Sportprofile in der Oberstufe

Unsere Ziele:

Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport

&

Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

Auspowern / Leisten

Wettkampf

Wagnis

Kooperation/ Geselligkeit

Gestalten

Gesundheit

Bewegungs-lernen

Mehrdimensionalität des Sports auch in den Profilkursen der Oberstufe

Abitur 2024

Wahlzettel für die Sportprofile

- Abgabe: Mittwoch vor den Osterferien über die Aufgabenfunktion in „Teams“
- Nummerieren nach Prioritäten
- Vermeiden von Viert- und Fünftwunsch

Wahl des Kursprofils Sport für die Qualifikationsphase

Name, Vorname: _____

Kursprofil	Profil bildende Bewegungsfelder	Profil bildende Inhaltsfelder	Kurzbeschreibung
Kursprofil 1 ☐	**BF 1 Fitness** **BF 7 Basketball**	Gesundheit Kooperation und Konkurrenz	- 3000m - Lauf - Muskeltraining zur Verbesserung des Körperbaus und Haltungsschulung - Step - Aerobic - Vertiefung der Grundtechniken, Individualtaktik (Mann-Mann-Verteidigung, Zonenverteidigung, Block stellen) - Aufstellung in der Offense - Einführung in Sportspielvarianten, z. B. Streetball
Kursprofil 2 ☐	**BF 3 Schwimmen** **BF 7 Badminton**	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Kooperation und Konkurrenz	- Rettungsschwimmen (Tauchen - weit und tief (letzteres im Ostbad), Schleppen, Transportieren, Befreien) - Möglichkeit des Erwerbs des Rettungsschwimmabzeichen Silber (Kooperation mit der DLRG Münster) - Delphinschwimmen, Lagen - Grundtechniken und - taktiken im Wasserball - Ausdauerschwimmen 20 Minuten - Grundschläge (Clear, Drop, Smash) - Taktik im Einzel und Doppel
Kursprofil 3 ☐	**BF 5 Turnen** **BF 8 Kanu (als Projektkurs montags an der Werse)**	Wagnis und Verantwortung Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	- Minitramp - Ringeturnen - Gerätekombinationen als Gruppenkür - Bundesjugendspiele Geräteturnen - Grundschläge, Bootsbeherrschung - Spielentwicklung im Kajak - Retten und Bergen (z.B. der Wurfsack) - Langstrecke im Kajak
Kursprofil 4 ☐	**BF 6 Tanz** **BF 7 Hockey**	Bewegungsgestaltung Kooperation und Konkurrenz	- Handgerät Band (Technik und Kür) - Gruppenchoreographie in einem wählbaren Tanzstil - Von der Improvisation zur Komposition - Technikschulung im Uni-Hockey - Individual- und Mannschaftstaktik im Uni-Hockey - Einführung in ein Trendspiel, z.B. Ultimate Frisbee
Kursprofil 5 ☐	**BF 3 Leichtathltik** **BF 7 Fußball**	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Kooperation und Konkurrenz	- Technik des Speerwurfs, des Hochsprungs - Ausdauer (3000m - Lauf) - Sprint (Technik und Zeit) - Vertiefung der Grundtechniken - Individual- und Mannschaftstaktik (Raum- und Manndeckung, Spielaufbau, Konter...) - Regelwerk, Wettkampfverhalten - Einführung in ein Trendspiel, z.B. Flag-Football

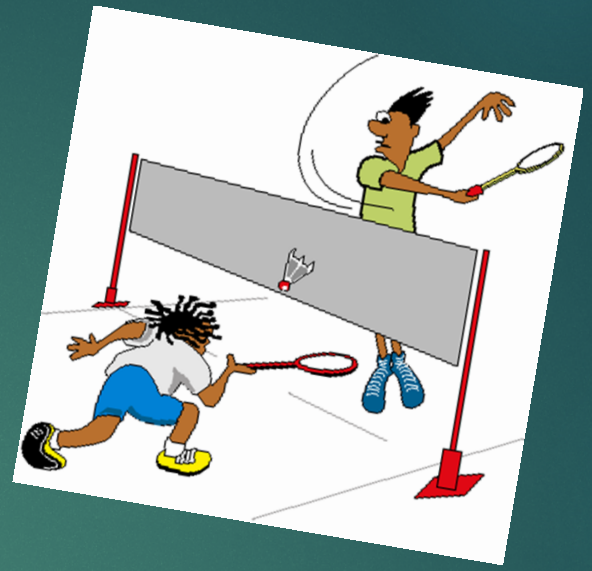
Bitte gebt die Reihenfolge Eurer Interessen von 1 – 5 an.

Unterschrift der Schülerin _____

&

Kursprofil	Profil bildende Bewegungsfelder	Profil bildende Inhaltsfelder	Kurzbeschreibung
Kursprofil 1	**BF 1 Fitness**	Gesundheit	- 3000m - Lauf - Muskeltraining zur Verbesserung des Körperbaus und Haltungs-schulung - Step - Aerobic
☐	**BF 7 Basketball**	Kooperation und Kon-kurrenz	- Vertiefung der Grundtechniken, Individualtaktik (Mann-Mann-Verteidigung, Zonenverteidigung, Block stellen) - Aufstellung in der Offense - Einführung in Sportspielvarianten, z. B. Streetball

&



Kursprofil 2 ☐	**BF 3 Schwimmen**	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	- Rettungsschwimmen (Tauchen - weit und tief (letzteres im Ostbad), Schleppen, Transportieren, Befreien) - Möglichkeit des Erwerbs des Rettungsschwimmabzeichen Silber (Kooperation mit der DLRG Münster) - Delphinschwimmen, Lagen - Grundtechniken und - taktiken im Wasserball - Ausdauerschwimmen 20 Minuten
	BF 7 Badminton	Kooperation und Konkurrenz	- Grundschläge (Clear, Drop, Smash) - Taktik im Einzel und Doppel

Besonderheiten:

- Kooperation mit der DLRG Münster
- Rettungsschwimmausweis Silber
- Sondertermine im Stadtbad Ost
- …in Theorie und Praxis
- 10 Euro Gebühr
- Delphinschwimmen, Lagen, Wasserball, 20 Minuten Ausdauer

&

Kursprofil 3 ☐	**BF 5 Turnen** **BF 8 Kanu (als Projektkurs montags an der Werse)**	Wagnis und Verantwortung Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	- Minitramp - Ringeturnen - Gerätekombinationen als Gruppenkür - Bundesjugendspiele Geräteturnen - Grundschläge, Bootsbeherrschung - Spielentwicklung im Kajak - Retten und Bergen (z.B. der Wurfsack) - Langstrecke im Kajak

Besonderheiten:

- Kooperation mit dem PSM (Werse)
- Termin immer montags
- Doppeltermine zwischen Ostern und Herbst
- Abfeiern der Überstunden vor LK-Klausuren o.ä.

Möglicher Halbjahresplan

17.8.	Doppeltermin Paddeln beim PSM	2.11.	Turnen
24.8.	Doppeltermin Paddeln von auf der Werse PSM bis Handorfer Brücke	9.11.	Turnen
31.8.	Doppeltermin Paddeln auf der Werse Zeitfahren bis zur „blauen“ Brücke	16.11.	Turnen
7.9.	Ausfall wg. 17.8.	23.11.	Turnen
14.9.	Ausfall wg. 24.8.	30.11.	Freiraum
21.9.	Ausfall wg. 31.8.	7.12.	Freiraum
28.9.	Turnen		
19.10.	Turnen		

&

Kursprofil 4	**BF 6 Tanz**	Bewegungsgestaltung	- Handgerät Band (Technik und Kür) - Gruppenchoreographie in einem wählbaren Tanzstil - Von der Improvisation zur Komposition - Technikschulung im Uni-Hockey - Individual- und Mannschaftstaktik im Uni-Hockey - Einführung in ein Trendspiel, z.B. Ultimate Frisbee
☐	**BF 7 Hockey**	Kooperation und Kon-kurrenz	

Neu:

&

Kursprofil 5 ☐	**BF 3 Leichtathltik** **BF 7 Fußball**	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Kooperation und Kon-kurrenz	- Technik des Speerwurfs, des Hochsprungs - Ausdauer (3000m - Lauf) - Sprint (Technik und Zeit) - Vertiefung der Grundtechniken - Individual- und Mannschaftstaktik (Raum- und Manndeckung, Spielaufbau, Konter…) - Regelwerk, Wettkampfverhalten - Einführung in ein Trendspiel, z.B. Flag-Football