

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

**Wahlbogen für die Qualifikationsphase im Fach Sport****Bitte gebt eure Wunschreihenfolge mit den Ziffern 1 - 2 - 3 an!**

<u>Kurs</u>	<u>Profil bildende Bewegungsfelder</u>	<u>Leitende Inhaltsfelder</u>
<b>1</b>  <input type="checkbox"/>	<b>1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</b> <b>2. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>	<b>1. f Gesundheit</b> <b>2. b Bewegungsgestaltung</b> sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern
<b>Geplante Inhalte:</b> Auf der einen Seite umfasst der erste Kursteil den Bereich der körperlichen Fitness. Hier wird - den individuellen Voraussetzungen jedes Einzelnen angepasst - die allgemeine Fitness trainiert. Dies geschieht auf unterschiedlichsten Wegen, etwa durch Fahrradtouren, Stepp-Aerobic oder durch sanfte Funktionsgymnastik. Wir beschäftigen uns auch mit dem Thema <i>richtige Ernährung</i> . Auf der anderen Seite wird die Bewegungsgestaltung in den Bereichen Gymnastik, Tanz und Bewegungskünsten mit und ohne (Hand)geräte bzw. mit und ohne Partner in den Blick genommen.		

<u>Kurs</u>	<u>Profil bildende Bewegungsfelder</u>	<u>Leitende Inhaltsfelder</u>
<b>2</b>  <input type="checkbox"/>	<b>1. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b> <b>2. Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton</b>	<b>1. d Leistung</b> <b>2. e Kooperation und Konkurrenz</b> sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern
<b>Geplante Inhalte:</b> Im Mittelpunkt des Kurses steht auf der einen Seite das Erlernen und Trainieren unterschiedlicher leichtathletischer Disziplinen aus den Bereichen Lauf, Sprung und Wurf sowie das ausdauernde Laufen. Auf der anderen Seite wird mit- und gegeneinander <b>Badminton</b> gespielt, die Technik verbessert und das taktische Verhalten im Einzel- und Doppelspiel reflektiert und optimiert.		

<u>Kurs</u>	<u>Profil bildende Bewegungsfelder</u>	<u>Leitende Inhaltsfelder</u>
<b>3</b>  <input type="checkbox"/>	<b>1. Spielen in und mit Regelstrukturen – Basketball</b> <b>2. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</b>	<b>1. e Kooperation und Konkurrenz</b> <b>2. f Gesundheit</b> sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern
<b>Geplante Inhalte:</b> Der eine Kursteil beschäftigt sich mit Sportspielen in den unterschiedlichsten Varianten. Schwerpunktsportarten sind Basketball und Futsal (Variante von Hallenfußball). Daneben werden noch einige andere interessante Sportspiele im Vergleich thematisiert. Dazu gehören u.a. Beachvolleyball, Baseball, Streetsoccer und Rugby. Der zweite Kursteil umfasst den Bereich der körperlichen Fitness. Hier wird - den individuellen Voraussetzungen jedes Einzelnen angepasst - die allgemeine Fitness trainiert. Dies geschieht auf unterschiedlichsten Wegen, etwa durch Fahrradtouren, Stepp-Aerobic oder durch sanfte Funktionsgymnastik. Wir untersuchen das Trainingskonzept, das für die deutsche Fußballnationalmannschaft Grundlage für den Erfolg bei der Weltmeisterschaft war und beschäftigen uns mit dem Thema <i>richtige Ernährung</i> .		

<u>Kurs</u>	<u>Profil bildende Bewegungsfelder</u>	<u>Leitende Inhaltsfelder</u>
<b>4</b>  <input type="checkbox"/>	<b>1. Spielen in und mit Regelstrukturen – Volleyball</b> <b>2. Rollen, Fahren, Gleiten Rollsport, Wintersport</b>	<b>1. e - Kooperation und Konkurrenz</b> <b>2. b – Bewegungsgestaltung</b> sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern
<b>Geplante Inhalte:</b> In Im Mittelpunkt dieses Kurses steht auf der einen Seite das Spielen mit- und gegeneinander im Volleyball. Dabei werden grundlegende Spielsituationen bewältigt, neue Techniken erlernt (z.B. Angriffsschlag); die eigene Technik verbessert und das gruppen- und mannschaftstaktische Spielverhalten reflektiert und verbessert. Das sichere Fahren mit Inline-Skates (Lang- und/oder Kurzstrecke auf Zeit), das geschickte Maxboardfahren (Parcours) sowie die Gestaltung von Rollbewegungen bilden den Schwerpunkt in diesem Bewegungsfeld. Zusätzlich werden im Rahmen einer Skifahrt (z.B. Bortrop) Fähigkeiten und Fertigkeiten in komplexen Situationen in unterschiedlichem Gelände gelernt und demonstriert. => <b>Der Besitz bzw. die Anschaffung eigener <u>Inliner</u> und <u>Protokoren</u> ist für die Wahl dieses Kursprofils Voraussetzung!</b>		

---

**Unterschrift**
**Bitte gebt diesen Wahlbogen bis spätestens ... bei Herrn Lessing ab!**