

Übersicht über die Profilsportkurse der Qualifikationsphase am Staberg – Neuer Lehrplan ab 2018/19

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

	Profil 1 1. Gymnastik/Tanz/Turnen 2. Fitness/Ausdauer (Halle, Stadion, Schwimmbad, Studio)	Profil 2 1. Basketball 2. Leichtathletik	Profil 3 1. Badminton 2. Fitness/Ausdauer (Halle, Stadion, Schwimmbad, Studio)	Profil 4 1. Fußball 2. Leichtathletik	Profil 5 1. Schwimmen 2. Badminton	Profil 6 1. Volleyball 2. Leichtathletik
Q1.1	Workout and Relax! – Vom Warm-Up bis zum Cool Down – Planung und Durchführung einer fitnessgymnastischen Einheit – auch unter Berücksichtigung der aeroben Ausdauer (ggf. Schwimmbad)	„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 – auch unter Berücksichtigung der aeroben Ausdauer (ggf. Schwimmbad)	„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
	„Rhythmus im Blut“ – kriteriengeleitete Gestaltung und Präsentation einer eigenständigen entwickelten Bewegungsabfolge zur Schulung der Rhythmisierung im Bereich der Gymnastik	„Wer wird der neue Dirk Novitzki?“ – Verbesserung der grundlegenden Techniken im Basketball	„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
Q1.2	„Let's dance“ - Verschiedene Leitmotive als Gruppentanz gestalten und präsentieren	„Ballbesitz oder extremes Fast-Brake?“ – Verbesserung der taktischen Fähigkeiten (individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch) zur Steigerung der Spielfähigkeit im Basketball	Das Fitnessstudio in der Sporthalle – Entwicklung einer Fitness-Trainings-Einheit unter Berücksichtigung der motorischen Beanspruchungsformen Kraft, Koordination und Beweglichkeit	„Ballbesitz oder extremes Gegenpressing?“ – Verbesserung der taktischen Fähigkeiten (individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch) zur Steigerung der Spielfähigkeit im Fußball	„Gegeneinander spielen und gemeinsam gewinnen wollen“ – Partnerspiel – Badminton Doppel	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	„Gegeneinander spielen und gemeinsam gewinnen wollen“ – Partnerspiel – Badminton Doppel/Mixed	„Ausdauer richtig trainieren“ – Steigerung der individuellen Ausdauer- und Leistungsfähigkeit durch Formen ausdauernden Laufens unter Berücksichtigung individualisierter Trainingspläne und deren Dokumentation	Gewagte Sprünge – Wasserspringen frei und normiert wiederholend und vertiefend durchführen	„Ausdauer richtig trainieren“ – Steigerung der individuellen Ausdauer- und Leistungsfähigkeit durch Formen ausdauernden Laufens unter Berücksichtigung individualisierter Trainingspläne und deren Dokumentation

Q2.1	Ausdauer trainieren – der Erfolg zeigt sich langfristig! - Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit (z.B. ausdauernd Schwimmen)	„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 (z.B. ausdauernd Schwimmen)	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	„Kann ich meine Technik noch optimieren?“ – Wiederholung ausgewählter leichtathletischer Disziplinen zur Optimierung der Techniken mit abschließendem Wettkampf
	„Kreativität gefragt!“ - Erarbeitung und Präsentation einer eigenständigen Kür mit oder ohne Handgeräte im Bereich der Gymnastik	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	„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	Seitenwechsel – vom Spieler zum Trainer“ – Durchführung von selbstgestalteten Trainingseinheiten mit technischem und taktischem Schwerpunkt
Q2.2	„Manege frei!“ - Turnerische und akrobatische Präsentationen gestalten, vorführen und bewerten!	„Bryant-Kobe Bryant – Wer setzt sich die Krone auf?“ – Wiederholung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten als Vorbereitung auf das Oberstufenbasketballturnier	„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