**Kursprofil - Leichtathletik/Badminton**

|  |  |
| --- | --- |
| BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik  BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel Badminton | IF d Leistung  IF e Kooperation und Konkurrenz  sowie alle **fettgedruckten** KE der SK/MK/UK aus den IF a/b/c/f |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Halbjahr** | **Bezug zu den KE**  BWKSK/MK/UK | | **Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben** | Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen  w f | |
| Q 1.1. | **BF/SB 3**  **BWK 3.4** | IF e MK2  IF d SK2 | **Lesen, laufen, lösen –** An Karten orientiert ausdauernd laufen und dabei kognitive Aufgaben beim selbst entwickelten Orientierungslauf lösen.  *Formen des Ausdauerlaufs mit Tempowechsel unter der Zielsetzung, in Gruppenarbeit OL-Routen zu legen, sich im Raum laufend zu orientieren, Auswirkungen auf den Körper und Anpassungsprozesse (Sportherz, Senkung Ruhepuls, beschleunigte Regeneration, Atmung) zu erläutern.* | x |  |
| **BF/SB 7**  **BWK 7.1/7.2** | IF d MK1  IF e MK1 | **Lernwerkstatt Badminton –** Üben und festigen der technischen Basisfertigkeiten und Grundschläge (hoher Aufschlag, Uh-/Ük-Schläge Clear, Drop, Smash) mittels einer Lerntheke orientiert am individuellen Trainingsplan.  *Bewegungsanalyse/Phasenstruktur von Bewegungen, Interpretation von Flugkurven, Badmintonregelwerk; Kann-Blätter, Dokumentation des Lernprozesses; eigenverantwortliches Üben, Taktische Tipps für Angriff und Verteidigung* | x | x |
| **BF/SB 6**  **BWK 6.1** | IF b SK1, UK1 | **Das Seil als „Sprachrohr“ –** Erarbeitung, Präsentation und Beurteilen einer Rope-Skipping-Kür unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltens und Sichtbarmachens von vorgegebenen Themen und Alltagssituationen.  *Bewegungstechnische Grundlagen- Sprünge Easy Jump, Skier, Bell, Forward Straddle, Twister, Kick Step, Criss Cross; bekannte Bewegungen in ungewöhnlichen Kontexten; Bewegungsvokabular, nachgestalten-umgestalten-neugestalten; Gestaltungskriterien Raum und formaler Aufbau erläutern, Ideenfindung über Mind Map* |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Q 1.2 | **BF/SB 3**  **BWK 3.3** | IF c SK2  IF c UK1  IF f SK1 | **Marathon im T.E.A.M** – „**T**oll, **e**ndlich **a**lle **m**iteinander“ beim Laufen für den Mannschafts-Marathon zur langfristigen Verbesserung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit.  *Ausdauerlauf unter Zielsetzungen eines Gruppenergebnisses erfahren; Auswirkungen auf eigenen Organismus erläutern und dokumentieren; Laufen im Optimalbereich zwischen Risiko und Fitnesszuwachs; ich-bezogene Motive, Motive im sozialen Kontext, Motive bezogen auf das Ergebnis, Sport als Mittel für „weitere Zwecke“ (Gesundheit, Naturerlebnis, Entspannung) benennen* | x |  |
| **BF/SB 7 BWK 7.3** | IF d UK1  IF f MK1  IF a SK1 | **Raus aus der Komfortzone** – Erproben und Beurteilen von selbst gestalteten Stationen orientiert am KAR-Modell zur Schulung badmintonspezifischer Koordination mit Hilfe des Lernzonenmodells.  *Eigene koordinative Stärken und Schwächen erkennen, analysieren und für die Gestaltung eines effektiven Trainings nutzen, die entwickelten Übungs-und Spielformen präsentieren, erläutern und beurteilen; Lernzonenmodell nach Senninger* | x | x |
| **BF/SB 3**  **BWK 3.5** | IF f UK1, SK1  IF d SK1  IF e UK1 | **Die Highland-Games** – Planung eines Wettbewerbs unter Bezugnahme der Krafteigenschaften für Wurf- und Stoßdisziplinen und der Ausdauer.  *Einen Mehrkampf unter besonderer Berücksichtigung von Disziplinen aus den Highland-Games planen, durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten; Einflüsse und Auswirkungen von Sporttreiben beurteilen* | x | x |
| Q 2.1 | **BF/SB 3**  **BWK 3.1** | IF d MK2  IF d SK1  IF a SK1 | **Übung schafft die Grundlage** – Mediengestützte Bewegungsanalyse ausgewählter leichtathletischer Disziplinen aus Lauf, Sprung und Wurf mit dem Zielaspekt der individuellen Leistungsverbesserung als Grundlage für den leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation.  *Verschiedenen Lernmethoden (differenziell/klassisch) beschreiben und vergleichen; Bewegungsanalyse/Phasenstruktur von Bewegungen, Fremdeinschätzung/Selbsteinschätzung; Lernprotokoll und Lernpartner; Belastungsnormative* | x | x |
| **BF/SB 7**  **BWK 7.2** | IF e SK1  IF e MK2 | **Spielsysteme im Doppel** - Verbesserung der taktischen Spielmöglichkeiten im Badminton mit Hilfe einer vergleichenden Analyse unterschiedlicher Spielsysteme.  *Doppeltaktik, Angriffs- und Verteidigungsstellung, Aufschlag und Aufschlagannahme;*  *(Doppel-) Badminton-Regelwerk;* | x | x |
| **BF/SB 7**  **BWK 7.4** | IF e MK1  IF e MK2  IF e SK1 | **Pitch, hit, run** – Erlernen baseballspezifischer Spielhandlungen und ihre Anwendung im Zielspiel.  *Technik des Schlagens und Fangens; Raumaufteilung und Positionen in der Verteidigung; Baseball-Regelwerk;* |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Q 2.2 | **BF/SB 3**  **BWK 3.2** | IF c SK1  IF f UK1 | **Jede Leistung zählt, denn im Team gibt es kein „Ich“** – Erweiterung und Optimierung des individuellen leichtathletischen Bewegungsrepertoires in der Durchführung eines selbstständig organisierten leichtathletischen Mannschaftswettbewerbs als Vorbereitung für die Abiturprüfung.  *Mannschaftstaktische Strategien unter besonderer Berücksichtigung gruppendynamischer Prozesse im Sport umsetzen; unterschiedliche Motive beim Sporttreiben erläutern* | x | x |
| **BF/SB 7**  **BWK 7.1** | IF a UK1  IF d SK2  IF d MK1 | **„Schau’ Dir das an!“** – Einsatz von videounterstützten Spielanalysen für die Verbesserung der technischen und taktischen Spielhandlungen im Einzel und Doppel unter besonderer Berücksichtigung des Spiels am Netz und der Rh-Grundschläge.  *Verschiedenen Lernmethoden (differenziell/klassisch) beschreiben und vergleichend beurteilen; Spielanalyse mittels Fremdbeobachtung und Selbsteinschätzung; Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings; Trainingsprinzipien; Trainingssteuerung* | x | x |