Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (Beach-Volleyball, Flagg-Football... alternativen möglich)</i>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <p>In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen [Q BF/SB BWK 7.2]</p> <p>Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen [Q BF/SB BWK 7.3]</p>	<input type="checkbox"/> die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. [Q SK e1] <p>Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. [Q MK e2]</p>	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> -individueller Lernzuwachs -zielgerichtetes und mannschaftsdienliches / taktisches Agieren <p>Punktuell:</p> <p>Entwicklung und Anwendung einer mannschaftsinternen Taktik oder taktischen Varianten, die im spielbetrieb erkennbar umgesetzt werden sollen.</p>
Q 1.2	<i>Vom Midivolleyball zum Spiel 6 gegen 6</i>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <p>In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <input type="checkbox"/> die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. [Q SK e1]	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Theoriegeleitete Erarbeitung und Umsetzung der Wettkampfregeln -zielorientiertes Übungsverhalten -individueller technischer Lernfortschritt (Schwerpunkt Aufschlag) und taktischer

Profilkurs Q-Phase: Kooperation und Gesundheit beim Bewegen im Wasser - Schwimmen / Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball

		<p>koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden [Q BF/SB BWK 7.1]</p> <p>In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen [Q BF/SB BWK 7.2]</p>	<p><input type="checkbox"/> bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. [Q MK e1]</p> <p>Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. [Q MK e2]</p>	<p>Lernfortschritt (Schwerpunkt Spielaufbau ggf. aus der Annahme)</p> <p>-Unterrichtsgespräche</p> <p>Punktuell:</p> <p>1. Angriffsaufbau 6vs6 mit Steller III und Steller II. Dabei regelkonformes Spiel mit situationsangemessenem Handeln auf allen Positionen und einem effizienten Aufschlag.</p>
Q.2.1	<i>Rettungsschwimmen - Wie helfe ich in Gefahrensituationen?</i>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <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 [Q BF/SB BWK 4.5]</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <p><input type="checkbox"/> mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden [Q MK c1]</p>	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <p>-Selbstständiges und kooperatives Lern- und Übungsverhalten</p> <p>-Individueller Lernfortschritt</p> <p>-Korrekte Durchführung der vermittelten Rettungsgriffe</p> <p>-Bewerten von Gefahrensituationen</p> <p>Punktuell:</p> <p>Kombinierter Rettungsübung analog DLRG Bronze</p>
	<i>Angriff ist die beste Verteidigung – Spielaufbau; Angriff und Feldabdeckung im 6 gegen 6</i>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <p>In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden [Q BF/SB BWK 7.1]</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <p><input type="checkbox"/> die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. [Q SK e1]</p> <p><input type="checkbox"/> individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. [Q MK e2]</p>	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <p>-Beurteilung von Faktoren für das Gelingen von Spielsituationen</p> <p>-zielorientiertes Übungsverhalten</p> <p>-individueller technischer und taktischer Lernfortschritt</p> <p>-Unterrichtsgespräche</p> <p>Punktuell:</p> <p>1. Angriffsaufbau aus der Annahme im 6vs6 mit Feldabwehrvarianten</p>

Profilkurs Q-Phase: Kooperation und Gesundheit beim Bewegen im Wasser - Schwimmen / Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball

		In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen [Q BF/SB BWK 7.2]		(nicht positionsgebunden) für Steller II und III. 2. Driveschlag bzw. Angriffsschlag in Spielnahen aber gestellten Spielsituationen.
Q 2.2	<p><i>Wir gestalten eine synchrone Kür – Neue Erfahrungen mit dem Element Wasser</i></p> <p><i>Obligat:</i> <i>Synchronschwimmen</i></p> <p><i>Optional:</i> <i>Vertiefung Synchronschwimmen</i></p> <p><i>-oder-</i></p> <p><i>Wasserspringen (Gemeinsam zum Salto vw. In der Halle)</i></p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können: freie oder normierte Sprünge einzeln und in der Gruppe auswählen und präsentieren [Q BF/SB BWK 4.7] (<i>Hier: Optional!</i>)</p> <p>eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder gemeinsam präsentieren [Q BF/SB BWK 4.9]</p> <p>physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten [Q BF/SB BWK 4.3]</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <p><input type="checkbox"/> Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern [Q SK c1]</p> <p><input type="checkbox"/> ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. [Q SK b1]</p> <p><input type="checkbox"/> Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. [Q UK b1]</p>	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dokumentation der Lernfortschritte in Bezug auf die Präsentationsentwicklung - Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit - Beurteilungsbeiträge - Individueller Lernfortschritt beim Erlernen der Bewegungen <p>Punktuell:</p> <p>Abschlusspräsentation einer Kür in der Gruppe in Form einer Neugestaltung mit einem vorgegebenen schwerpunktmäßigen Gestaltungskriterium</p> <p>Gegliederte Bewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsausführung (individuell) • Bewegungsgestaltung (Gruppe) <p>Ergänzend:</p> <p>Abschlusspräsentation einer Umgestaltung der Synchronschwimmen-Kür nach einem neuen Gestaltungskriterium -oder- Einer Turmspringen-Kür</p>

**Profilkurs Q-Phase: Kooperation und Gesundheit beim Bewegen im Wasser - Schwimmen / Spielen in und mit
Regelstrukturen - Volleyball**

<p>Q2.2</p>	<p><i>Ene, mene, muh Steller Ich oder Du?– Ich finde meine Spielposition</i></p>	<p>In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden [Q BF/SB BWK 7.1] In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen [Q BF/SB BWK 7.2]</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> □ individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. [Q MK e2] □ die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. [Q UK e1] 	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Eigenständige Entwicklung und Umsetzung individueller- und mannschaftstaktischer Strategien für das Positionsgebundene Spiel. -zielorientiertes Übungsverhalten -individueller technischer und taktischer Lernfortschritt -Unterrichtsgespräche <p>Punktuell:</p> <p>Spielaufbau im 6vs6 in festgelegten Teams mit einem selbstgewählten Spielsystem (vorzugsweise: „4-2“ mit Steller II alternativ: vorgezogene VI mit Steller III) und festgelegten Positionen</p>
-------------	--	--	--	--