

4) Informationen zur Sekundarstufe 2

Profilbildung der Grundkurse in den Jahrgangsstufen Q1 und Q2

Die Schülerinnen und Schüler der Grundkurse wählen für die Jahrgangsstufen Q1 und Q2 aus einem Angebot an Profilkursen. Dieses Angebot kann jährlich variieren; zudem kann es sein, dass je nach Wahlverhalten der Schülerinnen und Schüler nicht alle Profilkurse zustande kommen.

Jeder Profilkurs beinhaltet **2 profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche** (BF/SB). Diese sind unter Berücksichtigung bestimmter obligatorischer inhaltlicher Kerne sowie vorgegebener Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen individuell kombinierbar. Außerdem muss jedes Kursprofil über **2 akzentuierte Inhaltsfelder** verfügen, in denen umfassend alle inhaltlichen Schwerpunkte unter Berücksichtigung der dort aufgeführten **Sach-, Methoden und Urteilskompetenz** thematisiert werden. Hinzu kommen inhaltliche Schwerpunkte mit den dazugehörigen Kompetenzerwartungen aus den übrigen, für dieses Kursprofil nicht gewählten Inhaltsfeldern.

Im Folgenden sind **beispielhafte Profilkurse** aufgeführt.

Profil 1:

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche (BF/SB):	Akzentuierte Inhaltsfelder:
<p>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhaltliche Kerne (<u>obligatorisch</u>):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Formen der Fitnessgymnastik➤ Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen➤ Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung➤ Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode➤ (<u>individuell</u>) Psychoregulative Verfahren zur Entspannung <p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (<u>obligatorisch</u>):</p>	<p>Inhaltsfeld f: Gesundheit</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ (<u>obligatorisch</u>) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens➤ (<u>individuell</u>) Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit <p>Sachkompetenz (SK):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern➤ Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf eigene Fitness differenziert erläutern <p>Methodenkompetenz (MK):</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen ➤ Sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mind. 30 Minuten) belasten ➤ Selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden ➤ Unterschiedliche Dehnmethoden unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden ➤ (individuell) selbständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen <p>Urteilskompetenz (UK):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen.
<p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele¹</p> <p>Inhaltliche Kerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ (<u>obligatorisch</u>) Mannschaftsspiele ➤ (<u>individuell</u>) Partnerspiele – Einzel und Doppel <p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (<u>obligatorisch</u>):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 ➤ In dem gewählten Mannschafts- und Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen 	<p>Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (obligatorisch) ➤ Fairness und Aggression im Sport (individuell) <p>Sachkompetenz (SK):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern <p>Methodenkompetenz (MK):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, ➤ individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen <p>Urteilskompetenz (UK):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen

¹ Hier können Profilkurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten werden: Badminton oder Basketball oder Fußball oder Volleyball.

Profil 2:

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche (BF/SB):	Akzentuierte Inhaltsfelder:
<p>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhaltliche Kerne (<u>obligatorisch</u>):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Formen der Fitnessgymnastik➤ Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen➤ Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung➤ Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode➤ (<u>individuell</u>) Psychoregulative Verfahren zur Entspannung <p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (<u>obligatorisch</u>):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen➤ Sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mind. 30 Minuten) belasten➤ Selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden➤ Unterschiedliche Dehnmethode unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden➤ (<u>individuell</u>) selbständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen	<p>Inhaltsfeld f: Gesundheit</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ (<u>obligatorisch</u>) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens➤ (<u>individuell</u>) Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit <p>Sachkompetenz (SK):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Gesundheitsfördernde und gesundheitserschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern➤ Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf eigene Fitness differenziert erläutern <p>Methodenkompetenz (MK):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen <p>Urteilskompetenz (UK):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen.
<p>BF/SB 6: Gestalten, Tanzen Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p>Inhaltliche Kerne (<u>obligatorisch</u>):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Gymnastik➤ Tanz➤ Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste	<p>Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte (<u>obligatorisch</u>):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Gestaltungskriterien➤ Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (obligatorisch):

- selbständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,
- selbständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,
- selbständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen,
- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedlicher Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen

Sachkompetenz (SK):

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden

Urteilskompetenz (UK):

- Präsentation kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen

Profil 3:

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche (BF/SB):	Akzentuierte Inhaltsfelder:
<p>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhaltliche Kerne (<u>obligatorisch</u>):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Formen der Fitnessgymnastik➤ Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen➤ Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung➤ Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode➤ (<u>individuell</u>) Psychoregulative Verfahren zur Entspannung <p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (<u>obligatorisch</u>):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen➤ Sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mind. 30 Minuten) belasten➤ Selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden➤ Unterschiedliche Dehnmethode unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden➤ (<u>individuell</u>) selbständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen	<p>Inhaltsfeld f: Gesundheit</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ (<u>obligatorisch</u>) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens➤ (<u>individuell</u>) Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit <p>Sachkompetenz (SK):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Gesundheitsfördernde und gesundheitschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern➤ Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf eigene Fitness differenziert erläutern <p>Methodenkompetenz (MK):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen <p>Urteilskompetenz (UK):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen.
<p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>Inhaltliche Kerne (<u>obligatorisch</u>):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	<p>Inhaltsfeld d: Leistung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ (<u>obligatorisch</u>) Trainingsplanung und -organisation

- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiel, Orientierungslauf)
- (individuell) Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (obligatorisch):

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/ Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren
- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen
- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)
- (individuell) alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettkämpfe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten

- (individuell) Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- (individuell) Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Sachkompetenz (SK):

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- Die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen

Urteilskompetenz (UK):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen