

Schulinterner Lehrplan

Sport für die

Sekundarstufe II

1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

1.1 Leitlinien der Fachgruppe Sport am Gymnasium Kerpen

Die Fachkonferenz Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch ihr Schulsportkonzept möchte sie den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung zu einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglichen, um durch Bewegung, Spiel und Sport überdauernd und langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können. Darüber hinaus fördert sie das individuelle Interesse von Schülerinnen und Schülern am Leistungssport.

Den Schülerinnen und Schülern des Gymnasiums Kerpen soll darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte engagiert für die Teilnahme an Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

1.2 Sportstättenangebot

1.2.1 Hallenangebot

- 2 Dreifachsporthallen
- Kletterhalle
- Gymnastikraum
- städtisches Schwimmbad auf dem Schulgelände

1.2.2 Außenanlagen

- Sportplatz mit Laufbahn
- Basketballplatz
- Hockeyplatz
- Handballplatz
- Volleyballfeld
- 5 Sprunggruben
- 1 Hochsprunganlage
- 3 Kugelstoßanlagen
- 3 Reckanlagen
- 3 Balancieranlagen

1.2.3 Im Umfeld der Schule

- Kooperation mit dem Fitnessstudio justfit
- Kooperation mit dem Tennisverein TC Kerpen – eingeschränkte und zeitliche begrenzte Nutzungsmöglichkeiten von 3 Tennisplätzen
- Nutzung der Kletterhalle chimpanzodrome in Frechen
- Nutzung der Eissporthalle Lentpark in Köln
- Waldgelände und Wirtschaftswegenetz im unmittelbaren Umfeld der Schule

1.3 Angebote der Berufsorientierung im Rahmen des Sportunterrichts

- Sportabzeichtag (gesamte Oberstufe); Möglichkeiten zur Erlangung des Sportabzeichens, Bewusstmachung der Verwendungsmöglichkeiten (z. B. Bewerbung bei Polizei, Feuerwehr)
- AG: Vorbereitung auf den Eignungstest an der Sporthochschule (gesamte Oberstufe)
- Informationen zum Tag der offenen Tür an der Sporthochschule Köln (Q1/Q2)
- Erziehung zum lebenslangen Sport – auch als Möglichkeit, einen Ausgleich zum oftmals stressigen Berufsalltag zu haben:
Verankert im schulinternen Lehrplan sind u. a. die folgenden Unterrichtsreihen
 1. Laufen ohne zu Schnaufen (gesamte Oberstufe)
 2. Pilates, Yoga, Funktionsgymnastik (gesamte Oberstufe)

Insbesondere die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Sport-Leistungskurs, die Information über das Sportstudium und die Vorbereitung auf den Aufnahmetest der Deutschen Sporthochschule Köln bieten optimale Voraussetzungen, um erfolgreich zu einem Sportstudium zugelassen zu werden und es erfolgreich zu absolvieren.

Tabellarische Übersicht Berufscurriculum

Ziel Berufsorientierungskompetenzen oder Förderung der beruflichen Handlungskompetenz)	Unterrichtsvorhaben	Wann	Wo	Mit wem
Sozialkompetenz: Psychische Regulation der Leistungsfähigkeit, Verantwortungsbereitschaft, Selbstreflexion	Theorieblock: Etwas wagen und verantworten	Jahrgangsstufe 10	intern	Lehrkraft

Selbstkompetenz: Koordination	Jeder Lehrer entscheidet, in welches Unterrichtsvorhaben er/sie die Kompetenzvermittlung integriert.	Jahrgangsstufe 11	intern	Lehrkraft
Selbstkompetenz: Kondition/ Ausdauer, Motivation/ Leistungsbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft, Selbstreflexion	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik: Ausdauernd laufen (Herbstlauf)	Jahrgangsstufe 12	intern	Lehrkraft

2 Entscheidungen zum Unterricht

2.1 Das Fach Sport in der Einführungs- und Qualifikationsphase

Die Kapitel 2.1.1 und 4 des schulinternen Lehrplans Sport beziehen sich auf die Einführungsphase. In den Kapiteln 2.2.2 und 5 wird auf die Qualifikationsphase im Grund- und Leistungskurs eingegangen.

2.1.1 Die Einführungsphase

Der Unterricht in der Einführungsphase findet im Klassenverband statt. Die Fachkonferenz hat ein Beispielprofil entwickelt, das alle Inhaltsfelder und die dazugehörigen Kompetenzerwartungen thematisiert.

Das Unterrichtsvorhaben *Leistung und Gesundheit als Widerspruch? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf* ist verbindlich, da der Ausdauerlauf in den Jahrgangsstufen 9-11 ein wesentlicher Bestandteil des am Gymnasium Kerpen etablierten Schulsportwettbewerbskonzepts ist. Alle anderen Unterrichtsvorhaben können variieren, da die Unterrichtsinhalte auch auf die jeweilige Lerngruppe abgestimmt werden sollten. Hinsichtlich des zu wählenden Sportspiels wird aufbauend auf den Kernlehrplan der Sekundarstufe I die Weiterführung von Volleyball empfohlen.

In der Qualifikationsphase werden in der Regel - in Abhängigkeit vom Wahlverhalten der Schüler - zehn unterschiedliche Grundkursprofile angeboten. Die Wahl der Kursprofile erfolgt über einen Wahlbogen, der in der Jahrgangsstufe 10 vor den Osterferien im Sportunterricht verteilt wird. Die dargestellten Profile können inhaltlich variieren, da die Kursinhalte zu Beginn der Qualifikationsphase nach Absprache mit den Schülerinnen und Schülern endgültig festgelegt werden. Der jeweils ausgewiesene Zeitbedarf versteht sich als grober Orientierungsrahmen, der nach Bedarf über- oder unterschritten werden kann. Das Fach Sport ist am Gymnasium Kerpen außerdem als Leistungskurs wählbar. Alle Schüler, die den Leistungskurs wählen wollen, nehmen an einer Infoveranstaltung vor den Osterferien teil, in der die folgenden Aspekte thematisiert werden:

- Konsequenzen bei der Wahl des Sport-LKs für die restliche Fächerbelegung in der Oberstufe
- Vorstellung der Unterrichtsinhalte für Theorie und Praxis
- Praktische Überprüfungen und Klausuren
- Bewertungskriterien/ Notentabellen
- Was geschieht bei Verletzungen?
- Abiturprüfungen

2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

Der Sportunterricht am Gymnasium Kerpen folgt den Prinzipien eines **erziehenden Sportunterrichts**. Die Unterrichtsgestaltung ist durch schüleraktivierendes und selbst gesteuertes Lernen geprägt. Im Sinne der **Kompetenzorientierung** geht es im Sportunterricht darum, erworbenes Wissen über sportliche Zusammenhänge sowie motorisches Können in unterschiedlichen Anforderungssituationen anwenden zu können. Dazu werden von den Fachkolleginnen und Kollegen **individualisierte Lernarrangements** geschaffen, die auf der **Diagnose der Lernausgangslage** basieren und an den Stärken der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind. Offene Aufgabenformate wie z.B. Lernaufgaben finden verstärkt Berücksichtigung. Somit werden im Sportunterricht in allen Kursen und in allen Bewegungsfeldern und

Sportbereichen Lernprodukte erstellt und diskutiert. Die Reflexion über Ziele und Methoden sowie die Beurteilung von Lernwegen und Lernprodukten erfolgt nach dem Prinzip der **reflektierten Praxis** auf der Übungsstätte. Diese Verknüpfung von Theorie und Praxis führt zu einem bewussten Lernen und sichert Kenntnisse in den Kompetenzbereichen Sach- Methoden- und Urteilskompetenz. Wesentliche Unterrichtsergebnisse werden gesichert und visualisiert, damit dieser Erkenntnisgewinn im Verlauf des Unterrichtsvorhabens weiter genutzt werden kann.

Im Grundkurs bleiben im Gegensatz zum Leistungskurs einzelne Theoriestunden die Ausnahme. In der Regel wird im Sportunterricht eine **Praxis-Theorie-Verknüpfung** angestrebt. Beiträge zur Unterrichtsgestaltung u.a. unterschiedliche Formen der selbstständigen und kooperativen Aufgabenerfüllung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens gehören zu den Bestandteilen der sonstigen Mitarbeit und sind von allen Schülerinnen und Schülern in jedem Halbjahr zu erbringen. Hausaufgaben dienen der Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte. Sie gehören im Leistungskurs zum festen Bestandteil des Unterrichts. Im Grundkurs werden sie nur dann gestellt, wenn sie der Vorbereitung des Unterrichts dienen oder die im Unterricht initiierten Prozesse der Vertiefung oder Dokumentation bedürfen.

2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

Auf der Grundlage von § 48 SchulG, § 13 APO-GOST sowie Kapitel 3 des Kernlehrplans Sport des Landes NRW hat die Fachkonferenz im Einklang mit dem entsprechenden schulbezogenen Konzept die nachfolgenden Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung beschlossen:

Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

A. Generelle Absprachen zur Leistungsbewertung, die unabhängig vom Bewegungsfeld und den jeweiligen Inhaltsfeldern getroffen werden:

Bewertet wird, wie der Schüler

1. sein Bewegungskönnen zeigt (u. a. technisches, taktisches, konditionelles, kreativ-gestalterisches Können),
2. sich auf Unterrichtssituationen einlässt,
3. Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringt,
4. Erfahrungen, Kenntnisse strukturiert wiedergibt,
5. Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern kann,
6. motorische Grundeigenschaften funktionell erweitert hat,
7. sportliches Können weiterentwickeln kann und
8. sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln kann.

B. Verbindliche Absprachen über Lernerfolgskontrollen im Bereich „Sonstige Mitarbeit“:

- Sportmotorische Leistungen in den Bewegungsfeldern/Sportbereichen werden quantitativ und qualitativ bewertet.
- Die einem Bewegungsfeld/Sportbereich zugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten müssen in die Bewertung einbezogen werden.

Konkretisierung zu 1 und 2:

- Mindestens eine quantitative Messung und/oder eine qualitative Messung (z.B. Demonstration) pro Halbjahr (abhängig vom Kursprofil)
- Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.).
- Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.

Konkretisierung zu 3 und 4:

- Überprüfungsformen zu 3 und 4 sind in erster Linie Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und Unterrichtsgesprächen.

Insbesondere für prozessbezogene und produktbezogene Lernerfolgsüberprüfungen können die Medieneinheiten (Flachbildschirm mit DVD-Player) in beiden Hallen eingesetzt werden. Mit Hilfe von Videoaufnahmen können den SchülerInnen individuelle visuelle Rückmeldungen gegeben werden.

C. Absprachen zur Leistungsbewertung zwischen unterschiedlich strukturierten Kursen bezogen auf Bewegungs- und profilbildende Inhaltsfelder innerhalb der Qualifikationsphase

Im 1. Halbjahr der Q1 und Q2 wird in allen Sportkursen von den Schülerinnen und Schülern eine Ausdauerleistung im Rahmen der Unterrichtsreihe Herbstlauf erbracht. Wesentlicher Bestandteil der Unterrichtsreihennote Herbstlauf ist der 40 Minuten-Lauf, der im Rahmen eines Lauf-Events in der Nähe der Schule durchgeführt wird. Kursprofile der Q1 und Q2 mit dem Inhaltsfeld Leistung sollten darüber hinaus auch einen 800m- bzw. 5000m Lauf in die Bewertung der Unterrichtsreihe einfließen lassen.

D. Kriterien für die Bewertung des Teilbereichs Kooperation im Sportunterricht als Bestandteil der „Sonstigen Mitarbeit“

sehr gut	gut
Die Schülerin/der Schüler arbeitet mit anderen sehr kooperativ und verantwortungsbewusst zusammen, ist aufgeschlossen gegenüber anderen, ist meinungsbildend und gleichzeitig tolerant.	Die Schülerin/der Schüler arbeitet mit anderen erfolgreich zusammen, ist zuverlässig, initiativ und hilfsbereit.
befriedigend	ausreichend
Die Schülerin/der Schüler verhält sich in der Gruppe kooperativ, kommunikationsfreudig und mitteilungsbereit.	Die Schülerin/der Schüler ist nicht immer bereit mit anderen zusammenzuarbeiten, hält sich mehr im Hintergrund.
mangelhaft	ungenügend
Die Schülerin/der Schüler hat Mühe mit anderen zusammenzuarbeiten und braucht wiederholt genaue Arbeitsanweisungen. Die Umgangsformen sind eher konfrontativ als kooperativ.	Die Schülerin/der Schüler zeigt sich wiederholt unwillig mit anderen zusammenzuarbeiten, ist uneinsichtig und unbelehrbar. Die Umgangsform ist ausschließlich konfrontativ.

2.3.1 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung im Leistungskurs Sport

Auf der Grundlage von §13 - §16 der APO-GOST sowie Kapitel 3 des Kernlehrplans Sport für die gymnasiale Oberstufe (S. 50 ff.) hat die Fachkonferenz im Einklang mit dem entsprechenden schulbezogenen Konzept die nachfolgenden Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung im Leistungskurs beschlossen. Die nachfolgenden Absprachen stellen die Minimalanforderungen an das lerngruppenübergreifende gemeinsame Handeln der Fachgruppenmitglieder dar. Bezogen auf die einzelne Lerngruppe kommen ergänzend weitere der in den Folgeabschnitten genannten Instrumente der Leistungsüberprüfung zum Einsatz. Des Weiteren kommt ergänzend das schulinterne Leistungsbewertungskonzept zum Tragen (tabellarische Bewertungsbögen).

Es gilt generell, dass sich die Halbjahresnote wie folgt zusammensetzt:

1. Zu 50 % aus den Noten der beiden Klausuren (bzw. der Facharbeit) des Halbjahres.
2. Zu 50 % aus den bewerteten praktischen Bewegungsaufgaben sowie der sonstigen Mitarbeit des Halbjahres (siehe unten für nähere Erläuterungen).

Verbindliche Instrumente

Als Instrumente für die Beurteilung der schriftlichen Leistung werden Klausuren und ggf. Facharbeiten herangezogen:

Klausuren

- In der Qualifikationsphase (Q 1 und Q 2) werden zwei Klausuren pro Halbjahr geschrieben.
- Klausuren orientieren sich immer am Abiturformat und am jeweiligen Lernstand der Schülerinnen und Schüler.
- Klausuren bereiten die Aufgabentypen des Zentralabiturs sukzessive vor; dabei wird der Grad der Vorstrukturierung zurückgefahren.
- Die Bewertung der Klausuren erfolgt grundsätzlich mithilfe eines tabellarischen Erwartungshorizontes (vgl. Zentralabitur).
- Die Aufgabenstellungen der schriftlichen Leistungsüberprüfungen beinhalten alle im Kernlehrplan ausgewiesenen Kompetenzbereiche.
- Die im KLP Kap. III dargestellten Überprüfungsformen (Darstellungsaufgaben, Analyseaufgaben und Erörterungsaufgaben) sind im Rahmen einer gegliederten Aufgabenstellung Bestandteil jeder Klausur.
- Im Bereich der Erörterungsaufgabe ist auch auf einen kritischen Umgang mit Quellen zu achten.

Kriterien für die Überprüfung und Bewertung der schriftlichen Leistung (Klausuren)

- Erfassen der Aufgabenstellung
- Bezug der Darstellung zur Aufgabenstellung
- sachliche Richtigkeit
- sachgerechte Anwendung der Methoden zur Analyse und Interpretation der Materialien
- Herstellen von Zusammenhängen
- Komplexität/Grad der Abstraktion
- Plausibilität

- Transfer
- Reflexionsgrad
- sprachliche Richtigkeit und fachsprachliche Qualität der Darstellung

Facharbeiten

- Die Regelung von § 13 Abs.3 APO-GOST, nach der „in der Qualifikationsphase [...] nach Festlegung durch die Schule eine Klausur durch eine Facharbeit ersetzt“ wird, wird angewendet.
- Da im Fach Sport noch keine Klausurerfahrung aus der Sek. I bzw. der EF vorliegt, sollte den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit gegeben werden, dass sie die durch die Facharbeit ersetzte Klausur zu Übungszwecken mitschreiben.
- Facharbeitsthemen sollen eine deutliche Eingrenzung des Themas und die Entwicklung einer Problemstellung aufweisen, die selbständig mit empirischen Mitteln untersucht wird. Ein direkter Lehrplanbezug sollte hergestellt werden.

Kriterien für die Überprüfung und Bewertung von Facharbeiten

Die Beurteilungskriterien für Klausuren werden auch auf Facharbeiten angewendet. Darüber hinaus ist ein besonderes Augenmerk zu richten auf die folgenden Aspekte:

1. Inhaltliche Kriterien:

- selbständige Eingrenzung des Themas und Entwicklung einer Problemstellung
- Selbständigkeit im Umgang mit dem Thema
- Tiefe und Gründlichkeit der Recherche
- Souveränität im Umgang mit den Materialien und Quellen
- Differenziertheit und Strukturiertheit der inhaltlichen Auseinandersetzung, der Argumentation
- Beherrschung, selbständige Auswahl und Anwendung fachrelevanter Arbeitsweisen,
- Kritische Distanz zu den eigenen Ergebnissen und Urteilen.

2. Sprachliche Kriterien:

- Beherrschung der Fachsprache, Präzision und Differenziertheit des sprachlichen Ausdrucks, sprachliche Richtigkeit,
- Sinnvolle, korrekte Einbindung von Zitaten und Materialien in den Text.

3. Formale Kriterien:

- Einhaltung der gesetzten Frist und des gesetzten Umfangs,
- Vollständigkeit der Arbeit,
- Sauberkeit und Übersichtlichkeit von erstellten Materialien,
- sinnvoller Umgang mit den Möglichkeiten des PC (z.B. Rechtschreibüberprüfung, Schriftbild, Fußnoten, Einfügen von Dokumenten, Bildern etc., Inhaltsverzeichnis),
- Korrekter Umgang mit Internetadressen (mit Datum des Zugriffs),
- Korrektes Literaturverzeichnis, korrekte Zitiertechnik.

Sonstige Mitarbeit

Als Instrumente für die Beurteilung der Sonstigen Mitarbeit gelten insbesondere:

- mündliche Beiträge zum Unterrichtsgespräch (auch im praktischen Teil des Unterrichts),

- individuelle Leistungen innerhalb von kooperativen Lernformen (hier auch Teamfähigkeit und Zusammenspiel in Gruppen, z.B. beim Volleyball),
- Präsentationen (z.B. im Zusammenhang mit Referaten oder im praktischen Teil des Unterrichts),
- Vorbereitung und Durchführung sowie das Annehmen von Bewegungsaufgaben im praktischen Teil des Sportunterrichts (z.B. Übungsangebote wahrnehmen, Demonstrationsaufgaben übernehmen, Aufwärmprogramm gestalten),
- Selbstständigkeit in der Organisation und Umsetzung von Auf- und Abbau bei Übungsarrangements (z.B. Volleyballnetz, Übungsparcours, Gerätelandschaften),
- fachgerechter und sicherer Umgang mit Sportmaterialien und -geräten (z.B. Speeren, Kugeln, Hochsprunganlage, Bällen),
- Protokolle (z.B. bei nur passiver Teilnahme aufgrund von Verletzungen),
- eigenständige Recherche (Bibliothek, Internet, usw.) und deren Nutzung für den Unterricht.

Die Bewertungskriterien für die Leistungen der Schülerinnen und Schüler müssen ihnen transparent und klar sein. Die folgenden allgemeinen Kriterien gelten sowohl für die mündlichen als auch für die schriftlichen Formen:

- Qualität der Beiträge
- Kontinuität der Beiträge

Besonderes Augenmerk ist dabei auf Folgendes zu legen:

- sachliche Richtigkeit
- angemessene Verwendung der Fachsprache
- Darstellungskompetenz
- Komplexität/Grad der Abstraktion
- Sicherheit in der Beherrschung der Fachmethoden
- Selbstständigkeit im Arbeitsprozess
- Differenziertheit der Reflexion
- Präzision

Kriterien für die Überprüfung der sonstigen Mitarbeit

Umfang und Grad des Kompetenzerwerbs werden unter folgenden Gesichtspunkten geprüft:

- Zuverlässigkeit und Regelmäßigkeit,
- Eigenständigkeit der Beteiligung.
- Sachliche und (fach-)sprachliche Angemessenheit der Beiträge,
- Reflexionsgehalt der Beiträge und Reflexionsfähigkeit gegenüber dem eigenen Lernprozess im Fach Sport;
- Umgang mit anderen Schülerbeiträgen und mit Korrekturen;
- Sachangemessenheit und methodische Vielfalt bei Ergebnispräsentationen.
- Bei Gruppenarbeiten
 - Einbringen in die Arbeit der Gruppe
 - Durchführung fachlicher Arbeitsanteile
- Bei Projekten / projektorientiertem Arbeiten
 - Einhaltung gesetzter Fristen
 - Selbstständige Themenfindung
 - Dokumentation des Arbeitsprozesses
 - Grad der Selbstständigkeit
 - Qualität des Produktes

- Reflexion des eigenen Handelns
- Kooperation mit dem Lehrenden / Aufnahme von Beratung

Bewertung der praktischen Mitarbeit im Sportunterricht

Die Bewertung der praktischen Mitarbeit erfolgt in erster Linie im Rahmen des Kursprofils Leichtathletik/Volleyball. Die für den Leistungskurs Sport vorliegenden offiziellen Leistungstabellen (Leichtathletik, siehe Anhang) sind dabei maßgeblich, dabei ist darauf zu achten, dass eine gewisse Lernprogression stattfinden kann und nicht schon zu Beginn des ersten Halbjahres in der Q 1 die Leistungen abgelesen werden, die eigentlich erst zum Zeitpunkt der praktischen Abiturprüfung gefordert sind.

Weitere Möglichkeiten der praktischen Notenfindung sind:

- das Lösen von Bewegungsaufgaben unter Berücksichtigung einer vorgegebenen Technik (z.B. Fosbury-Flop beim Hochsprung, Driveschlag beim Volleyball),
- kriteriengeleitete Spielnoten im Volleyball im 6-gegen-6, 2-mit-2 sowie im 5-gegen-5 (je nach Lernprogression z.B. mit dem Fokus auf eine korrekte Technik, das generelle Zusammenspiel als Mannschaft oder das Umsetzen bestimmter Spieltaktiken),
- die Benotung des schulinternen Herbstlaufes (siehe vorliegende Notentabelle im Anhang),
- die Leistungsüberprüfung im Schwimmen (z.B. 50m-Kraul, siehe Tabelle oder Technikdemonstrationen),
- die Bewertung der Leistungen während der Wintersportfahrt (FIS-Regel-Test, Technikdemonstrationen),
- zudem gilt die Regelung, dass pro Halbjahr drei offizielle Volksläufe (mindestens 5km oder mehr) absolviert werden müssen. Der Nachweis wird über die Laufurkunde bzw. die offiziellen Ergebnislisten erbracht.

Für die Bewertung der praktischen Abiturprüfung gelten die jeweils gültigen Leistungstabellen (Ausdauer und Leichtathletik). Im Bereich Volleyball wird eine individuelle Spielnote im 6-gegen-6 durch die Prüfungskommission ermittelt.

Für den Fall der fakultativen Überprüfung gelten die schulintern getroffenen Regelungen (siehe auch Anhang).

Leichtathletik: Demonstration von drei leichtathletischen Disziplinen (Kugelstoßen oder Speerwurf, Weit- oder Hochsprung sowie Tiefstart).

Volleyball: Einfache Spielform 2-mit-2; komplexe Spielform 5-gegen-5

Leistungsrückmeldung und Beratung

Die Leistungsrückmeldungen zu den Klausuren erfolgen in Verbindung mit den zugrundeliegenden Erwartungshorizonten, die Bewertung von Facharbeiten wird in Gutachten dokumentiert.

Die Leistungsrückmeldung über die Note für die sonstige Mitarbeit und die Abschlussnote erfolgt in mündlicher Form zu den durch SchulG und APO-GOST festgelegten Zeitpunkten sowie auf Nachfrage.

Im Interesse der individuellen Förderung werden bei Bedarf die jeweiligen Entwicklungsaufgaben konkret beschrieben.

3 Qualitätssicherung und Evaluation

Die Fachkonferenz Sport evaluiert in regelmäßigen Abständen die Qualität und Gestaltung ihrer Profile. Bei veränderten Ausgangsbedingungen (neues Sportstättenangebot, Kooperation mit schulischen und außerschulischen Partnern, neuen Trendsportarten etc.) können auf der Basis des KLP Sport jederzeit Anpassungen vorgenommen werden. Dieses beinhaltet auch neue Kursprofile.

Der Arbeitskreis der den Sport Leistungskurs unterrichtenden Lehrerinnen und Lehrern trifft sich zu regelmäßigen AK-Sitzungen (AK-Themen sind u.a. Leistungsbewertung und Anforderungen im Kursprofil, fakultative Abiturprüfungen und Evaluation der schriftlichen Leistungsbewertung). Die Ergebnisse werden auf der ersten Fachkonferenz im Schuljahr zusammen mit den Abiturergebnissen aus dem vergangenen Schuljahr der Fachschaft präsentiert, evaluiert und ggf. diskutiert. Zudem wenden die den Leistungskurs Sport unterrichtenden Lehrkräfte die Möglichkeit der Kreuzkorrektur an.

Bewertungstabellen für die Unterrichtsreihe Herbstlauf (EF)

EF Mädchen		
km	min/km	Note
7,5	05:20	1+
7	05:42	1
6,75	05:55	1-
6,5	06:09	2+
6,25	06:24	2
6	06:40	2-
5,75	06:57	3+
5,5	07:16	3
5,25	07:37	3-
5	08:00	4+
4,75	08:25	4
4,5	08:53	4-
4,25	09:24	5+
4	10:00	5

EF Jungen		
km	min/km	Note
8,25	04:50	1+
7,75	05:09	1
7,5	05:20	1-
7,25	05:31	2+
7	05:42	2
6,75	05:55	2-
6,5	06:09	3+
6,25	06:24	3
6	06:40	3-
5,75	06:57	4+
5,5	07:16	4
5,25	07:37	4-
5	08:00	5+
4,75	08:25	5

Leichtathletik Bewertungstabellen Klasse 10 (EF)

Note	Hochsprung		Weitsprung		Kugel		Sprint (100m)		800m		5000m	
	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju. 5kg	Mä. 4kg	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.
1+	160	132	5,40	4,20	10,80	7,80	12,9	14,1	2:27	3:02	22,15	26,15
1	155	129	5,25	4,10	10,60	7,60	13,1	14,3	2:29	3:07	22,45	26,45
1-	150	126	5,10	4,00	10,30	7,30	13,4	14,6	2:31	3:12	23,15	27,15
2+	145	123	4,95	3,90	10,00	7,00	13,7	14,9	2:33	3:17	23,45	27,45
2	140	120	4,80	3,80	9,70	6,70	13,9	15,1	2:36	3:23	24,30	28,30
2-	135	117	4,60	3,70	9,40	6,40	14,2	15,4	2:39	3:29	25,15	29,15
3+	132	114	4,45	3,60	9,10	6,10	14,4	15,6	2:42	3:36	26,00	30,00
3	130	111	4,25	3,50	8,80	5,80	14,7	15,9	2:46	3:44	27,00	31,00
3-	125	108	4,05	3,40	8,45	5,45	15,0	16,2	2:50	3:52	28,00	32,00
4+	120	105	3,85	3,25	8,10	5,10	15,3	16,5	2:54	4:00	29,00	33,00
4	115	102	3,65	3,15	7,75	4,75	15,6	16,8	2:58	4:08	30,00	34,00
4-	110	99	3,45	3,00	7,35	4,35	15,9	17,3	3:02	4:16	31,00	35,00
5+	107	95	3,30	2,85	6,95	3,95	16,2	17,8	3:38	4:24	32,15	36,15
5	105	90	3,15	2,70	6,55	3,55	16,6	18,4	3:44	4:32	33,30	37,30
5-	100	85	2,95	2,60	6,15	3,15	17,0	19,0	3:52	4:40	34,45	38,45

Bewertungstabellen für die Unterrichtsreihe Herbstlauf (Q1/Q2)

Q1 / Q2 Mädchen		
km	min/km	Note
7,75	05:09	1+
7,25	05:31	1
7	05:42	1-
6,75	05:55	2+
6,5	06:09	2
6,25	06:24	2-
6	06:40	3+
5,75	06:57	3
5,5	07:16	3-
5,25	07:37	4+
5	08:00	4
4,75	08:25	4-
4,5	08:53	5+
4,25	09:24	5

Q1 / Q2 Jungen		
km	min/km	Note
8,5	04:42	1+
8	05:00	1
7,75	05:09	1-
7,5	05:20	2+
7,25	05:31	2
7	05:42	2-
6,75	05:55	3+
6,5	06:09	3
6,25	06:24	3-
6	06:40	4+
5,75	06:57	4
5,5	07:16	4-
5,25	07:37	5+
5	08:00	5

Für alle Kursprofile aus dem Bewegungsfeld Leichtathletik sind die folgenden Bewertungstabellen verbindlich:

Leichtathletik Bewertungstabellen Oberstufe (Q1/Q2)

	Hochsprung		Weitsprung		Kugel		Sprint (100m)		800m		5000m	
Note	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju. 5kg	Mä. 4kg	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.	Ju.	Mä.
1+	163	137	5,50	4,30	11,00	8,00	12,7	13,9	2:27	3:00	21,45	25,45
1	160	134	5,40	4,20	10,80	7,80	12,9	14,1	2:29	3:05	22,15	26,15
1-	155	131	5,30	4,10	10,60	7,60	13,1	14,3	2:31	3:10	22,45	26,45
2+	150	128	5,20	4,00	10,30	7,30	13,4	14,6	2:33	3:15	23,15	27,15
2	145	125	5,00	3,90	10,00	7,00	13,6	14,8	2:36	3:21	24,00	28,00
2-	140	122	4,80	3,80	9,70	6,70	14,0	15,2	2:39	3:27	24,45	28,45
3+	135	119	4,60	3,70	9,40	6,40	14,2	15,4	2:42	3:34	25,30	29,30
3	132	116	4,40	3,55	9,10	6,10	14,4	15,6	2:46	3:42	26,30	30,30
3-	130	113	4,20	3,45	8,80	5,80	14,7	15,9	2:50	3:50	27,30	31,30
4+	125	110	4,00	3,30	8,45	5,45	15,0	16,2	2:54	3:58	28,30	32,30
4	120	105	3,80	3,20	8,10	5,10	15,4	16,5	2:58	4:06	29,30	33,30
4-	115	100	3,60	3,05	7,75	4,75	15,7	16,9	3:02	4:14	30,30	34,30
5+	110	95	3,40	2,95	7,35	4,35	16,1	17,3	3:38	4:22	31,45	35,45
5	107	92	3,20	2,80	6,95	3,95	16,4	17,8	3:44	4:30	33,00	37,00
5-	105	90	3,00	2,70	6,55	3,55	16,7	18,4	3:52	4:38	34,15	38,15

Leistungstabellen und Bewertungsbögen für den Leistungskurs Sport

Wertungstabelle Schülerinnen

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500 m	100m-Hürden (76,2cm)	Weit-sprung g	Hoch-sprung g	Drei-sprung g	Kugel (4kg)	Dis-kus (1kg)	Speer (600g)
15	0:13,7	0:28,4	1:06,6	2:58	5:52	0:18,5	4,45	1,40	9,20	8,35	23,60	25,80
14	0:13,9	0:28,8	1:07,4	3:03	6:00	0:18,8	4,35	1,38	9,00	8,20	22,90	25,00
13	0:14,1	0:29,2	1:08,2	3:08	6:08	0:19,1	4,25	1,36	8,80	8,05	22,20	24,20
12	0:14,3	0:29,7	1:09,0	3:13	6:16	0:19,4	4,14	1,34	8,60	7,85	21,40	23,40
11	0:14,5	0:30,2	1:10,0	3:19	6:24	0:19,8	4,03	1,32	8,30	7,65	20,60	22,50
10	0:14,7	0:30,7	1:11,0	3:25	6:32	0:20,2	3,92	1,30	8,00	7,45	19,80	21,60
9	0:14,9	0:31,2	1:13,0	3:32	6:42	0:20,6	3,80	1,28	7,70	7,20	19,00	20,70
8	0:15,2	0:31,8	1:15,0	3:40	6:52	0:21,1	3,68	1,26	7,40	6,95	18,00	19,80
7	0:15,5	0:32,4	1:17,0	3:48	7:02	0:21,6	3,56	1,24	7,15	6,70	17,00	18,80
6	0:15,8	0:33,0	1:19,0	3:56	7:12	0:22,1	3,44	1,21	6,80	6,45	16,00	17,80
5	0:16,1	0:33,6	1:21,0	4:04	7:22	0:22,6	3,32	1,18	6,45	6,20	15,00	16,80
4	0:16,4	0:34,2	1:23,0	4:12	7:32	0:23,1	3,20	1,15	6,10	5,95	14,03	15,80
3	0:16,7	0:35,0	1:25,3	4:20	7:44	0:23,8	3,07	1,11	5,80	5,70	13,00	14,60
2	0:17,0	0:35,8	1:27,6	4:28	7:56	0:24,5	2,94	1,07	5,40	5,35	12,00	13,40
1	0:17,3	0:36,6	1:29,9	4:36	8:08	0:25,2	2,81	1,03	5,00	5,00	11,00	12,20

Wertungstabelle Schülerinnen

NP ¹	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m
15	25:15	13:50
14	25:45	14:10
13	26:15	14:30
12	26:45	14:50
11	27:30	15:30
10	28:15	16:10
9	29:00	16:50
8	30:00	17:30
7	31:00	18:10
6	32:00	19:00
5	33:00	19:50
4	34:00	20:40
3	35:15	21:30
2	36:30	22:20
1	37:45	23:10

Wertungstabelle Schülerinnen

NP	50-m-Strecken				100-m-Strecken				
	Freistil	Brust	Rücken	Schmetterling	Freistil	Brust	Rücken	Schmetterling	Lagen
15	00:36,8	00:46,1	00:43,6	00:43,6	01:28,9	01:43,0	01:39,5	01:39,5	01:39,5
14	00:37,5	00:46,9	00:44,6	00:44,6	01:31,0	01:45,9	01:42,2	01:42,2	01:42,2
13	00:38,5	00:48,0	00:45,8	00:45,8	01:33,6	01:49,2	01:45,3	01:45,3	01:45,3
12	00:39,7	00:49,4	00:47,2	00:47,2	01:36,7	01:52,8	01:48,8	01:48,8	01:48,8
11	00:41,0	00:51,0	00:48,8	00:48,8	01:40,1	01:56,6	01:52,6	01:52,6	01:52,6
10	00:42,4	00:52,7	00:50,5	00:50,5	01:43,7	02:00,6	01:56,6	01:56,6	01:56,6
9	00:43,8	00:54,5	00:52,3	00:52,3	01:47,5	02:04,7	02:00,7	02:00,7	02:00,7
8	00:45,3	00:56,4	00:54,2	00:54,2	01:51,4	02:08,9	02:04,9	02:04,9	02:04,9
7	00:46,9	00:58,4	00:56,2	00:56,2	01:55,4	02:13,1	02:09,3	02:09,3	02:09,3
6	00:48,5	01:00,4	00:58,2	00:58,2	01:59,5	02:17,4	02:13,9	02:13,9	02:13,9
5	00:50,5	01:02,5	01:00,3	01:00,3	02:03,8	02:21,7	02:18,8	02:18,8	02:18,8
4	00:52,3	01:04,7	01:02,5	01:02,5	02:08,3	02:26,1	02:24,0	02:24,0	02:24,0
3	00:54,2	01:07,0	01:04,8	01:04,8	02:12,9	02:30,6	02:29,3	02:29,3	02:29,3
2	00:56,1	01:09,3	01:07,1	01:07,1	02:17,5	02:35,1	02:34,6	02:34,6	02:34,6
1	00:58,0	01:11,6	01:09,4	01:09,4	02:22,1	02:39,6	02:39,9	02:39,9	02:39,9

Wertungstabelle Schüler

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500 m	110m-Hürden (91,4cm)	Weit-sprung g	Hoch-sprung g	Drei-sprung g	Kugel (6kg)	Dis-kus (1,75kg)	Speer (800g)
15	0:12,1	0:25,0	0:58,4	2:25	4:57	0:17,9	5,70	1,64	12,00	9,75	28,25	32,80
14	0:12,3	0:25,4	0:59,2	2:27	5:03	0:18,1	5,58	1,62	11,80	9,50	28,55	32,00
13	0:12,5	0:25,8	1:00,0	2:29	5:09	0:18,3	5,44	1,60	11,60	9,25	27,85	31,20
12	0:12,7	0:26,2	1:01,0	2:31	5:15	0:18,5	5,32	1,58	11,35	9,00	26,15	30,40
11	0:12,9	0:26,7	1:02,0	2:34	5:21	0:18,9	5,17	1,55	11,10	8,70	25,35	29,50
10	0:13,1	0:27,2	1:03,5	2:37	5:27	0:19,4	5,02	1,52	10,85	8,40	24,55	28,60
9	0:13,3	0:27,7	1:05,0	2:40	5:35	0:19,9	4,86	1,49	10,55	8,10	23,75	27,70
8	0:13,5	0:28,4	1:06,5	2:44	5:43	0:20,4	4,70	1,46	10,25	7,80	22,65	26,80
7	0:13,7	0:28,9	1:08,0	2:48	5:51	0:21,0	4,54	1,43	9,90	7,50	21,55	25,90
6	0:14,0	0:29,4	1:09,5	2:52	6:59	0:21,6	4,38	1,39	9,60	7,15	20,45	25,00
5	0:14,3	0:29,9	1:11,0	2:56	6:17	0:22,2	4,21	1,35	9,30	6,80	19,35	24,00
4	0:14,6	0:30,4	1:13,0	3:00	6:25	0:22,8	4,04	1,31	9,00	6,45	18,25	23,00
3	0:14,9	0:31,0	1:15,0	3:36	6:35	0:23,5	3,85	1,26	8,70	6,10	17,00	21,75
2	0:15,2	0:31,6	1:17,0	3:42	6:45	0:24,2	3,66	1,21	8,35	5,70	15,75	20,50
1	0:15,5	0:32,2	1:19,0	3:50	7:55	0:24,9	3,47	1,16	8,00	5,30	14,50	19,25

Wertungstabelle Schüler

NP	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m
15	21:15	12:50
14	21:45	13:10
13	22:15	13:30
12	22:45	13:50
11	23:30	14:30
10	24:15	15:10
9	25:00	15:50
8	26:00	16:30
7	27:00	17:10
6	28:00	18:00
5	29:00	18:50
4	30:00	19:40
3	31:15	20:30
2	32:30	21:20
1	33:45	22:10

Wertungstabelle Schüler

NP	50-m-Strecken				100-m-Strecken				
	Freistil	Brust	Rücken	Schmetterling	Freistil	Brust	Rücken	Schmetterling	Lagen
15	00:32,8	00:41,3	00:38,4	00:38,4	01:17,7	01:34,9	01:26,7	01:26,7	01:26,7
14	00:33,5	00:42,1	00:39,2	00:39,2	01:19,6	01:36,8	01:29,6	01:29,6	01:29,6
13	00:34,5	00:43,2	00:40,3	00:40,3	01:21,9	01:39,1	01:32,9	01:32,9	01:32,9
12	00:35,7	00:44,6	00:41,7	00:41,7	01:24,6	01:41,8	01:36,5	01:36,5	01:36,5
11	00:37,0	00:46,1	00:43,2	00:43,2	01:27,6	01:44,8	01:40,3	01:40,3	01:40,3
10	00:38,4	00:47,7	00:44,8	00:44,8	01:30,9	01:48,1	01:44,3	01:44,3	01:44,3
9	00:39,9	00:49,4	00:46,5	00:46,5	01:34,4	01:51,6	01:48,4	01:48,4	01:48,4
8	00:41,4	00:51,2	00:48,3	00:48,3	01:38,1	01:55,3	01:52,6	01:52,6	01:52,6
7	00:43,0	00:53,1	00:50,1	00:50,1	01:41,9	01:59,2	01:56,8	01:56,8	01:56,8
6	00:44,6	00:55,1	00:52,0	00:52,0	01:45,9	02:03,3	02:01,1	02:01,1	02:01,1
5	00:46,3	00:57,3	00:53,9	00:53,9	01:50,1	02:07,6	02:05,5	02:05,5	02:05,5
4	00:48,0	00:59,7	00:55,9	00:55,9	01:54,5	02:12,0	02:10,0	02:10,0	02:10,0
3	00:49,8	01:02,3	00:57,9	00:57,9	01:58,9	02:16,5	02:14,5	02:14,5	02:14,5
2	00:51,6	01:04,9	00:59,9	00:59,9	02:03,3	02:21,0	02:19,0	02:19,0	02:19,0
1	00:53,4	01:07,5	01:01,9	01:01,9	02:07,7	02:25,5	02:23,5	02:23,5	02:23,5

Bewertungsbogen: Demonstration Hochsprung – Fosbury-Flop

Bewegungsbeschreibung Note „sehr gut“

Phase	Vorhanden (+/-)
Geradliniger Anlaufabschnitt <ul style="list-style-type: none">• mindestens sieben Schritte, flüssiges Beschleunigen• Ballenlauf mit hohem Schwungbeineinsatz	
Impulskurve <ul style="list-style-type: none">• Kurveninnenneigung des Rumpfes• Ballendrucklauf	
Absprung und Steigen <ul style="list-style-type: none">• Sprungbein: nahezu vollständig gestreckt, Ferse dreht erst bei Ballenkontakt zur Latte• Schwungbein: Diagonalhochzug bis zur Waagerechten des Oberschenkels, nach Absprung - Fallenlassen des Schwungbeines• Arme: Gegenarmschwung oder Doppelarmschwung• Rumpf: aufrecht, erst steigen, dann legen	
Lattenüberquerung <ul style="list-style-type: none">• Arme: bei Doppelarmschwung – Arm der Schwungbeinseite greift über die Latte• Beine: zunächst gewinkelt, werden nach Passieren des Gesäßes mit den Oberschenkeln nach vorn oben gebracht• Rumpf: Überstreckung, Bogenspannung – deutliches Auflösen des Hüftwinkels vom Absprung• Kopf: nicht im Nacken (bei niedrigen Sprunghöhen!)	
Landung <ul style="list-style-type: none">• auf Schultern und Rücken	
Wichtig (Zusammenfassung) <ul style="list-style-type: none">• schneller, bogenförmiger Anlauf• Diagonalhochzug• Fallenlassen des Schwungbeins• Überstreckung mit vorgedrückter Hüfte• zeitgerechtes Strecken der Beine u. Hochführen der Arme zur Landung auf dem Rücken	

Bewertungsbogen: Demonstration Weitsprung – Hangsprung

Bewegungsbeschreibung Note „sehr gut“

Phase	Vorhanden (+/-)
Anlauf <ul style="list-style-type: none">• flüssiger, schneller Anlauf von mindestens 25m Länge• kein Tappeln, kein Langziehen der Schritte vor dem Balken• ganzsohliger Fußaufsatz im Absprungkontakt	
Absprung <ul style="list-style-type: none">• Rumpf: aufrecht• Arme: Gegenarmschwung• Beine: Schwungbeineinsatz• raumgreifende Landung	
Flug <ul style="list-style-type: none">• Arme: Fallenlassen des Gegenarms zum Schwungbein, beidseitiges, bogenförmiges Kreisen der Arme (vw) nach hinten oben• Beine: Absenken des Schwungbein-Knies bis Oberschenkel in Verlängerung des Rumpfes, Beugung beider Unterschenkel bis ca. 90 Grad• Rumpf: aufrecht, leichte Hohlkreuzhaltung	
Landung <ul style="list-style-type: none">• Arme: raumgreifendes Vorstrecken beider Arme, dann Rückführen• Beine: Anheben der Beine bis fast zur Waagerechten• Rumpf: folgt den Bewegungen der Arme, beugt sich vor	
Wichtig: <ul style="list-style-type: none">• gleichmäßig beschleunigter, flüssiger Anlauf• Absprungposition/-haltung	

4 Einführungsphase: Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Einführungsphase (EF) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung und Gesundheit als Widerspruch? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Lauf-ABC
- Kennenlernen und Erproben verschiedener Ausdauertrainingsmethoden (z.B. Dauer-, extensive und intensive Intervall-, Wiederholungsmethode)
- Laufen mit Pulskontrolle
- Kennenlernen und Testen der Herbstlaufstrecke

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen.¹

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)
- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)
- sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)
- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Angriffssituationen im Quattrovolleyball aktiv begegnen – Der Einzelblock als Abwehrmöglichkeit unter Berücksichtigung der variablen Anpassung der Aufstellungsformation.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

¹ Hier wird nur der Herbstlauf akzentuiert.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in einem **Mannschaftsspiel** gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)
- die Bedeutung und Auswirkung von Gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Einführung in einen modernen Tanz – Eine Hip Hop-Choreographie in Kleingruppen unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien (Synchronität, Asynchronität, Raumebenen, Raumwege, Anfangs- oder Schlussbild) erarbeiten und präsentieren.

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Tanz

Inhaltlicher Kern: Hip Hop

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine Komposition aus dem Bereich Tanz (Hip Hop) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz wird durch die Einführung, Einübung und Festigung von Hip-Hop Tanztechniken geschult.
- Ein Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.

Inhaltsfelder: b - Gestaltung (Kombination von festen und gestaltbaren Tanzstrukturen)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. (SK)
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK)
- eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Einführungsphase (EF) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Von der Kerze zur Kippe – Erarbeitung einer Gruppengestaltung unter besonderer Berücksichtigung des Helfens.

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche turnerische Elemente am Boden ausführen und miteinander kombinieren.
- Turnerische Bewegungsformen als Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Lernwege (u. a. analytische-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben (SK)
- Unterschiedliche Hilfen (z. B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK)
- Den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Hoch klettern, sicher abseilen an der schuleigenen Kletterwand im Turntrakt.

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Erlernen der Sicherungstechnik mit Abseilachter und HMS-Karabiner.
- Partnercheck und klare Kommandos als Versicherung (Verantwortungsbereitschaft*) beachten.
- Klettertechnik situativ anwenden.

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben (Selbstreflexion*). (SK)
- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse

angemessen reagieren*. (MK)

- Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)

*Zu vermittelnde Kompetenzen im Hinblick auf das Berufscurriculum

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Schneller, höher, weiter – ein leichtathletischer Dreikampf.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletischer Dreikampf unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

- jeweils eine Disziplin aus Lauf (100m, 200m oder 400m), Sprung (Hoch- oder Weitsprung) und Wurf/Stoß (Schlagwurf, Kugelstoß, Speerwurf)
- Vorschlag zur Bewertung: zwei aus den drei Disziplinen müssen eingebracht werden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- drei leichtathletische Disziplinen in der Grobform ausführen und in Form eines leichtathletischen Mehrkampfes organisieren und durchführen

Inhaltsfelder: d – Leistung, a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)
- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK)
- unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

5 Qualifikationsphase: Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

5.1 Die Qualifikationsphase im Grundkurs

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (SP Badminton)	Bewegen im Wasser – Schwimmen	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	e – Kooperation und Konkurrenz
2	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (SP Badminton)	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (SP Tanz)	e – Kooperation und Konkurrenz	b – Bewegungsgestaltung
3	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (SP Fußball)	Laufen – Springen – Werfen (SP LA)	d - Leistung	e – Kooperation und Konkurrenz
4	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (SP Basketball)	Laufen – Springen – Werfen (SP LA)	d - Leistung	e – Kooperation und Konkurrenz
5	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (SP Volleyball)	Laufen – Springen – Werfen (SP LA)	d - Leistung	e – Kooperation und Konkurrenz
6	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (SP Handball)	Laufen – Springen – Werfen (SP LA)	d - Leistung	e – Kooperation und Konkurrenz
7	Spielen in und mit Regelstrukturen (SP Badminton+Tennis)	Laufen – Springen – Werfen (SP LA)	d - Leistung	e – Kooperation und Konkurrenz
8	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (SP New Games, Basketball)	Bewegen an Geräten – Turnen (SP Le Parcours, Klettern)	e – Kooperation und Konkurrenz	c – Wagnis und Verantwortung
9	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (SP VB+Endzonenspiel)	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport (SP Wintersport)	e – Kooperation und Konkurrenz	c – Wagnis und Verantwortung
10	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (SP Badminton)	Bewegen an Geräten – Turnen	e – Kooperation und Konkurrenz	c – Wagnis und Verantwortung

Profil 1

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Ohne Technik ist alles nichts – Technik als Basis des gesundheits- und leistungsorientierten Schwimmens

BF/SB: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Technikorientiertes Sportschwimmen – die Wechselzugtechniken Kraul und Rückenraul sowie die Kippwende und der Startsprung/Rückenstart

- schwimmerische Grundtechniken der Wassergewöhnung und Wasserbewältigung
- Schwimmarten/-stile Kraul und Rückenraul in der Verbindung mit der Atemtechnik korrekt ausführen
- Kippwenden technikgemäß und regelkonform ausführen
- Startsprung und/-oder traditioneller Startsprung/Rückenstart technikgemäß und regelkonform ausführen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- schwimmerische Bewegungstechniken unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien als Grundlage für schnelles und ausdauerndes Schwimmen

- Bewegungsbeschreibungen der schwimmspezifischen Fertig- und Fähigkeiten
- Übungsformen zum Erlernen der o.g. Bewegungen benennen und entwickeln

Inhaltsfeld: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen/ f : Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: schwimmsportspezifisches Training in Hinblick auf die richtige Technik

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Lernwege in der Bewegungslehre (u.a. progressive Teillern- oder Ganzheitsmethode beschreiben) (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen
- (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Erfolgreich im Wettkampf – Spielgemäße Entwicklung von Angriffs-/ und Abwehrtechniken (z.B. Smash, Drop) zur Verbesserung der individualtaktischen Spielfähigkeit

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel Badminton

- Einführung und Vertiefung der Angriffs-/ und Abwehrschläge (Smash, Drop, Spiel am Netz)
- Einführung der Regeln zum Einzelspiel
- Abnahme von technischen Fertigkeiten und taktischer Spielfähigkeit

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Im Partnerspiel Badminton grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Grundlegende Spielregeln in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten, grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung
- von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (MK) (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).
- die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und

Grenzen beurteilen (UK)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- im Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Ohne Technik ist alles nichts – Technik als Basis des gesundheits- und leistungsorientierten Schwimmens

BF/SB: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Technikorientiertes Sportschwimmen – die Gleichzugtechniken Brust und Schmetterling (Delphin) sowie die Rollwende und schnelles Schwimmen über übliche Wettkampfdistanzen

- Schwimmarten/-stile Brust und Schmetterling in der Verbindung mit der Atemtechnik korrekt ausführen
- Rollwenden technikgemäß und regelkonform ausführen
- schnelles und leistungsorientiertes Schwimmen über festgelegte Wettkampfdistanzen (50m, 100m und 200m)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- schwimmerische Bewegungstechniken unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien als Grundlage für schnelles und ausdauerndes Schwimmen
- Bewegungsbeschreibungen der schwimmspezifischen Fertig- und Fähigkeiten
- Übungsformen zum Erlernen der o.g. Bewegungen benennen und entwickeln
- Methoden aus der Trainingslehre zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen und entwickeln

Inhaltsfeld: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen/ d : Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: schwimmsportspezifisches Training in Hinblick auf die richtige Technik und eine Leistungsverbesserung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Hilfen (z.B. Bildreihen) beim Erlernen und Verbessern der sportlichen Bewegung zielgerecht anwenden (MK)
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung des Trainings erläutern (SK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Einführung in die technischen und koordinativen Grundlagen des Badmintonspiels zum Erlangen des Badminton-Spielabzeichens

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel Badminton

- Gewöhnung an Schläger und Ball
- Einführung und Vertiefung der Überkopfschläge
- Einführung des hohen Aufschlags
- Einführung und Abnahme des Badminton-Spielabzeichens
- Einzelspiel mit Schwerpunkt auf Laufwegen (Zentrale Position)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Im Partnerspiel Badminton grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Grundlegende Spielregeln in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische
- Grundlagen für Überkopfschläge
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (Feldabdeckung)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen
- (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten/ technischer Fertigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Wasser mal anders – Elemente von Wassergymnastik und Rettungsschwimmen

BF/SB: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltung im Wasser; Rettungsschwimmen

- verschiedene Bewegungsgrundformen aus dem Bereich der Wassergymnastik
- physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient ausführen bzw. um Bewegung kreativ zu gestalten
- verschiedene Aufgaben aus dem Rettungsschwimmen mit Realitätsbezug, z.B. Transportschwimmen und Befreiungsgriffe, kombinierte Übungen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- schwimmerische Bewegungstechniken unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien als Grundlage für das Transportschwimmen
- Bewegungstechniken für Anlandebring- und Aufnahmetechniken
- Entwicklung von Bewegungsgrundformen in dem Bereich der Wassergymnastik

Inhaltsfeld: c: Etwas wagen und verantworten/ b : Bewegung gestalten

Inhaltlicher Schwerpunkt:**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr**Unterrichtsvorhaben Ia:**

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf (II)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten (Anstrengungsbereitschaft*)
- Eigene Grenzen verschieben (Motivation/ Leistungsbereitschaft*)
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen (Selbstreflexion*)

*Zu vermittelnde Kompetenzen im Hinblick auf das Berufscurriculum

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und

differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben Ib:

Thema: Schwimmen als Aspekt des lebenslangen Sporttreibens – Langzeitausdauerschwimmen über 30 Minuten

BF/SB: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Technikorientiertes Ausdauerschwimmen

- die Ausdauer sportartspezifisch (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren
- Techniken des ausdauernden Schwimmens
- Kennenlernen verschiedener Trainingsmethoden der Ausdauererschulung im Wasser, z.B. Intervallmethoden, Dauermethode, Fahrtspiel, negatives und progressives Schwimmen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- schwimmerische Bewegungstechniken unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien als Grundlage für ausdauerndes Schwimmen
- Anwendung und Entwicklung verschiedener Trainingsmethoden für das Ausdauerschwimmen
- Bewertung der einzelnen Schwimmtechniken in Hinsicht auf das Ausdauerschwimmen
- Entwicklung eines individuellen Trainingsplans

Inhaltsfeld: d: Leistung/ f : Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: schwimmsportspezifisches Training in Hinblick auf die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)
- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Badminton – Aggression und Fairness im Sport – Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele - Doppel

- Einführung des kurzen Aufschlags
- Einführung der Regeln zum Doppelspiel
- Abnahme von technischen Fertigkeiten und taktischer Spielfähigkeit

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster im Badminton einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Grundlegende Spielsituationen im Badminton mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
- Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten, Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK).

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Fairer Kampf im Wasser - Wasserball

BF/SB: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern: grundlegende Techniken und Taktiken des Wasserballspiels

- Veränderung von bekannten Schwimmtechniken als Grundlage für das Wasserballspiel
- Techniken der Ballkontrolle (Wurf, Pass, Fangen, Aufnahme)
- gruppendynamisches Offensiv- und Defensivverhalten
- Wasserball regelkonform spielen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- schwimmerische Bewegungstechniken unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien als Grundlage für das Wasserballspiel
- Bewusstsein für mannschaftstaktisches Verhalten und Entwicklung sowie Bewertung einer gemeinsamen Teamtaktik
- Erlernen wasserballspezifischer Grundtechniken

Inhaltsfeld: e: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen/ a: Bewegungserfahrung erweitern

Inhaltlicher Schwerpunkt: wasserballspezifisches Training in Hinblick auf die Verbesserung der individuellen Technik und gruppendynamischen Taktik

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)
- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Trainieren für das Badminton-Sportabzeichen – Ausgewählte badmintonspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abnahme des Badminton-Sportabzeichen durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen und in Wettkampfvarianten umsetzen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton)

- Vertiefung der Angriffs- und Abwehrschläge
- Einführung und Abnahme des Sportabzeichens Badminton
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Turnier-Variationen (Kaiserturnier))

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster im Badminton einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

- Grundlegende Spielsituationen im Badminton mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Profil 2

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Einführung in die technischen und koordinativen Grundlagen des Badmintonspiels zum Erlangen des Badminton-Spielabzeichens

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel Badminton

- Gewöhnung an Schläger und Ball
- Einführung und Vertiefung der Überkopfschläge
- Einführung des hohen Aufschlags
- Einführung und Abnahme des Badminton-Spielabzeichens
- Einzelspiel mit Schwerpunkt auf Laufwegen (Zentrale Position)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Im Partnerspiel Badminton grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Grundlegende Spielregeln in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen für Überkopfschläge
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (Feldabdeckung)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten/ technischer Fertigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: So werde ich stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden
- unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderungen individuell angemessen anwenden.

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Frunza – vom Volkstanz zum Hip Hop

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Ausgehend von den vorgegebenen Tanzschritten eines Volkstanzes (z.B. Frunza zu Originalmusik) eine eigene Choreographie zu selbstgewählter Musik unter dem Schwerpunktkriterium Raum entwickeln und präsentieren

Inhaltsfelder: B

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum/ Zeit/ Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Erarbeitung einer akrobatisch komplexen Gruppenkür

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: akrobatische Gruppengestaltung

- Von Partner-Akrobatik zu Gruppenpyramiden auf verschiedenen Ebenen
- Regeln für sichere und gesundheitsschonende Akrobatik (z.B. Sicherheitsgriffe, Trittbereiche im Rücken etc.)
- Absprachen in der Gruppe für komplexe Abstimmungsprozesse beim Pyramidenbau

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen in der Gruppe bewältigen und dabei Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz / c- Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkt: Gestaltung einer akrobatischen Choreographie in der Gruppe.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Alternatives Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Eine Präsentation auf dem Großtrampolin gestalten.

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Erlernen der folgenden Sprungelemente: Basissprünge, Drehungen, Sitzsprünge, Rückensprünge, Grätsche, Hocke, Bücke

- Fortgeschrittene: Salto vw., Salto rw.
- Bewertungskriterien: Schwierigkeitsgrad, Einhaltung der Abfolge/ Verbindungen, Sprungkontrolle/ Körperspannung, Ausführungsqualität, ggf. auch als Partner-/ Gruppenchoreographie
- Ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsthemen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren nutzen.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau auf dem Trampolin demonstrieren.
- Eine an die individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische Wagnis- und Leistungssituation bewältigen.

Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung, c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK).

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Erfolgreich im Wettkampf – Spielgemäße Entwicklung von Angriffs-/ und Abwehrtechniken (z.B. Smash, Drop) zur Verbesserung der individualtaktischen Spielfähigkeit

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel Badminton

- Einführung und Vertiefung der Angriffs-/ und Abwehrschläge (Smash, Drop, Spiel am Netz)
- Einführung der Regeln zum Einzelspiel
- Abnahme von technischen Fertigkeiten und taktischer Spielfähigkeit

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Im Partnerspiel Badminton grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

- Grundlegende Spielregeln in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung
- von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung
- von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (MK)
- (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren)
- die Bedeutung und Auswirkung von Gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen (UK)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- im Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen
- Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf (II)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)

- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Trainieren für das Badminton-Sportabzeichen – Ausgewählte badmintonspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abnahme des Badminton-Sportabzeichen durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen und in Wettkampfvarianten umsetzen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton)

- Vertiefung der Angriffs- und Abwehrschläge
- Einführung und Abnahme des Sportabzeichens Badminton
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Turnier-Variationen (Kaiserturnier))

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster im Badminton einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Grundlegende Spielsituationen im Badminton mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: A Chorus line - Wir bringen alle unter einen Hut. Kreative Weiterentwicklung einer Vorlage zur Aufführung vor allen Sportkursen der Q2.

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- ausgehend von der vorgegebenen Choreographie in Anlehnung an das Musical A Chorus Line werden in einem weiteren Schritt unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien hinzu gefügt.
- Mit Blick auf die bevorstehende Präsentation sind insbesondere die Gestaltungskriterien Dynamik und Ausdruck zu thematisieren.

Inhaltsfeld: Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

- Ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Alternatives Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Kein Schulmusical ohne uns – das Leitmotiv von My Fair Lady als Gruppentanz gestalten und mit Bühnenauf- und Abgang präsentieren

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Inhaltsfelder: b – Gestaltung, c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Improvisation und Variation von Bewegung (b), handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 18 - 21 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Badminton – Aggression und Fairness im Sport – Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele - Doppel

- Einführung des kurzen Aufschlags
- Einführung der Regeln zum Doppelspiel

- Abnahme von technischen Fertigkeiten und taktischer Spielfähigkeit

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster im Badminton einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Grundlegende Spielsituationen im Badminton mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
- Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten, Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK).

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation - nutzen

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien, Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

Profil 3

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: „Wir spielen Fußball“ – Technische und taktische Fähigkeiten ausbauen und festigen mit Schwerpunkt auf der Vermittlung gruppentaktischer Maßnahmen in Abwehr und Angriff sowie individualtaktischer und -technischer Übungen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Fußball)

- Regelgrundlagen und technische Grundlagen (nach Ausgangssituation des Kurses, hier z.B. Wiederholung Schusshaltung, Pässe, Ballannahme, Kopfball und Torwartspiel)
- Unterschiedliche Spielsysteme (auch in Geschichte und Gegenwart)
- verschiedene Anforderungen an Abwehr- und Angriff (Ball-Raum-Verteidigung, Doppelpass, Hinterlaufen, „ruhende“ Bälle)
- Entwicklung eines sportartspezifischen Spielverständnisses (Konterspiel, Pressing)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.
- Im Mannschaftsspiel Fußball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und

taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf

- Verschiedene Laufspiele
- Erlernen verschiedener Wurf- und Stoßtechniken (z.B. Speerwurf, Kugelstoß, Diskus)
- Einführung in den Hürdenlauf
- Erweitern der Fähigkeiten im Bereich Hochsprung (Weitsprung, Dreisprung)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: „4er Kette, letzter Mann oder Pressing“ – Vertiefung und Weiterentwicklung der taktischen Fähigkeiten in Abwehr und Angriff und deren Überprüfung in spielnahen Situationen.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Fußball)

- technische Optimierung bereits bekannter individualtechnischer und –taktischer Maßnahmen (Schusstechniken, Finten, Kopfball, Zweikampf, Tackling)
- Gruppentaktische Abwehr- und Angriffsmaßnahmen (Dreiecksspiel, Hinterlaufen, 4er Kette, Ball-Raum-Verteidigung, Überzahlspiel, Konter)
- Analyse von taktischen Maßnahmen in Profispielen (Videoanalyse)
- Verschiedene Methoden der Vermittlung unterschiedlicher Taktik-Modelle kennen lernen und ausprobieren

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschaftsspiel Fußball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfelder: c – Wagnis u. Verantwortung, a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (a: SK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (a: UK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (c: SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben V_a:

Thema: Gemeinsam taktisch klug spielen – Vertiefung bekannter und Einführung in neue individual- und mannschaftstaktischer Strategien zur Verbesserung der fußballspezifischen Spielfähigkeit.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Fußball)

- Vertiefung individual- und mannschaftstaktischer Angriffsstrategien
- Vertiefung verschiedener Abwehrformationen um Stärken der Gegner einzudämmen (Was passt zu welchem Gegner?)
- Beurteilung taktischer Spielhandlungen im Hinblick auf ihren Erfolg im Spiel (ggf. mit Videoanalyse)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Fußball analysieren, variieren und durchführen.
- Grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster im Fußball einschließlich der

hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

- Grundlegende Spielsituationen im Fußball mithilfe von taktisch angemessenen Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK).

Zeitbedarf: ca. 9 Stunden

Unterrichtsvorhaben V_b:

Thema: Vom Rasen in den Sand - Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen und mit besonderer Berücksichtigung der durch den Sand veränderten Anforderungen an die Spieltaktik.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beachsoccer, Beachvolleyball, Beachhandball

- Hallensport draußen als neues Sporterlebnis (besonderer Reiz von Beachsportarten)
- Anpassung der Taktik aufgrund der veränderten Rahmenbedingungen im Sand

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz; f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitliche Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (f: UK)
- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (e: MK)

Zeitbedarf: ca. 6 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: **Wie werde ich besser? Auf dem Weg zur optimalen Leistung.** – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

- Vertiefung Hürdenlauf
- Weitere Kurzstreckenläufe (100m, 200m, 400m), auch in der Staffel
- Analyse der Wurf/Stoß oder Sprungdisziplinen hinsichtlich ihrer konditionellen und koordinativen Anforderungen
- Erarbeitung von Maßnahmen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit in einer ausgewählten Disziplin

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen,

e – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Angst, Frustration, Freude) (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: **Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf (II)**

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Einen „10-Kampf“ durchführen – Entwicklung, Erprobung und Durchführung eines Mehrkampfes unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

- Durchführung eines Mehrkampfes
- Erarbeitung von alternativen leichtathletischen Bewegungsformen bzw. Wettbewerbsformen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Vorgegebene und alternative leichtathletische Bewegungsformen bzw. Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- 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.

Inhaltsfeld: d - Leistung – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Jetzt wird's ernst – Vorbereitung und Durchführung eines kursinternen Fußballturniers (als Prüfungssituation)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Fußball)

- kursinternes Turnier (faire Mannschaften)
- Auseinandersetzung mit den Aspekten Fairness und Aggression (im eigenen Turnier und Umgang damit als Schiedsrichter im Turnier)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Im Fußball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Im Fußball grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
- Fußball analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fairness und Aggression im Sport & Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK).

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: BallKoRobics – Ballsport mal anders - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hin-blick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

- Ballkoordination
- Aerobic-Grundschrirte in Kombination mit Ball-Arm-Bewegungen
- Entwicklung einer Choreographie auf Basis grundlegender Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Biathlon – Kombination Laufen und Schießen in verschiedenen Variationen

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf und Schuss, Formen des ausdauernden Laufens

- Zielschüsse
- Ausdauerläufe, Geländeläufe, Geländeläufe
- Staffeln
- Variationen des Biathlons

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Inhaltsfelder: e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Profil 4

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf

- Verschiedene Laufspiele
- Erlernen verschiedener Wurf- und Stoßtechniken (z.B. Speerwurf, Kugelstoß)
- Einführung in den Hürdenlauf
- Erweitern der Fähigkeiten im Bereich Hochsprung (Weitsprung)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Von der Straße in die Halle – Wiederholen und Festigen der basketballspezifischen Grundtechniken anhand der Spielform Streetball unter besonderer Beachtung des selbstregulativen Spielkonzeptes (Fair Play)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Streetball)

- Regelgrundlagen (besonders Streetball) und technische Grundlagen (Passen und Fangen, Dribbeln und Werfen - Ausgangssituation des Kurses)
- Mann-Mann-Verteidigung (auf einen Korb)
- Angriffs- und Verteidigungsverhalten
- Entwicklung eines sportartspezifischen Spielverständnisses

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.
- Im Mannschaftsspiel Streetball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Spiel mit Plan! – individuell- und mannschaftstaktisches Verhalten kennen lernen, erproben und im „Drei-gegen-Drei“ anwenden

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Streetball)

- Das primärtaktische Ziel: Den korbnahe Abschluss suchen
- Give and Go
- Cut and Fill
- Direkter und indirekter Block

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschaftsspiel Streetball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfeld: c – Wagnis u. Verantwortung, a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a); Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (a: SK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (a: UK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (c: SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Vom Streetball mit Tempo zum Basketball – mit dem Fast Break zum zweiten Korb: Ausgehend vom Spiel „Vier-gegen-Vier“ auf einen Korb wird die Einführung des Fast Breaks als Bindeglied zum Spiel auf des Großfeld genutzt

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Streetball)

- Erhöhung des Komplexitätsgrades durch den vierten Mitspieler
- Einführung in das Reboundspiel – erkennen der Wichtigkeit für Angriff und Verteidigung
- Kennen lernen der verschiedenen Spielpositionen im Basketball
- Einführung des Fast Breaks als erste Handlungsoption nach einem Ballgewinn

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschaftsspiel Basketball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz; f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e); Gesundheitliche Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (f: UK)
- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (e: MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Wie werde ich besser? Auf dem Weg zur optimalen Leistung. – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

- Vertiefung Hürdenlauf
- Analyse der Wurf/Stoß oder Sprungdisziplinen hinsichtlich ihrer konditionellen und koordinativen Anforderungen
- Erarbeitung von Maßnahmen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit in einer ausgewählten Disziplin

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a); Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Angst, Frustration, Freude) (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I (a*):

Thema: Mehrkampf – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

- Durchführung eines Mehrkampfes
- Erarbeitung von alternativen leichtathletischen Bewegungsformen bzw. Wettbewerbsformen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Vorgegebene und alternative leichtathletische Bewegungsformen bzw. Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- 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.

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fairness und Aggression im Sport (e), Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK).

Zeitbedarf: ca. 10 Stunden (* UV I (a) und UV I (b) laufen parallel)

Unterrichtsvorhaben I (b*):

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf (II)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen
- Alternative Ausdauersportarten im Vergleich (Schwimmen, Bike & Run, Inline-Skaten)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)

Zeitbedarf: ca. 10 Std. (* UV I (a) und UV I (b) laufen parallel)

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Gemeinsam verteidigen - von der Mann-Mann-Verteidigung zur Ball-Raum-Verteidigung: Kennen lernen und erproben der zweiten grundlegenden Verteidigungsform im „Fünf-gegen-Fünf“ sowie spieltaktisches Anpassen der Verteidigungsform

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball)

- Erlernen eines positionsspezifischen Verteidigerverhaltens in der Ball-Raum-Verteidigung
- Erkennen der Stärken und Schwächen von Aufstellungsvariationen in der Ball-Raum-Verteidigung
- Vorteile verschaffen beim Zug zum Korb: Fintieren mit und ohne Ball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Im Basketball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Im Basketball grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
- Basketball analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld: d – Leistung; e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fairness und Aggression im Sport (e) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Im Basketball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (MK)
- Im Basketball grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Vorbereitung und Durchführung eines kursinternen Basketballturniers sowie einer turniermannschaftsinternen Dribbelchoreographie

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele; Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball); Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

- kursinternes Turnier (faire Mannschaften)
- Auseinandersetzung mit den Aspekten Fairness und Aggression (im eigenen Turnier und Umgang damit als Schiedsrichter im Turnier)
- Ballkoordination
- Aerobic-Grundschrirte in Kombination mit Ball-Arm-Bewegungen
- Entwicklung einer Choreographie auf Basis grundlegender Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Im Basketball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Im Basketball grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
- Das Basketballspielen analysieren, variieren und im Wettkampf umsetzen.
- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.

Inhaltsfeld: d – Leistung; b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fairness und Aggression im Sport & Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten; Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)
- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Biathlon – Kombination von Laufen und Werfen in verschiedenen Variationen

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf und Wurf, Formen des ausdauernden Laufens

- Zielwürfe

- Ausdauerläufe, Geländeläufe, Geländeläufe
- Staffeln
- Variationen des Biathlons

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Inhaltsfelder: e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK).

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Profil 5

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f – Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)
- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf

- Verschiedene Laufspiele
- Erlernen verschiedener Wurf- und Stoßtechniken (z.B. Speerwurf, Kugelstoß)
- Einführung in den Hürdenlauf
- Erweitern der Fähigkeiten im Bereich Hochsprung (Weitsprung)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung

individueller Voraussetzungen optimieren.

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Erfolgreiches Aufschlag- und Angriffsspiel im Volleyball. Weiterentwicklung des Offensivspiels und der gruppentaktischen Spielfähigkeit.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

- Aufschlag von oben
- Dreischrittanlauf zum Angriffsschlag
- Angriffsvarianten (Schmetterschlag, Lob, Finte)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch- kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mit taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Wettkampf, c- Wagnis und Verantwortung, f- Gesundheit (Übertreten Verboten!!!)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Sportsituationen erläutern.
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.

Zeitbedarf: ca. 14 – 20 Unterrichtsstunden

Allgemeine Anmerkung: Das Thema Gesunderhaltung und Rücksicht sollte hier eine besondere Rolle spielen. Das Übertreten an der Mittellinie soll unbedingt vermieden werden. Dies führt sehr häufig zu Verletzungen am Bandapparat.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Erfolgreiche Abwehr im Volleyball- Weiterentwicklungen der Abwehrtechniken und der gruppentaktischen Spielfähigkeit

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

- Weiterentwicklung der Annahmetechnik
- Optimierung der Aufstellung in der Abwehr (ggf. lange Sechs)
- Cut and Fill
- Hinführung zum Spiel mit Block

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel Volleyball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mit taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e- Kooperation und Wettkampf, c- Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Sportsituationen erläutern.
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.

Zeitbedarf: ca. 14 – 20 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Entwicklung spieltaktischer Fähigkeiten in der Grobform im Beachvolleyball

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Beachvolleyball)

- Neue Techniken und Regeln im Beachvolleyball
- Schwerpunkt: Erweiterung der Abwehrmöglichkeiten (Hechtbagger, Japanrolle)
- Vom Spiel 4:4 über 3:3 zum Spiel 2:2

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch- kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz; f – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitliche Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Sportsituationen erläutern.
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.

Zeitbedarf: ca. 4-6 Unterrichtsstunden

Allgemeine Anmerkung:

Beachvolleyball eignet sich in diesem Zusammenhang ausgesprochen gut, die angeführten Kompetenzerwartungen zu entwickeln. Sinnvoller Weise sollte hier ganztägig eine Beachvolleyballanlage angemietet werden.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Wie werde ich besser? Auf dem Weg zur optimalen Leistung. – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

- Vertiefung Hürdenlauf
- Analyse der Wurf/Stoß oder Sprungdisziplinen hinsichtlich ihrer konditionellen und koordinativen Anforderungen
- Erarbeitung von Maßnahmen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit in einer ausgewählten Disziplin

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen₁ c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a); Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Angst, Frustration, Freude) (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf (II)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f – Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)
- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Mehrkampf – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

- Durchführung eines Mehrkampfes
- Erarbeitung von alternativen leichtathletischen Bewegungsformen bzw. Wettbewerbsformen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Vorgegebene und alternative leichtathletische Bewegungsformen bzw. Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- 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.

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fairness und Aggression im Sport (e), Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK).

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Alternative zu Unterrichtsvorhaben II [Unterrichtsvorhaben IIb]):

Thema: BallKoRobics – Ballsport mal anders - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

- Ballkoordination
- Aerobic-Grundschrirte in Kombination mit Ball-Arm-Bewegungen
- Entwicklung einer Choreographie auf Basis grundlegender Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Schluss mit lustig – Vorbereitung und Durchführung eines kursinternen Volleyballturniers

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

- kursinternes Turnier (faire Mannschaften)
- Auseinandersetzung mit den Aspekten Fairness und Aggression (im eigenen Turnier und Umgang damit als Schiedsrichter im Turnier)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Im Volleyball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Im Volleyball grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
- Das Volleyballspielen analysieren, variieren und im Wettkampf umsetzen.

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fairness und Aggression im Sport & Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Biathlon – Kombination von Laufen und Werfen in verschiedenen Variationen

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf und Wurf, Formen des ausdauernden Laufens

- Zielwürfe
- Ausdauerläufe, Geländeläufe, Geländeläufe
- Staffeln
- Variationen des Biathlons

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Inhaltsfelder: e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK).

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Profil 6

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)
- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Handball spielen mit Klein und Groß – Eine kritische Betrachtung des DHB-Rahmentrainingskonzeptes als Basis zum Erlernen des Sportspiels Handball mittels des Taktik-Spielmodells unter besonderer Berücksichtigung reglementierter Abwehrformationen und daraus resultierender Anforderungen an die Angriffs- und Abwehrspieler.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Handball)

- Regelgrundlagen und technische Grundlagen (Ausgangssituation des Kurses)
- Unterschiedliche Spielsysteme
- verschiedene Anforderungen an Abwehr- und Angriff
- Entwicklung eines sportartspezifischen Spielverständnisses

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.

- Im Mannschaftsspiel Handball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Für jedes Problem eine Lösung! – Vertiefung und Weiterentwicklung der technisch-koordinativen Fähigkeiten in Angriff und Abwehr.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Handball)

- technische Optimierung bereits bekannter Würfe (Schlagwurf, Sprungwurf)
- Einführung neuer Wurfvariationen (Hüftwurf, Fallwurf, Würfe a. d. Außenpositionen)
- Analyse von Wurfbewegungen (Videoanalyse)
- Kennenlernen verschiedener Methoden des Bewegungslernens (Bewegungsbeschreibung verbal, Bewegungsdemonstration und Imitation durch Video, ...)
- Abwehrtechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschaftsspiel Handball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfelder: c – Wagnis u. Verantwortung, a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (a: SK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (a: UK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (c: SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen: In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf

- Verschiedene Laufspiele
- Erlernen verschiedener Wurf- und Stoßtechniken (z.B. Speerwurf, Kugelstoß)
- Einführung in den Hürdenlauf
- Erweitern der Fähigkeiten im Bereich Hochsprung (Weitsprung)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung, Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V_a:

Thema: Gemeinsam taktisch klug spielen – Vertiefung bekannter und Einführung in neue individual- und mannschaftstaktische Strategien zur Verbesserung der handballspezifischen Spielfähigkeit.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Handball)

- Vertiefung individual- und mannschaftstaktischer Angriffsstrategien (Täuschungen, Auslösehandlungen, Kreuzen, ...)
- Vertiefung verschiedener Abwehrformationen um Stärken der Gegner einzudämmen (Was passt zu welchem Gegner?)
- Beurteilung taktischer Spielhandlungen im Hinblick auf ihren Erfolg im Spiel (ggf. mit Videoanalyse)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- (Handball analysieren, variieren und durchführen.)
- Grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster im Handball einschließlich der

hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

- Grundlegende Spielsituationen im Handball mithilfe von taktisch angemessenen Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK).

Zeitbedarf: ca. 9 Stunden

Unterrichtsvorhaben V_b:

Thema: Von der Halle in den Sand - Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen und mit besonderer Berücksichtigung der durch den Sand veränderten Anforderungen an die Spieltaktik.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beachhandball bzw. -volleyball

- Hallensport draußen als neues Sporterlebnis (besonderer Reiz von Beachsportarten)
- Anpassung der Taktik aufgrund der veränderten Rahmenbedingungen im Sand

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz; f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitliche Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (f: UK)
- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (e: MK)

Zeitbedarf: ca. 6 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Wie werde ich besser? Auf dem Weg zur optimalen Leistung. – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

- Vertiefung Hürdenlauf (Ziel: Hürdensprint über 3-4 Hürden)
- Analyse der Wurf/Stoß oder Sprungdisziplinen hinsichtlich ihrer konditionellen und koordinativen Anforderungen
- Erarbeitung von Maßnahmen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit in einer ausgewählten Disziplin

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen,

e – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Angst, Frustration, Freude) (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf (II)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)
- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Jetzt wird's ernst – Vorbereitung und Durchführung eines kursinternen Handballturniers (als Prüfungssituation) sowie die Organisation und Durchführung eines Handballturniers für die Jahrgangsstufe 5/6.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Handball)

- kursinternes Turnier (faire Mannschaften)
- Planung/Organisation eines Handballturniers für die Stufen 5/6
- Auseinandersetzung mit den Aspekten Fairness und Aggression (im eigenen Turnier und Umgang damit als Schiedsrichter im Turnier)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Im Handball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Im Handball grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
- Handball analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fairness und Aggression im Sport & Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK).

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: BallKoRobics – Ballsport mal anders - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hin-blick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

- Ballkoordination
- Aerobic-Grundschrte in Kombination mit Ball-Arm-Bewegungen
- Entwicklung einer Choreographie auf Basis grundlegender Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben IV_a:

Thema: Biathlon – Kombination Laufen und Werfen in verschiedenen Variationen

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf und Wurf, Formen des ausdauernden Laufens

- Zielwürfe
- Ausdauerläufe, Geländeläufe, Geländeläufe
- Staffeln
- Variationen des Biathlons

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Inhaltsfelder: e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IV_b:

Thema: Mehrkampf – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

- Durchführung eines Mehrkampfes
- Erarbeitung von alternativen leichtathletischen Bewegungsformen bzw. Wettbewerbsformen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Vorgegebene und alternative leichtathletische Bewegungsformen bzw. Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- 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.

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fairness und Aggression im Sport (e)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Profil 7

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Laufen - Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Beachball I – vom standardisierten zum variantenreichen Rückschlagspiel

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: alternative Spiele und Sportspielvarianten (Beachball)

- Gewöhnung an Schläger und Ball
- Erlernen von Vor- und Rückhandschlag
- Durchführung des regelgerechten Beachballspiels
- Erarbeitung alternativer Wettkampfsituationen durch Variationen des Untergrundes (Hallenboden, Tartan, Wiese), der Spielfeldgröße, der Spielregeln bei der Ballbehandlung (mit / ohne Bodenkontakt), der Hindernisse (Höhe des Netzes, ohne Netz, mit Bänken, ...)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- im Partnerspiel Beachball (Einzel u. Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- im Partnerspiel Beachball (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld: e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Einführung in die technischen und koordinativen Grundlagen des Badmintonspiels zum Erlangen des Badminton-Spielabzeichens

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel Badminton

- Gewöhnung an Schläger und Ball
- Einführung und Vertiefung der Überkopfschläge
- Einführung des hohen Aufschlags
- Einführung und Abnahme des Badminton-Spielabzeichens
- Einzelspiel mit Schwerpunkt auf Laufwegen (Zentrale Position)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Im Partnerspiel Badminton grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Grundlegende Spielregeln in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische
- Grundlagen für Überkopfschläge
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

(Feldabdeckung)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen
- (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten/ technischer Fertigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Beachball II – Steigerung der Spielfreude durch Spielniveau abhängige Variationen; Schläger und Ball als gymnastische Handgeräte

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
(Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste)

Inhaltlicher Kern: alternative Spiele und Sportspielvarianten (Beachball)
(Gymnastik)

- alternative Wettkampfsituationen (erarbeitet in UV II) hinsichtlich des Anspruchsniveaus einordnen
- alternative Wettkampfsituationen als Ausgleich für Niveauunterschiede zwischen den Gegnern (im Einzel und Doppel) erkennen und nutzen
- (Entwicklung und Präsentation einer Beachball-Choreografie auf Basis grundlegender Gestaltungskriterien)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- im Partnerspiel Beachball (Einzel u. Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- im Partnerspiel Beachball (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen
- (selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren)

Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz; b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fairness und Aggression im Sport

Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)
- (ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern) (SK)

- (Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen) (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Einführung in die technischen und koordinativen Grundlagen des Hürdensprints und des Speerwurfs

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – LA

Inhaltlicher Kern: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

- Erlernen der Wurftechnik im Speerwurf in der Grobform
- vergleichende Erprobung von Würfren aus dem Stand u. kurzen Anlauf
- Einführung in den Hürdenlauf unter besonderer Berücksichtigung der Rhythmisierung unter hoher Laufgeschwindigkeit

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien u. Konzepte des motorischen Lernens; anatomische u. physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Einführung in die technischen und koordinativen Grundlagen des Tennisspiels zum Erlangen einer einfachen Spielfähigkeit (Einzel)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel;

- Griffhaltung, Ball- und Schlägergewöhnung
- Technik des Vorhand- und Rückhandschlags
- vom Kleinfeldspiel zum Grundlinienspiel
- vom Miteinander zum Gegeneinander (Regelkenntnis)
- Erprobung des Aufschlags

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

- im Partnerspiel Tennis (Einzel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- im Partnerspiel Tennis (Einzel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr**Unterrichtsvorhaben I:**

Thema: Vertiefung und Erweiterung der technischen und koordinativen Grundlagen des Tennisspiels zur Verbesserung und Festigung der Spielfähigkeit (Doppel)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel

- regelgerechter Aufschlag
- Festigung der Grundschräge Vor- und Rückhand
- Einführung Doppelspiel
- Einführung Volley als wesentliche Komponente zur Erweiterung der Spielfähigkeit im Doppel
- regelgerechtes Doppelspiel

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

- im Partnerspiel Tennis (Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- im Partnerspiel Tennis (Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von

Wettkämpfen anwenden (MK)

- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Trainieren für das Badminton-Sportabzeichen – Ausgewählte badmintonspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abnahme des Badminton-Sportabzeichen durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen und in Wettkampfvarianten umsetzen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton)

- Vertiefung der Angriffs-/ und Abweherschläge
- Einführung und Abnahme des Sportabzeichens Badminton
- regelgerechtes Einzelspiel

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster im Badminton einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Grundlegende Spielsituationen im Badminton mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: alternative LA Wettbewerbe am Beispiel Hochsprung

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

- Einführung / Wiederholung Watussi-Sprung als unkomplizierte Hochsprungstechnik
- Wettkampfvariationen: Einzelwettbewerbe (absolut, relativ); verschiedene Gruppenwettbewerbe (Summenspringen, Überbietungsspringen als

gruppentaktische Regel u.s.w.)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern

Zeitbedarf: ca. 7 Std

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Laufen - Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf (II)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Erfolgreich im Badminton-Wettkampf – Spielgemäße Entwicklung von Angriffs-/ und Abwehrtechniken und -taktiken zur Verbesserung der individualtaktischen sowie Erlangung der doppeltaktischen Spielfähigkeit

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel

- Erweiterung und Festigung von Angriffs-/ und Abweherschlägen (Smash, Drop, Spiel am Netz)
- Einführung der Regeln zum Doppelspiel
- Abnahme von technischen Fertigkeiten und taktischer Spielfähigkeit

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Im Partnerspiel Badminton grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Im Badminton grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten bewältigen

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Vertiefung der technischen und koordinativen Grundlagen des Hürdensprints und des Speerwurfs + (Mehrkampf)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – LA

Inhaltlicher Kern: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

- Vertiefung und Erweiterung der Wurftechnik im Speerwurf
- Vertiefung des Hürdenlaufs unter besonderer Berücksichtigung des Hürdenschritts
- einen Dreikampf, bestehend aus Hürdensprint, Speerwurf und Watussihochsprung

zeitökonomisch konzipieren und durchführen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- 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 5000m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; anatomische u. physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Profil 8

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf (II)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f – Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)
- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Einführung in das Konzept Endzonenspiel (Teil 1) am Beispiel Ultimate Frisbee

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Ultimate Frisbee)

- Erlernen verschiedener Wurf- und Fang- und Schlagtechniken
- Frisbee-Golf
- 10-er Passen
- Joker-Spiel zur Schulung des Freilaufens
- Endzonenspiel

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Im Mannschaftsspiel Ultimate Frisbee grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Hindernisse in der Turnhalle spielend überwinden; Parcours I

BF/SB: Bewegen an Geräten/ Turnen

Inhaltlicher Kern: Normenungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

- Präzisionssprünge
- Sprünge über den Kasten (Katzensprung) und andere Hindernisse
- Eigene Grenzen verschieben
- Gleichgewichtsfähigkeit verbessern
- Abrollen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder komplexe Wagnissituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern (SK)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Just Fit mal ganz anders

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

- Indoor Cycling: Intervalltraining auf dem Spinning Rad
- Kennenlernen und Anwenden der Sitzpositionen und Griffarten
- Technik des Kletterns, Sprintens, Jumpings und Zeitfahrens
- Aerobe Ausdauerfähigkeit verbessern
- Ein Trainingstagebuch führen
- Trainingsgeräte kennenlernen und funktional anwenden
- Den Betrieb in einem Fitness Studio kennenlernen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten
- selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit, und Kraft funktional und differenziert anwenden.

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens, Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern (SK)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK).
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzung entwerfen (MK)

Zeitbedarf: ca. 16 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Hindernisse effizient im Schulgelände überwinden; Parcours II

BF/SB: Bewegung an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normenungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

- Sprünge über Hindernisse (Stufen, Absätze, Gräben)
- Hindernisse und Mauern überwinden (Tischtennisplatte, Geländer Sportplatz, Gitter)
- Eigene Grenzen ausloten
- In der Halle erprobte Techniken auf das Schulgelände übertragen und anwenden

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine komplexe Einzelgestaltung an einer Gerätekombination normungebunden präsentieren.
- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen Motive, Motivation und Sinngebung sportlichen Handelns

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK)
- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: – Basketball (I)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele

- Wurftechnik verbessern (Korbleger, Positionswurf, Hakenwurf)
- Regelkenntnisse erarbeiten und automatisieren
- Spielpositionen anwenden
- Mann-Mann-Verteidigung
- Give and Go

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster im Basketball einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Passen, Fangen, Wurftechniken und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK).

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf (II)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)
- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Basketball II

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele

- Verbesserung technischer Fähigkeiten (Korbleger Unterhand, Defensiver Rebound)
- Finten (z.B. Durchbruch nach Wurffinte)
- Verbesserung taktischer Fähigkeiten (Backdoor, Bekämpfung des direkte und indirekte Blocks, Motion Offense)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Spielsituationen im Streetbasketball mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III

Thema: Eine Präsentation auf dem Großtrampolin gestalten.

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen.

- Erlernen der folgenden Sprungelemente: Basissprünge, Drehungen, Sitzsprünge, Rückensprünge, Grätsche, Hocke, Bücke
- Fortgeschrittene: Salto vw., Salto rw.
- Bewertungskriterien: Schwierigkeitsgrad, Einhaltung der Abfolge/ Verbindungen, Sprungkontrolle/ Körperspannung, Ausführungsqualität

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau auf dem Trampolin demonstrieren.
- Eine an die individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische Wagnis- und Leistungssituation bewältigen.

Inhaltsfelder: a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Informationsaufnahme und – Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen, Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.
- Präsentationskriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Klettern und abseilen lernen im Chimpanzodrom in Frechen

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen.

- Einführung der Sicherungstechnik mit Abseilachter und HMS-Karabiner.
- Partnercheck und klare Kommandos als Versicherung beachten.
- Klettertechnik situativ anwenden (Körperschwerpunktverlagerung, Klettern aus den Beinen, langer Arm, Eindrehen, Spreizen, Scheren, Stemmen und Drücken)

- Senkrechte Wände, ECKEelemente und im Überhang klettern.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- An die individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Kletterroute bewältigen.
- Techniken des Sicherns und Abseilens situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 4 Stunden in der Schule und ein Kompakttermin (Samstag) im Chimpanzodrom in Frechen (ca. 6 Stunden)

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Jeder wird gebraucht – Erlernen akrobatische Kunststücke in der Gruppe

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Akrobatische Kunststücke als Vorführung

- Akrobatische Grundelemente wiederholen und anwenden (der Stuhl, die Gallionsfigur, die Bank)
- Pyramiden bauen (5, 7, 9)
- Strikte Kommandos zur Schmerzvermeidung einhalten
- Konkrete Hilfestellung leisten
- Tänzerische und gymnastische Übungsverbindungen anwenden
- Eine Vorführung planen und durchführen.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/ Zeit/ Dynamik, formaler Aufbau) in der Gruppe variieren und präsentieren

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkt: Gestaltungskriterien, Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden
- Präsentationen geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

Zeitbedarf: 15 Std.

Profil 9

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen
- Alternative Ausdauersportarten im Vergleich (Schwimmen, Bike & Run, Inline-Skaten)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Vom Quattro-Volleyball zum Spiel auf das Großfeld (I)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele - Volleyball

- Pritschen, unteres Zuspiel und Aufschlag als Grundvoraussetzung
- Miteinander spielen vs. gegeneinander spielen
- Spielfluss durch Regelanpassungen gewährleisten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Volleyballspielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfelder: f – Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Skifahren oder Snowboarden im Rahmen eines Wintersportkurses erlernen bzw. bereits erworbene Fähigkeiten ausbauen und vertiefen

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Wintersport

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf Schnee

- Vom gerutschten zum geschnittenen Schwung
- Motorisches Lernen mit Hilfe der Videoanalyse optimieren
- Anfänger: Durchführung eines sportartspezifischen Aufwärmens
- Fortgeschrittene: Durchführung von kurzen Unterrichtssequenzen für Anfänger
- Fortgeschrittene: Formationsfahren

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Techniken der ausgewählten Gleitsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen,
- In komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf Skiern bzw. dem Snowboard variabel demonstrieren,

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen / Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)
- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

Zeitbedarf: 6,5 Tage Kompaktkurs.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Inline Skating – eine mehrdimensionale Gleitsportart

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport

Inhaltlicher Kern: Fortbewegung auf Rollen

- Fallübungen und Bremsen
- Kurvenfahren durch paralleles Fahren und Übersetzen
- Kraft sparen durch langes Gleiten
- Slalom, Kurz- und Langstrecke

- Inline-Hockey
- Fortgeschrittene: Formationsfahren

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Techniken des Inline Skatens sicher ausführen und in unterschiedlichen Situationen einsetzen.
- In komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten variabel demonstrieren
- Eine festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren.

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung, a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns
Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK)
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

alternativ oder ergänzend:

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Vom Inline Skaten zum Eislaufen – Die Bedeutung vom Bewegungstransfer beim Erlernen einer Sportart

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf Eis

- Fallübungen und Bremsen
- Kurvenfahren durch paralleles Fahren und Übersetzen
- Kraft sparen durch langes Gleiten
- Slalom, Kurz- und Langstrecke
- Fortgeschrittene: Formationsfahren

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Techniken des Eislaufens sicher ausführen.
- in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf Schlittschuhen variabel demonstrieren,
- Eine festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren.

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung, a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen/ Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)

- Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: Kompaktveranstaltung (2 Termine, jeweils zwei Stunden im Lentpark Köln)

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Einführung in das Konzept Endzonenspiel (Teil 1) am Beispiel Ultimate Frisbee

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Ultimate Frisbee)

- Erlernen verschiedener Wurf- und Fangtechniken
- Frisbee-Golf
- 10-er Passen
- Joker-Spiel zur Schulung des Freilaufens
- Endzonenspiel

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest institutionalisiert sind, analysieren, variieren, durchführen.
- Im Mannschaftsspiel Ultimate Frisbee grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Fortführung des Konzepts Endzonenspiel (Teil 2) am Beispiel der Sportart Flag-Football: Einführung in eine Sportart aus einem anderen Kulturkreis

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Flag Football)

- Werfen (kurze und lange Pässe) und Fangen mit dem neuen Spielgerät
- Anwendung und Übertragung der Methodik aus der Unterrichtsreihe Ultimate Frisbee

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Im Mannschaftsspiel Flag-Football grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung (2) ? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen
- Alternative Ausdauersportarten im Vergleich (Schwimmen, Bike & Run, Inline-Skaten)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Fortführung des Konzepts Endzonenspiel (Teil 3) am Beispiel der Sportart Flag-Football: Spieltaktik durch geplante Spielzüge erweitern

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Flag-Football)

- Positionsbezogenes Spiel mit wechselnden Aufgaben
- Entwicklung von Spielzugkarten

- Regeltest

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Flag-Football analysieren, variieren und durchführen.
- Grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster im Flag-Football einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Grundlegende Spielsituationen im Flag-Football mithilfe von taktisch angemessenen Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK).

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Erfolgreiche Abwehr im Volleyball – Weiterentwicklungen der Abwehrtechniken und der gruppentaktischen Spielfähigkeit (II)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele

- Weiterentwicklung der Annahmetechnik
- Optimierung der Aufstellung in der Abwehr
- Hinführung zum Blockspiel

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster im Volleyball einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK).

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Von der Schulkletterwand in die Kletterhalle - Sicher klettern und abseilen im Chimpanzodrome in Frechen

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen.

- Wiederholung der Sicherungstechnik mit Abseilachter und HMS-Karabiner.
- Partnercheck und klare Kommandos als Versicherung beachten.
- Klettertechnik situativ anwenden (Körperschwerpunktverlagerung, Klettern aus den Beinen, langer Arm, Eindrehen, Spreizen, Scheren, Stemmen und Drücken)
- Senkrechte Wände, ECKelemente und im Überhang klettern.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- An die individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Kletterroute bewältigen.
- Techniken des Sicherns und Abseilens situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 6 Stunden in der Schule und zwei Kompakttermine im Chimpanzodrome in Frechen (jeweils 2 Stunden)

alternativ:

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Eine Präsentation auf dem Großtrampolin gestalten.

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen.

- Erlernen der folgenden Sprungelemente: Basissprünge, Drehungen, Sitzsprünge, Rückensprünge, Grätsche, Hocke, Bücke
- Fortgeschrittene: Salto vw., Salto rw.
- Bewertungskriterien: Schwierigkeitsgrad, Einhaltung der Abfolge/ Verbindungen, Sprungkontrolle/ Körperspannung, Ausführungsqualität

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau auf dem Trampolin demonstrieren.

- Eine an die individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische Wagnis- und Leistungssituation bewältigen.

Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung,
c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK).

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Erfolgreiches Aufschlag- und Angriffsspiel im Volleyball

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele

- Aufschlag von oben
- 3-Schritt-Rhythmus Angriffsschlag
- Angriffsvarianten (Schmetterschlag/ Lob/ Finte)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Spielsituationen im Volleyball mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Profil 10

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung? – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Einführung in die technischen und koordinativen Grundlagen des Badmintonspiels zum Erlangen des Badminton-Spielabzeichens

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel Badminton

- Gewöhnung an Schläger und Ball
- Einführung und Vertiefung der Überkopfschläge
- Einführung des hohen Aufschlags
- Einführung und Abnahme des Badminton-Spielabzeichens
- Einzelspiel mit Schwerpunkt auf Laufwegen (Zentrale Position)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Im Partnerspiel Badminton grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Grundlegende Spielregeln in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen für Überkopfschläge
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (Feldabdeckung)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen
- (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten/ technischer Fertigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Präsentation einer Partnerkür am Boden unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Turnerische Partnergestaltung am Boden

- Turnerische Grundtechniken (Rollen, Handstand, Rad, Überschläge) und entsprechende Hilfestellungen
- Gestalterische und gymnastische Verbindungsformen (Pferdchensprung, Armhaltung etc.)
- Formale Gestaltungskriterien Raum (Aufstellungsformen, Ausrichtung) und Zeit (Synchron, versetzt)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partnergestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien
- präsentieren sowie Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Normgebundenes Turnen in einer Partnerkür am Boden

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Eine Kürübung an zwei Großgeräten demonstrieren.

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten /Großgeräten

- Von Einzelübungen zu Bewegungskombinationen
- Motorisches Lernen mit Hilfe der Partnerkorrektur und Partnerhilfe optimieren
- Sicherheitsvorgaben beachten und Hilfestellung leisten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren.

Inhaltsfelder: d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Trainingsplanung für eine Einzelkür

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern, z.B. Gerätehilfen/Partnerhilfen. (SK)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Erarbeitung einer turnerisch- akrobatisch komplexen Gruppenkür

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Turnerische und akrobatische Gruppengestaltung

- Von Partner-Akrobatik zu Gruppenpyramiden auf verschiedenen Ebenen
- Regeln für sicheres und gesundheitsschonendes akrobatisches Turnen (z.B. Sicherheitsgriffe, Trittbereiche im Rücken etc.)
- Absprachen in der Gruppe für komplexe Abstimmungsprozesse beim Pyramidenbau

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen in der Gruppe bewältigen und dabei Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz / c- Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkt: Gestaltung einer akrobatischen Turnkür in der Gruppe.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Erfolgreich im Wettkampf – Spielgemäße Entwicklung von Angriffs-/ und Abwehrtechniken (z.B. Smash, Drop) zur Verbesserung der individualtaktischen Spielfähigkeit

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel Badminton

- Einführung und Vertiefung der Angriffs-/ und Abwehrschläge (Smash, Drop, Spiel am Netz)
- Einführung der Regeln zum Einzelspiel
- Abnahme von technischen Fertigkeiten und taktischer Spielfähigkeit

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Im Partnerspiel Badminton grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Grundlegende Spielregeln in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten, grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (MK) (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).
- die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen (UK)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- Die Schülerinnen und Schüler können im Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Leistung steigern durch individuelle Vorbereitung – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung auf den Herbstlauf (II)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf den Herbstlauf

- Zeitschätzläufe
- Individuelle Zeitvorgaben einhalten
- Eigene Grenzen verschieben
- Läufe im Gelände und auf der Bahn
- Ein Trainingstagebuch führen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (Zeitziel 40 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines Trainingstagebuchs dokumentieren (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Trainieren für das Badminton-Sportabzeichen – Ausgewählte badmintonspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abnahme des Badminton-Sportabzeichens durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen und in Wettkampfvarianten umsetzen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton)

- Vertiefung der Angriffs- und Abwehrschläge
- Einführung und Abnahme des Sportabzeichens Badminton
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Turnier-Variationen (Kaiserturnier))

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster im Badminton einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Grundlegende Spielsituationen im Badminton mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Eine Präsentation auf dem Großtrampolin gestalten.

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen.

- Erlernen der folgenden Sprungelemente: Basissprünge, Drehungen, Sitzsprünge, Rückensprünge, Grätsche, Hocke, Bücke
- Fortgeschrittene: Salto vw., Salto rw.
- Bewertungskriterien: Schwierigkeitsgrad, Einhaltung der Abfolge/ Verbindungen, Sprungkontrolle/ Körperspannung, Ausführungsqualität

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau auf dem Trampolin demonstrieren.
- Eine an die individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische Wagnis- und Leistungssituation bewältigen.

Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung, c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK).

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Alternatives Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Überschläge und Rollen an unterschiedlichen Geräten

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten /Großgeräten

- Von Rotationen/Überschlägen am Boden zu Rotationen in der Luft bzw. am Gerät
- Boden, Kasten, Pferd, Minitrampolin (Salto)
- Motorisches Lernen mit Hilfe der Partnerkorrektur und Partnerhilfe optimieren
- Sicherheitsvorgaben beachten und Hilfestellung leisten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Erarbeiten einer Rotations- bzw. Überschlagsbewegung an Normgeräten und am Minitrampolin

Inhaltsfelder: d – Leistung, c- Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (Über-Kopf-Bewegungen)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern, z.B. Gerätehilfen/Partnerhilfen. (SK)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden.

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Badminton – Aggression und Fairness im Sport – Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele - Doppel

- Einführung des kurzen Aufschlags
- Einführung der Regeln zum Doppelspiel
- Abnahme von technischen Fertigkeiten und taktischer Spielfähigkeit

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster im Badminton einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Grundlegende Spielsituationen im Badminton mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
- Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten, Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen

erläutern (SK)

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK).

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Straßenturnen – Einen Durchlauf nach Le Parkour gestalten

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normungebundenes Turnen an Gerätekombinationen.

- Erlernen von Le-Parkour spezifischen Sprüngen zur Überwindung von Geräten und Judorollen zur Abfederung und Bewegungsverbindung
- Abstimmung von Risiko/Herausforderung und Verantwortung für den eigenen Körper
- Entwurf einer Parkour Station in der Gruppe, die differenziert überwunden werden kann (Alternativen) sowie individueller Durchlauf auf den entworfenen verschiedenen Leistungsniveaus.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Gerätekombination alleine oder in der Gruppe bewältigen und dabei die Wagnissituation realistisch einschätzen.

Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung, e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Kreativer Umgang mit individuellem Wagnis.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK).

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

5.2 Die Qualifikationsphase im Leistungskurs

Leistungskurs Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 1:

Thema: Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Weitsprung und Sprint (LA I)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

- Weitsprung (Anlauf, Absprung, Flug, Landung)
- 100 Meter inklusive Tiefstart
- 200 Meter
- 400 Meter

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren,

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Grundlagen) erläutern

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK2a)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK3a)

Zeitbedarf: ca. 14 - 16 Std.

Unterrichtsvorhaben 2:

Thema: Ausdauer verbessern – Vorbereitung des Herbstlaufes

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten)

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz, f – Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Formen der Steuerung und Manipulation im Sport
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern (SK1f),
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio) (MK1d),
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK2d),
- positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen (UK1f)

Zeitbedarf: ca. 14 - 16 Std.

Unterrichtsvorhaben 3:

Thema: Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyball (I)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele

- Pritschen
- Baggern
- Aufschlag von unten und oben
- 4:4 (fakultativ: 6:6)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1e),
- ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen (SK3e)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK1e),
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK2e),
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen (UK1e).

Zeitbedarf: ca. 14 - 16 Std.

Unterrichtsvorhaben 4:

Thema: Skifahren oder Snowboarden im Rahmen eines Wintersportkurses erlernen bzw. bereits erworbene Fähigkeiten ausbauen und vertiefen

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Wintersport

Inhaltlicher Kern: Skifahren bzw. Snowboardfahren

- Technikanalyse
- Prüfungsfahrt
- Gestaltung einer Formation

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: [müssen nicht abgedeckt werden]

Inhaltsfelder:

- b – Bewegungsgestaltung
- c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltungskriterien
- (Improvisation und) Variation von Bewegung
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK1b),
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK1c),
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) (MK1b)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK1c)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK1b)

Zeitbedarf: 6,5 Tage Kompaktkurs.

Leistungskurs Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 5:

Thema: Verbesserung der Technik des Kraulschwimmens

BF/SB: Bewegen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Schwimmmarten, Start- & Wendetechniken

- Technik des Kraulschwimmens
- Benotung 400 Meter
- Startsprung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: [müssen nicht abgedeckt werden]

Inhaltsfelder: d – Leistung,

Inhaltliche Schwerpunkte:

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK1f),
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK1d),
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten (UK2d)

Zeitbedarf: ca. 14 - 16 Std.

Unterrichtsvorhaben 6:

Thema: Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyball (II)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele

- Angriffsschlag (Schmetterschlag, Drive und Finte)
- Block (Einzel- und Doppelblock)
- 4:4 (fakultativ: 6:6)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1e),
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK1e),
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK2e),
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen (UK1e).

Zeitbedarf: ca. 14 - 16 Std.

Unterrichtsvorhaben 7:

Thema: Ausdauer verbessern – Gestaltung, Wirkung und Methoden des Ausdauertrainings

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten)

Inhaltsfelder: d – Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Trainingsplanung und -organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Verfahren zur Leistungsdiagnostik

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK1a),
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern (SK1d),
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK2d)
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio) (MK1d),
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK2d),
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen (UK1a)

Zeitbedarf: ca. 14-16 Std.

Unterrichtsvorhaben 8:

Thema: Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Kugelstoßen und Speerwurf (LA II)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

- Phasenstruktur
- Evtl. Videoanalyse

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Grundlagen) erläutern

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK2a)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK3a)

Zeitbedarf: ca. 14-16 Std.

Unterrichtsvorhaben 9:

Thema: Entwicklung alternativer Spielformen im Volleyball - Beachvolleyball

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspielvarianten

- Regeln
- Techniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1e),
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK1e),
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK2e),

Zeitbedarf: Blockveranstaltung ca. 6 Std.

Leistungskurs Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 10:

Thema: Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplin Hochsprung (LA III)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

- Technik des Fosbury Flops (Anlauf, Absprung, Flug, Landung)
- Evtl. Videoanalyse

Historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

- Alternative Hochsprungtechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- Historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Grundlagen) erläutern
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK3a)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK1a)

Zeitbedarf: ca. 14 - 16 Std.

Unterrichtsvorhaben 11:

Thema: Fitness als bedeutendes Motiv des Sporttreibens

BF/SB:

Inhaltlicher Kern:

- Fitness-Begriff
- Gesundheitsmodelle
- Motive im Sport

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: f – Gesundheit, c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns
- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK2c),
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern (SK2f),
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen (UK1c)

Zeitbedarf: ca. 14 - 16 Std.

Unterrichtsvorhaben 12:

Thema: Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyball (III)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele

- Blockschaten
- Blocksicherung
- Angriffssicherung
- 4:4 (fakultativ: 6:6)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Fairness und Aggression im Sport
- Spielvermittlungsmodelle

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1e),
- Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern (SK 2e),
- ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen (SK3e)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK1e),
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK2e),
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen (UK1e).

Zeitbedarf: ca. 14 - 16 Std.

Leistungskurs Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 13:

Thema: Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit durch Schwimmen

BF/SB: (Bewegen im Wasser – Schwimmen)

Inhaltlicher Kern: Schwimmmarten, Start- & Wendetechniken

- Technik des Kraulschwimmens
- Benotung 800 Meter
- Kipp- oder Rollwende

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: [müssen nicht abgedeckt werden]

Inhaltsfelder: d – Leistung,

Inhaltliche Schwerpunkte:

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK1f),
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK1d),
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten (UK2d)

Zeitbedarf: ca. 14 - 16 Std.

Unterrichtsvorhaben 14:

Thema: Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyball (IV)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele

- 4:4 (fakultativ: 6:6)
- Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Fairness und Aggression im Sport
- Spielvermittlungsmodelle

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1e),
- ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen (SK3e)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK1e),
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK2e),
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen (UK1e),
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK1d).

Zeitbedarf: ca. 14 - 16 Std.

Unterrichtsvorhaben 15:

Thema: Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten leichtathletischen Disziplinen (LA IV)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

- Selbstständiges Üben und Trainieren der abiturrelevanten Disziplinen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren,
- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Grundlagen) erläutern
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK3a)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK1a)

Zeitbedarf: ca. 14 - 16 Std.