

## Übersicht über die Profilsportkurse der Qualifikationsphase am Staberg – Lehrplan ab 2015/16

- jedes Profil hat zwei schwerpunktmäßig zu unterrichtende Sportarten/Bewegungsfelder
- in der Regel wird jede Profilsportart pro Halbjahr einmal unterrichtet

	<b>Profil 1</b> <b>1.Gymnastik/Tanz</b> <b>2.Fitness</b>	<b>Profil 2</b> <b>1.Basketball</b> <b>2.Leichtathletik</b>	<b>Profil 3</b> <b>1.Badminton</b> <b>2.Fitness</b>	<b>Profil 4</b> <b>1.Fußball</b> <b>2.Leichtathletik</b>	<b>Profil 5</b> <b>1.Schwimmen</b> <b>2.Badminton</b>	<b>Profil 6</b> <b>1.Volleyball</b> <b>2.Leichtathletik</b>
Q1.1	„Kreativität gefragt!“ - Erarbeitung und Präsentation einer eigenständigen Kür mit oder ohne Handgeräte im Bereich der Gymnastik	Die Mannschaft macht den Erfolg! – Grundlegende Techniken in ausgewählten Spielsituationen vertiefend durchführen und analysieren	„Hin und her, gar nicht so schwer“ – Verbesserung der Grundtechniken im Badminton unter dem Aspekt des gegenseitigen Beobachtens und Korrigierens	„Wer wird der neue Marco Reus?“ – Verbesserung der grundlegenden Techniken im Fußball	Schwimmen - aber richtig! – Grundlegende Schwimmtechniken sowie Start- und Wendetechniken vertiefend beherrschen	Üben, üben, üben – Ausgewählte volleyballspezifische Techniken optimiert beherrschen und in einfachen Spielsituationen anwenden
	Workout and Relax! – Vom Warm-Up bis zum Cool Down – Planung und Durchführung einer fitnessgymnastischen Einheit	„Auf den Spuren von Usain Bolt und Co.“ – Verbesserung der Technik in ausgewählten leichtathletischen Disziplinen mit abschließendem Mehrkampf in einer Wettkampfsituation	Workout and Relax! – Vom Warm-Up bis zum Cool Down – Planung und Durchführung einer fitnessgymnastischen Einheit	„Auf den Spuren von Usain Bolt und Co.“ – Verbesserung der Technik in ausgewählten leichtathletischen Disziplinen mit abschließendem Mehrkampf in einer Wettkampfsituation	„Hin und her, gar nicht so schwer“ – Verbesserung der Grundtechniken im Badminton unter dem Aspekt des gegenseitigen Beobachtens und Korrigierens	„Auf den Spuren von Usain Bolt und Co.“ – Verbesserung der Technik in ausgewählten leichtathletischen Disziplinen mit abschließendem Mehrkampf in einer Wettkampfsituation
Q1.2	„Let’s dance“ - Verschiedene Leitmotive als Gruppentanz gestalten und präsentieren	Check in and check out – Streetball als alternative Spiel- und Wettkampfform zur Schulung der technisch-taktischen Fertigkeiten im Spiel 2:2	„Gegeneinander spielen und gemeinsam gewinnen wollen“ – Partnerspiel – Badminton Doppel	„Ballbesitz oder extremes Gegenpressing?“ – Verbesserung der taktischen Fähigkeiten (individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch) zur Steigerung der Spielfähigkeit im Fußball	Gewagte Sprünge – Wasserspringen frei und normiert wiederholend und vertiefend durchführen	Wo stehe ich eigentlich wann? – Schulung taktischen Verhaltens in ausgewählten Spielsituationen vor dem Hintergrund der Optimierung des Zielspiels Volleyball
	Das Fitnessstudio in der Sporthalle – Entwicklung einer Fitness-Trainings-Einheit unter Berücksichtigung der motorischen Beanspruchungsformen Kraft, Koordination und Beweglichkeit	„Ausdauer richtig trainieren“ – Steigerung der individuellen Ausdauer- und Leistungsfähigkeit durch Formen ausdauernden Laufens unter Berücksichtigung individualisierter Trainingspläne und deren Dokumentation	Das Fitnessstudio in der Sporthalle – Entwicklung einer Fitness-Trainings-Einheit unter Berücksichtigung der motorischen Beanspruchungsformen Kraft, Koordination und Beweglichkeit	„Ausdauer richtig trainieren“ – Steigerung der individuellen Ausdauer- und Leistungsfähigkeit durch Formen ausdauernden Laufens unter Berücksichtigung individualisierter Trainingspläne und deren Dokumentation	„Gegeneinander spielen und gemeinsam gewinnen wollen“ – Partnerspiel – Badminton Doppel	„Ausdauer richtig trainieren“ – Steigerung der individuellen Ausdauer- und Leistungsfähigkeit durch Formen ausdauernden Laufens unter Berücksichtigung individualisierter Trainingspläne und deren Dokumentation

Q2.1	„Kreativität gefragt!“ - Erarbeitung und Präsentation einer eigenständigen Kür mit oder ohne Handgeräte im Bereich der Gymnastik	Spielen mit Plan! - Im 5:5 positionsbezogenes Spiel erarbeiten und analysieren	„Seitenwechsel – vom Spieler zum Trainer“ – Durchführung von selbstgestalteten Trainingseinheiten mit technischem und taktischem Schwerpunkt	„Seitenwechsel – vom Spieler zum Trainer“ – Durchführung von selbstgestalteten Trainingseinheiten mit technischem und taktischem Schwerpunkt	Fit werden durch Schwimmen – Ausdauer durch theoriegeleitetes Training im Schwimmen verbessern	„Seitenwechsel – Vom Spieler zum Trainer“ – Durchführung von selbst gestalteten Trainingseinheiten mit technischem und taktischem Schwerpunkt
	Ausdauer trainieren – der Erfolg zeigt sich langfristig! - Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit	„Kann ich meine Technik noch optimieren?“ – Wiederholung ausgewählter leichtathletischer Disziplinen zur Optimierung der Techniken mit abschließendem Wettkampf	Ausdauer trainieren – der Erfolg zeigt sich langfristig! - Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit	„Kann ich meine Technik noch optimieren?“ – Wiederholung ausgewählter leichtathletischer Disziplinen zur Optimierung der Techniken mit abschließendem Wettkampf	„Seitenwechsel – vom Spieler zum Trainer“ – Durchführung von selbstgestalteten Trainingseinheiten mit technischem und taktischem Schwerpunkt	„Kann ich meine Technik noch optimieren?“ – Wiederholung ausgewählter leichtathletischer Disziplinen zur Optimierung der Techniken mit abschließendem Wettkampf
Q2.2	„Manege frei!“ - Turnerische und akrobatische Präsentationen gestalten, vorführen und bewerten!	Basketball mal anders!? – neu entwickelte oder in anderen Kulturkreisen bekannte Ballspiele erarbeiten und durchführen	„Spiele aus aller Welt“ – Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Speedminton/Indiaca/ Alternativen entwickeln	„König des Fußballs – Wer setzt sich die Krone auf?“ – Wiederholung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten als Vorbereitung auf das Oberstufenfußballturnier	Schwimmen neu erprobt – neue Schwimmstile (z.B. Delfin) erproben und wettkampfgerecht ausführen	Wiederholung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten in der Vorbereitung auf das schulinterne Volleyballturnier
	Auch im Fitness-Studio geht's rund - Trainieren mit den Profis – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen	„Leichtathletik mal anders“ – Planung und Durchführung von alternativen oder historischen leichtathletischen Bewegungsformen	Auch im Fitness-Studio geht's rund - Trainieren mit den Profis – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen	„Leichtathletik mal anders“ – Planung und Durchführung von alternativen oder historischen leichtathletischen Bewegungsformen	„Spiele aus aller Welt“ – Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Speedminton/Indiaca/ Alternativen entwickeln	„Leichtathletik mal anders“ – Planung und Durchführung von alternativen oder historischen leichtathletischen Bewegungsformen