

**Schulinterner Lehrplan
für die Sekundarstufe II am Gymnasium der Stadt Meschede**

Sport

Inhaltsverzeichnis

1.	Grundsätze und organisatorische Voraussetzungen	3
1.1	Qualitätsentwicklung und -sicherung	3
1.2	Sportstättenangebot.....	3
1.3	Unterrichtsangebot.....	3
1.4	Außerunterrichtliches Sportangebot.....	4
2.	Schulinterner Lehrplan Sport für die Sekundarstufe II	6
2.1	Entscheidungen zum Unterricht.....	6
2.2	Kursprofile und Unterrichtsvorhaben.....	7
2.2.1	Einführungsphase.....	7
2.2.2	Qualifikationsphase.....	32
2.3	Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit.....	132
3.	Konzept zur individuellen Förderung (Binnendifferenzierung)	134
3.1	Allgemeine Grundsätze.....	134
3.2	Beispiel zur Binnendifferenzierung.....	137
4.	Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung	139
4.1	Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung...139	
4.1.1	Generelle Absprachen zur Leistungsbewertung.....	139
4.1.2	Verbindliche Absprachen über Lernerfolgskontrollen im Bereich „Sonstige Mitarbeit“	140
4.1.3	Kriterien für die Bewertung des Teilbereichs Kooperation	143
4.2	Formen der Leistungsbewertung.....	144
4.3	Beispiele zur Leistungsbewertung.....	146
5.	Anhang	148
5.1	Vor- und Rückseiten der Unterrichtsvorhaben.....	148
5.2	Exemplarische Darlegung eines Unterrichtsvorhabens (UV 2 in EF).....	274
5.3	Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern	301
5.4	Studien- und Berufsorientierung.....	302

Stand: 31.01.2023

1. Grundsätze und organisatorische Voraussetzungen

1.1 Qualitätsentwicklung und -sicherung

Die Fachkonferenz ist der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Faches Sport verpflichtet. Folgende Vereinbarungen werden als Grundlage einer teamorientierten Zusammenarbeit vereinbart: Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Sportunterrichts. Sie verpflichtet sich zur regelmäßigen Teilnahme an Implementationsveranstaltungen, Qualitätszirkeln für die Unterrichtsentwicklung im Fach Sport sowie an Fortbildungen im Rahmen der Unterrichtsentwicklung und Förderung des Schulsports. Koordinatoren für die Unterrichtsentwicklung, das Fortbildungskonzept der Fachschaft Sport sowie für die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne sind Herr Altenwerth, Herr Beck und Herr Wierzchula. Sie verpflichten sich dazu, Inhalte und Maßnahmen zur Unterrichtsentwicklung zeitnah in der Fachkonferenz umzusetzen.

1.2 Sportstättenangebot

Sportstätten der Schule:

- Schuleigene Einfachsporthalle
- Teile der Realschul-Dreifachsporthalle
- Schuleigener Gymnastikraum
- Sportplatz im Schulzentrum mit Laufbahnen, Sprunggruben und Kugelstoßanlagen (sehr schlechter Zustand)

Im Umfeld der Schule:

- Nutzung des städtischen Hallenbades (dienstags 5. bis 8. Std.)
- Waldgelände im mittelbaren Umfeld der Schule

Verantwortlich für mögliche Veränderungen bzw. den Erhalt der Sportstätten sind Herr Beck und Herr Wierzchula.

1.3 Unterrichtsangebot

Der Sportunterricht wird in allen Klassenstufen auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel erteilt:

- Regelunterricht der Klassen 5 und 8: 3-stündig
- Regelunterricht der Klassen 6 und 7: 4-stündig
- Regelunterricht der Klassen 9 und 10: 2-stündig
- Einführungsphase der GOST: 3-stündig
- Qualifikationsphase der GOST: Grundkurs: 3-stündig

Für den Regelunterricht in der Sekundarstufe I gelten die Kernlehrpläne Sport Sek. I am Gymnasium in der Fassung vom 01.08.2019. Der Sportunterricht wird momentan nicht in allen Jahrgangsstufen gemäß Stundentafel erteilt.

Die Fachkonferenz vereinbart, dass in der Jahrgangsstufe 5 eine Klassenfahrt mit sportlichem Schwerpunkt durchgeführt wird. Ein geplanter sportlicher Schwerpunkt kann das Kanufahren sein (Münster). Ansprechpartner für die Fahrten mit sportlichen Inhalten ist Herr Beck.

Die Fachkonferenz vereinbart, dass in der Jahrgangsstufe 7 eine 6-tägige sportliche Exkursion durchgeführt wird. Sportlicher Schwerpunkt ist das Alpine Skilaufen. Das Organisationsteam besteht aus Herrn Nolte, Herrn Altenwerth, Frau Dudek, Frau Schütterle und Frau Steppeler.

1.4 Außerunterrichtliches Sportangebot

Die Fachkonferenz empfiehlt der Schulkonferenz, Bewegung, Spiel und Sport im Schulprogramm zu verankern. Im Rahmen des außerunterrichtlichen Schulsports der Schule wird Schülerinnen und Schülern ein vielfältiges zusätzliches Angebot in verschiedenen Sportbereichen gemacht. Dabei ist eine Kooperation mit außerschulischen Partnerinnen und Partnern des Sports anzustreben. Ansprechpartner für Bewegung, Spiel und Sport in diesem Bereich ist **Herr Linke**.

1.4.1 Sporthelferausbildung

Die Schule bietet in Kooperation mit dem Kreissportbund Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, sich als Schulsportshelferin oder -helfer in der Jahrgangsstufe 9 ausbilden zu lassen. Die Ausbildung und der Einsatz der Schulsportshelfer werden von **Herrn Wendt, Herrn Linke** oder **Frau Dudek** durchgeführt. Einsatz (z.B. Betreuung des Pausensports, Unterstützung des schulsportlichen Wettkampfwesens, Betreuung des Sports im Ganzttag u.v.m.) und durchgeführte Maßnahmen sind zu dokumentieren. Das Programm wird in einem Abstand von 3 Jahren evaluiert. Jährlich werden mindestens 15 Ausbildungsplätze zur Verfügung gestellt.

Schulsportshelferinnen und -helfer verpflichten sich jeweils für mindestens ein Jahr nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung zur Mitarbeit im Schulsport. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Schulsportshelferinnen und -helfer ein Zertifikat für die Förderung des Ehrenamtes an der Schule. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einer Bemerkung auf dem Zeugnis versehen. (Bemerkung z.B.: Britta hat erfolgreich ehrenamtlich als Sporthelferin mitgewirkt. Sie hat mit ihrem Engagement für die Schule einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Ehrenamtes geleistet).

1.4.2 Schulsportwettkämpfe

Für die Organisation, Koordination, Auswahl und Förderung des schulsportlichen Wettkampfwesens ist **Frau Dudek** verantwortliche Ansprechpartnerin. Für die Schulmannschaften findet ein Vorbereitungstraining statt, das dem Aushang am „Sportbrett“ zu entnehmen ist (Verantwortlich für Fußball: **Herr Linke**, Volleyball: **Frau Steppeler**, Schach: **Herr Höttger**). Schulsportshelferinnen und -helfer unterstützen das Training. Die Teilnahme am schulsportlichen Wettkampfwesen/„Jugend trainiert für Olympia“ wird regelmäßig dokumentiert.

1.4.3 Schulsportfeste und -turniere; Sport im Rahmen von Schulfesten

Leisten und Leistung zu erfahren, sind unverzichtbare Bestandteile des Sports. Deshalb beschließt die Fachkonferenz, in ausgewählten Jahrgangsstufen auf der Grundlage des Unterrichts z.B. Bundesjugendspiele oder Schulsportwettkämpfe und -turniere durchzuführen. Die Ergebnisse werden angemessen in die Benotung einbezogen. Für die Organisation dieser Tage sind **Frau Steppeler, Herr Nolte** und **Herr Linke** verantwortlich.

- In der Qualifikationsphase wird ein selbsterstellter leichtathletischer Wettbewerb durchgeführt. Jede/r Schüler*in kann sich hierzu den Wettkampf selbst zusammenstellen. Die Konzeption des Wettkampfes wird von ihnen im Unterricht eigenständig entwickelt.
- In regelmäßigen Abständen finden Sponsorenläufe statt, deren Erlös gemeinnützigen

Zwecken zur Verfügung gestellt wird. Schulsportlehrer*innen sollen die Aktivitäten unterstützen.

- In regelmäßigen Abständen finden Sportprojekttage oder Bundesjugendspiele statt. An diesen Tagen dürfen sich die Schüler*innen für bestimmte Sportprojekte jahrgangsstufenübergreifend anmelden.
- In der Jahrgangsstufe 5/6 findet alljährlich vor Weihnachten ein Völkerballturnier durch die SV statt.

1.4.4 Weitere AG-Angebote

Die AG-Angebote wechseln jedes Jahr. Sie werden auf Grundlage der Neigungen und Wünsche der Schüler gebildet. Momentan finden in der Schule folgende AGs statt:

- Schach AG -Training für Schulsportmannschaften (s. Aushang: Schulsportwettkämpfe)
- Basketball AG
- Sporthelfer AG – Ausbildung in der Theorie und Praxis
- Volleyball AG
- Dart AG

2. Schulinterner Lehrplan Sport für die Sekundarstufe II

2.1 Entscheidungen zum Unterricht

Die Darstellung der Unterrichtsvorhaben im schulinternen Lehrplan besitzt den Anspruch, sämtliche im Kernlehrplan angeführten Kompetenzen abzudecken. Dies entspricht der Verpflichtung jeder Lehrkraft, alle je nach Profilierung geforderten Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans bei den Lernenden auszubilden und zu entwickeln.

Diese Ausführungen können im Fach Sport allerdings nur exemplarisch erfolgen, da sich durch die vielfältigen Möglichkeiten der Profilierung an jeder Schule spezifische und vor allem auch unterschiedliche Kursprofile ergeben können, die in ihrer Gesamtheit an dieser Stelle gar nicht abgebildet werden können.

Die Darstellung der Inhalte erfolgt dabei auf zwei Ebenen: der Übersichts- und der Konkretisierungsebene.

Im Kapitel 2.2.1 wird zunächst die **Einführungsphase** vorgestellt. Die Fachkonferenz des Gymnasiums der Stadt Meschede hat hierfür ein Profil mit den Kompetenzerwartungen aus den Bewegungsfeldern 1, 3 5, 6 und 7 und den bewegungsfeldübergreifenden obligatorischen Kompetenzerwartungen aus den Inhaltsfeldern zusammengestellt.

In der Qualifikationsphase, dargestellt in Kapitel 2.2.2 ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Schulorganisatorisch erfolgt dies im Vorfeld durch Einwahl in Kursprofile über einen Wahlbogen.

Der jeweils ausgewiesene Zeitbedarf versteht sich als grobe Orientierungsgröße, die nach Bedarf über- oder unterschritten werden kann. Um Spielraum für Vertiefungen, besondere Schülerinteressen, aktuelle Themen bzw. die Erfordernisse anderer besonderer Ereignisse (z.B. Praktika, Kursfahrten o.ä.) zu erhalten, werden im Rahmen dieses schulinternen Lehrplans nur ca. 85 Prozent der Bruttounterrichtszeit verplant.

Der Fachkonferenzbeschluss zum „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ zur Gewährleistung vergleichbarer Standards sowie zur Absicherung von Lerngruppenübertritten und Lehrkraftwechseln besitzt für alle Mitglieder der Fachkonferenz Bindekraft. Referendarinnen und Referendaren sowie neuen Kolleginnen und Kollegen dienen diese vor allem zur standardbezogenen Orientierung in der neuen Schule, aber auch zur Verdeutlichung von unterrichtsbezogenen fachgruppeninternen Absprachen zu didaktisch-methodischen Zugängen, fächerübergreifenden Kooperationen,

Lernmitteln und -orten sowie vorgesehenen Leistungsüberprüfungen, die im Einzelnen auch dem Kapitel 3 zu entnehmen sind. Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte jederzeit möglich. Sicherzustellen bleibt allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

2.2 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

Im folgenden Kapitel wird zunächst die Strukturierung der Einführungsphase vorgestellt.

Anschließend folgt die Qualifikationsphase, für die drei Grundkursprofile entwickelt wurden.

Strukturell erfolgt zunächst immer die Beschreibung der Profilierung, an die sich dann eine Übersicht über die Qualifikationsphase anschließt.

2.2.1 Einführungsphase

Profilierung

*„Die Kompetenzen der Schüler*innen sollen für die Einführungsphase in mindestens **drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder** mit den aufgeführten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt werden.“ (KLP S. 20)*

Anmerkung: In diesem Profil sind die Bewegungsfelder 1, 3 und 7 als Profil bildend ausgewählt.

Zusätzlich werden ausgewählte Kompetenzerwartungen des Bewegungsfelds 5 und 6 in den Blick genommen, da das Bewegungsfeld 6 an unserer Schule auch in der Qualifikationsphase Profil bildend angeboten wird.

Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	UV I	„Wir wollen gemeinsam gewinnen“ – Einsatz individual- und gruppentaktischer Maßnahmen im Volleyball beim Spiel 3 : 3 und 4 : 4 [BF 7 – IF e] ca. 16 Stunden
	UV II	„Der Weg ist das Ziel –Le Parkour“ - Entwicklung, Erprobung und Demonstration einer Parkoursabfolge [BF 5 – IF c] ca. 16 Stunden
	UV III	„Dreambody oder Reha“ – Planung und Durchführung sowie Nutzen und Auswirkungen von Krafttraining inkl. Dehnen zur Vor- und Nachbereitung. [BF 1 – IF f] ca. 12 Stunden
	UV IV	„Wir tanzen fitnessorientiert“ - Erarbeitung und Präsentation einer Gruppenchoreographie unter den Aspekten Raum, Synchronität und Kreativität. [BF 6 – IF b] ca. 14 Stunden
	[58 Stunden]	[Freiraum gestrichen]
2. HJ	UV V	„Wir kontrollieren den Ball“ - Erlernen des Stoppens und Passens (VH/RH) sowie der Ballführung (Dribbling) und deren Anwendung im Spiel. [BF 7 – IF a, e] ca. 16 Stunden
	UV VI	„Wir laufen und werfen“ – Biathlon aus Laufen und Speerwerfen erlernen, durchführen und die Leistung verbessern. [BF 3 – IF d, a] ca. 16 Stunden
	UV VII	„Chaka – wir organisieren Turniere“– Organisation und Durchführung eines (Street)basketball- und eines Badmintonturniers unter Berücksichtigung der erlernten Techniken und Regeln. [BF 7 – IF c, e] ca. 12 Stunden
	[44 Stunden] Freiraum	ca. 10 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

3 Bewegungsfelder und alle Inhaltsfelder müssen mit ihren Kompetenzen in der EF abgedeckt sein.

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Einführungsphase (EF) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: „Wir wollen gemeinsam gewinnen“ – Einsatz individual- und gruppentaktischer Maßnahmen im Volleyball beim Spiel 3 : 3 und 4 : 4

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele – Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: *[BF 7 – komplett]*

- in einem **Mannschaftsspiel** oder 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.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: *[e - komplett]*

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

Zeitbedarf: ca. 16 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: „Der Weg ist das Ziel – Le Parkour“: Entwicklung, Erprobung und Demonstration einer Parkourabfolge

BF/SB: Bewegen an Geräten –Turnen (5)

Inhaltlicher Kern: Normungebundenen Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: *[BF 5 - nichtkomplett]*

- turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen(c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:*[c – komplett]*

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

Zeitbedarf: ca. 16 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: „Dreambody oder Reha“ – Planung und Durchführung sowie Nutzen und Auswirkungen von Krafttraining inkl. Dehnen zur Vor- und Nachbereitung.

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

Inhaltliche Kerne: Formen der Fitnessgymnastik
Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: *[BF 1 – komplett]*

- ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.
- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Inhaltsfelder: f - Gesundheit

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: *[f – komplett]*

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK – [f])
- sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK – [f])
- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK – [f])

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: „Wir tanzen fitnessorientiert“ – Erarbeitung und Präsentation einer Gruppenchoreographie unter den Aspekten Raum, Synchronität und Kreativität.

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)

Inhaltliche Kerne: Tanz, Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: *[BF 6 – nicht komplett]*

- eine Komposition im Bereich Tanz (z.B. Step-Aerobic, Aerobic, TaeBoe, Ballcorobics) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

Inhaltsfelder: b - Gestaltung, f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien (b) ; Gesundheitliches Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:*[b komplett]*

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum, etc.) erläutern. (SK – [b])
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK – [b])
- eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK – [b])
- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK – [f])

Zeitbedarf: ca. 14 Std.

Einführungsphase (EF) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: „Wir kontrollieren den Ball“ – Erlernen des Stoppens und Passens (VH/RH) sowie der Ballführung (Dribbling) und deren Anwendung im Spiel

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Hockey)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: *[BF 7 – komplett]*

- in einem **Mannschaftsspiel** oder 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.

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a); Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: *[a - komplett]*

- unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK – [a])
- unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK – [a])
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK – [a])
- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK – [e])
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK – [e])

Zeitbedarf: ca. 16 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: „Wir laufen und werfen“ – Biathlon aus Laufen und Speerwerfen erlernen, durchführen und die Leistung verbessern.

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

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: *[BF 3 - komplett]*

- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (Speerwurf)
- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit 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: *[d - komplett]*

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK – [d])
- unterschiedliche Belastungsgrößen (Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK – [d])
- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (Lerntagebuch) (MK – [d])
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK – [d])
- unterschiedliche Lernwege (hier: analytisch-synthetische Methode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK – [a])
- unterschiedliche Hilfen (Bildreihen) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK – [a])

Zeitbedarf: ca. 16 Std.

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: „Chaka – wir organisieren Turniere“ – Organisation und Durchführung eines (Street-)basketball- und eines Badmintonturniers unter Berücksichtigung der erlernten Techniken und Regeln

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

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel/Doppel (Badminton)
Alternative Spiele und Sportspielvarianten (Street-Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: [BF 7 - komplett]

- in einem **Mannschaftsspiel** oder **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.

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

Inhaltlicher Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c); Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: [e - komplett]

- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK – [c])
- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK – [e])
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK – [e])
- die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK – [e])

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Summe Einführungsphase: ca. 58 + 44 = 102 Stunden (Freiraum ca. 10 Stunden)

Bewegungsfeld/Sportbereich:	<i>Inhaltsfelder leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	Nr. der UV
BF 7	e	EF.1	ca. 16		01

“Wir wollen gemeinsam gewinnen“

Einsatz individual- und gruppentaktischer Maßnahmen im Volleyball beim Spiel 3:3 und 4:4

Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele - Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz):

- *in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in Angriff und Verteidigung anwenden.*
- *Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.*

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz)

Sachkompetenz:

- *grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK - [e])*

Methodenkompetenz:

- *sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren. (MK – [e])*

Urteilskompetenz:

- *die Bedeutung und Auswirkung von Gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK – [e])*

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Thema des UV 1: „Wir wollen gemeinsam gewinnen“ – Einsatz individual- und gruppentaktischer Maßnahmen im Volleyball beim Spiel 3:3 und 4:4 (16 Stunden)

Didaktische Entscheidungen Minimalkonsens der FS	Methodische Entscheidungen Minimalkonsens der FS	Absprachen zur Diagnostik/Diagnoseinstrument	Absprachen zur Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung individueller Techniken (Pritschen, Baggern, Richtungspritschen Angriffspritschen, Stellung zum Ball und Mitspielern) • Einführung individual- und gruppentaktischer Maßnahmen • Mannschaftsaufstellung bei Annahme und Angriff, Rotationsregeln • Persönliche Leistung hinsichtlich individueller Technik und individual- und gruppentaktischer Maßnahmen verbessern • Erlernen von Fachbegriffen (Rotation, Aufstellung bei Annahme und Angriff, Stellposition) 	<ul style="list-style-type: none"> • Komplexübungen auf Kleinfeldern • Einsatz einer Taktiktafel • Eigen- und Fremdbeobachtung als Lernhilfe; • Einsatz von Technik- und Taktikbögen zur Selbstorganisation der SuS in Kleingruppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel 3:3 und 4:4 auf dem Kleinfeld (z.B. Turnierform (Kaiserturnier)) 	<p><u>unterrichtsbegleitend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsgespräch (Beschreibungen taktischer Verhaltensweisen im Spiel 3:3/4:4) • Mitarbeit im Unterricht/Umsetzen von vorgegebenen Komplexübungen • Teamfähigkeit <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik- und Spielfähigkeit an spielimmanenten und spielähnlichen Komplexübungen und/oder Kleinfeldspiel 3:3/4:4

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Nr. der UV
BF 5	c	EF.1	16		02

“Der Weg ist das Ziel – Le Parkour“:

Entwicklung, Erprobung und Demonstration einer Parkourabfolge

Bewegungsfeld/Sportbereich: Bewegen an Geräten – Turnen (5)

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz):

- Turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden

Inhaltsfeld: Wagnis und Verantwortung (c)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz)

Sachkompetenz:

- Den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungen beschreiben. (SK – [c])

Methodenkompetenz:

- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK – [c])

Urteilskompetenz:

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

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 5 Bewegungen an Geräten - Turnen

Thema des UV 2: „Der Weg ist das Ziel – Le Parkour“: Entwicklung, Erprobung und Demonstration einer Parkourabfolge (16 Stunden)

Didaktische Entscheidungen Minimalkonsens der FS	Methodische Entscheidungen Minimalkonsens der FS	Absprachen zur Diagnostik/Diagnoseinstrument	Absprachen zur Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Parcours mit unterschiedlichen Intentionen: Aufwärmparkour, Gleichgewichtsparkour, (Balancieren u. Präzisionssprünge) Abwurf-parkour, Blindenparkour • Sprünge für einen Parkour: Selbstentwickelte Sprünge über verschiedene Hindernisse Ausgewählte einfache Sprünge wie z. B.: Aufsprung-Crane jump, Wolfssprung-Speed vault, Laufkehre-Lazy vault, Stützsprunghocke/Katzensprung, Fechterflanke-Passement u. ä. Drehstützsprünge: Laufkehre rücklings-Lazy vault reverse, Hockwende rückwärts-Reversevault,(Kasten/Reck) Mutsprünge wie z. B.: Armsprung an Sprossenwand - Arm jump/Cat Leap, Wandhochsprung-Wall up (Weichoden im Barren) • Wandlauf ohne und mit Kasten eventuell Wandsalto rückwärts-Wall flip • Verschiedene Rollen z. B.: Flugrolle über verschiedene Hindernisse, Seitwärtsrollen am Boden und über Mattenberg • Erarbeitung und Präsentation von Parkourabfolgen in Gruppenarbeit • Reflektierter Umgang mit Leistungsunterschieden (Variation der 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsformen selbständig entwickeln • Verschiedene Techniken nach der Ganzheitsmethode im Stationsbetrieb erlernen (experimentelle Erfassung verschiedener Möglichkeiten der Hindernisüberquerung) • Eigenverantwortlich helfen und sichern • Sicherheitsbewusstes Vorgehen, angemessene Reaktion , z. B. auf Angst • Angst als einen möglichen psychischen Faktor beurteilen, in Bezug auf die Überwindung eines Parkour. <p><u>Hausaufgabe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundtechniken von Le Parkour: Begriffe und Beschreibung • Angst – Entstehungsformen, Reaktionen und Angstabbau 	<ul style="list-style-type: none"> • Einfachen Parkour mit bekannten turnerischen Elementen durchlaufen 	<p><u>unterrichtsbegleitend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualität der erlernten Techniken, Schnelligkeit, Gewandtheit, Ideenreichtum, Arrangement beim Geräteaufbau • Erarbeitung und Präsentation der Parkourabfolge in der Gruppe auf Grundlage der Kriterien • Mitarbeit im Unterricht / in der Gruppe <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einzelparkourdurchlauf, eventuell mit Zeitnahme • Technische Ausführung des Durchlaufs

<p>Gerätekombinationen / Hilfen)</p> <ul style="list-style-type: none">• Kombination der Parkourabfolge zu einem Gesamtparkour			
--	--	--	--

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Nr. der UV
BF 1	f	EF.1	12	IV	03

„Dreambody oder Reha“ – Planung und Durchführung sowie Nutzen und Auswirkungen von Krafttraining inkl. Dehnen zur

Vor- und Nachbereitung.

Bewegungsfeld/Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (!)

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik; funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz):

- ein Fitnessprogramm (z. B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit präsentieren)
- unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden

Inhaltsfeld: Leistung (d); Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Trainingsplanung und –organisation (d); Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz)

Sachkompetenz:

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern (SK – [f])

Methodenkompetenz:

- sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen (MK – [f])

Urteilskompetenz:

- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen (UK – [f])

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen:

BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema des UV 3: Dreambody oder Reha“ – Planung und Durchführung sowie Nutzen und Auswirkungen von Krafttraining inkl. Dehnen zur Vor- und Nachbereitung (12 Stunden)

<p>Didaktische Entscheidungen Minimalkonsens der FS</p>	<p>Methodische Entscheidungen Minimalkonsens der FS</p>	<p>Absprachen zur Diagnostik/Diagnoseinstrument</p>	<p>Absprachen zur Leistungsbewertung</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Evtl. Einen <u>Fitnessstest</u> durchführen z. B. Münchener Fitnessstest (H. Rusch, W. Irrgang) oder Euro fittest (Committee for the Development of Sport) • <u>Dehnen zur Vor – u. Nachbereitung</u> 2 Methoden kennenlernen Alternativen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Dauerdehnung (Statisches Stretching) 2. Dauerdehnung d. Anspannung der Antagonisten (Antagonisten-Kontraktionsstretching) 3. Wiederholte Dehnung (Rhythmisches-dynamisches Dehnen) <p>Anspannungs-Entspannung Dehnung (Kontraktion-Relaxions-Stretching) oder Stretching Basisprogramm „Top Ten“ (G.Tille)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Krafttraining, gemeinsam u. doch individuell</u> Steuerung der Belastungsintensität u.-dauer über das subjektive Belastungsempfinden • Circuit training nach dem <u>3-Satz-Training</u> und dem Hochintensitätstraining (HIT) • Die <u>Sporthalle als Alternative zum Fitnessstudio</u> (Christian Kunert) Kraftausdauerzirkel mit 11 rumpf- u. gelenkstabilisierenden Grundübungen nach Trainingsgeräten im Studio benannt • <u>Wie lässt sich ein Circuittraining organisieren?</u> Kriterien: Voraussetzungen der Gruppe/welche Geräte sind da/ Trainingsziel/Belastungsgefüge (Intensität, Dauer ,Dichte, Pause, Umfang (Rundgänge), welche Übungen bzw. Stationen, Ausführungen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Testübungen im Stationsbetrieb Testergebnisse von Schülern/innen in Bewertungsbögen eintragen und beurteilen; Überblick über eigene Fitness und Defizite • Vorstellung von Schülern bekannter Dehn- und Aufwärmübungen • Binnendifferenzierung mit mehreren Übungsvarianten an den einzelnen Stationen eines Zirkels • Theoretische Erarbeitung, ein Vergleich • Schüler erstellen einen Circuit unter Berücksichtigung verschied. Muskeln und Muskelgruppen u. führen ihn durch • Theoretische Erarbeitung • Unterrichtsgespräch über Volkproblem Rückenleiden und Notwendigkeit der Regelmäßigkeit, Notwendigkeit der Bewegungsqualität und Notwendigkeit der Belastungssteigerung bei den Rückenübungen in der Praxis; 	<ul style="list-style-type: none"> • Ergebnisse Fitnessstest • Kenntnisse über Methoden und Übungen des Dehnens • Kenntnisse über Formen und Übungen des Circuittrainings • Wissen welche Übung trainiert welche Muskeln oder Muskelgruppen • geplante Zirkel 	<p><u>unterrichtsbegleitend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsgespräch (Richtiges Aufwärmen und Dehnen/Formen des Circuittrainings und dessen Belastungsgefüge • Bewegungsqualität bei Dehnungsübungen und Kraftübungen sowie Durchhaltevermögen • Richtige Selbsteinschätzung <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lerntagebuch • Planung und Anleitung eines Circuittrainings • Anzahl der Wiederholungen bei gut kontrollierbaren Stationsübungen

<ul style="list-style-type: none">• Kraftausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft• <u>Rückenfitness</u> Bauchmuskel- u. Stabilisationsübungen, Ganzkörperspannung im Rahmen eines Rückentrainings Unterscheidung zwischen dynamischen und statischen Übungen, isometrische Übungen			
---	--	--	--

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Nr. der UV
BF 6	B	EF.1	ca. 14		04

“Wir tanzen fitnessorientiert“

Erarbeitung und Präsentation einer Gruppenchoreografie unter den Aspekten Raum, Synchronität und Kreativität.

Bewegungsfeld/Sportbereich: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz - Bewegungskünste (6)

Inhaltlicher Kern: Tanz, Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz):

- Eine Komposition im Bereich Tanz (z.B. Step-Aerobic, Aerobic, TaeBoe, Ballcorobics) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

Inhaltsfeld: Gestaltung (b), Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien (b); Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz)

Sachkompetenz:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien erläutern (SK-b)

Methodenkompetenz:

- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen (MK-b)

Urteilskompetenz:

- Die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen (UK-f)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 6 Wir tanzen fitnessorientiert

Thema des UV 4: „Erarbeitung und Präsentation einer Gruppenchoreografie unter den Aspekten Raum, Synchronität und Kreativität“

Didaktische Entscheidungen Minimalkonsens der FS	Methodische Entscheidungen Minimalkonsens der FS	Absprachen zur Diagnostik/Diagnoseinstrument	Absprachen zur Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Aerobic oder Ballcorobic oder Tae Boe als fitnessorientierter Tanz • Musik vorgeben oder in den Gruppen selber wählen lassen (schneller Rhythmus) • Einführung in die Grundelemente des Tanzstils (Grundschrirte beim Aerobic mit oder ohne Stepper) • Einführung in Ruhepuls und Belastungspuls 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenarbeit • Einsatz einer Tafel mit den Kriterien, die bei der Erstellung der Choreo von Bedeutung sind. • Fremd- und Eigenbeobachtung (Videoaufnahme) als Lernhilfe; • Einsatz von Bewertungskriterien in Tabellenform (AB) zum Ausfüllen beim Betrachten der Präsentationen der anderen Gruppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung der Bewertungskriterien (als Tabelle den Schülern präsent) 	<p><u>unterrichtsbegleitend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsgespräche • Mitarbeit im Unterricht/Umsetzen von vorgegebenen Aufgabenabschnitten • Präsentationen und Beurteilung (ggf. im Plenum) nach dem Kriterienkatalog / Bewertung • Teamfähigkeit und Engagement beim Aufbau der Choreografie

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Nr. der UV
BF 7	a, e	EF.2	16		05

“Wir kontrollieren den Ball“ – Erlernen des Stoppens und Passens (VH/RH) sowie der Ballführung (Dribbling) und deren Anwendung im Spiel

Bewegungsfeld/Sportbereich: Bewegen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Hockey)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz):

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

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a); Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien/Konzepte des motorischen Lernens (a); Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz)

Sachkompetenz:

- unterschiedliche Lernwege (hier: analytisch-synthetische Methode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK – [a])
- Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK – [e])

Methodenkompetenz:

- unterschiedliche Hilfen (Bildreihen) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK – [a])
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen organisieren). (MK – [e])

Urteilskompetenz:

- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK – [a])

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Thema des UV 5: „Wir kontrollieren den Ball“ – Erlernen des Stoppens und Passens (VH/RH) sowie der Ballführung (Dribbling) und deren Anwendung im Spiel (16 Stunden)

Didaktische Entscheidungen Minimalkonsens der FS	Methodische Entscheidungen Minimalkonsens der FS	Absprachen zur Diagnostik/Diagnoseinstrument	Absprachen zur Leistungsbewertung
<p>Erlernen der verschiedenen Techniken mit der analytisch-synthetischen Methode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlägerhaltung • Grundtechniken des Ballführens, des Zuspiels und der Ballannahme: • Seitliches Ballführen geradeaus und mit Richtungswechsel • Ballführen und Rückhandstoppen • Schieben und Stoppen in seitlicher und frontaler Stellung zum Mitspieler • Schieben und Stoppen mit Rückhand • Dribbling im Wechsel mit Vorhand und Rückhand • Passformen (Quer-, Rück-, Steil-, Doppelpass • Vermeidung einer Gefährdung durch Stockfehler <p>Ganzheitsmethode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitende Spiele: „Haltet das Feld frei“, Treibball, Bälle in Kästen schießen, Ball unter der Schnur, Ball unter der Schnur mit Keulen, etc. • Spielen auf dem Kleinfeld 	<ul style="list-style-type: none"> • Anfänglich Einzelübungen, aber dann vorrangig Passspiel in Zweier-, und Dreiergruppen • Erlernen der Techniken sowohl nach der analytisch-synthetischen als auch nach der Ganzheitsmethode • Bildreihen werden als Hilfe angeboten für das Erlernen und die Verbesserung der verschiedenen Techniken • Selbständiges Üben und Spielen in Kleingruppen • Fachbegriffe: Doppel-, Quer-, Rück-, und Steilpass <p><u>Hausaufgabe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hockeyregeln • Regeln ggf. variieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Im Gespräch Vorkenntnisse erfragen • Schüler oder Schülerinnen Techniken beschreiben bzw. vormachen lassen • Slalomdribbeln 	<p><u>unterrichtsbegleitend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passgenauigkeit, Freilaufen, Ausnutzung des Raumes und Positionswechsel im Spiel Vermeidung von Gefährdungen Arrangement in Spielgruppen • Mitarbeit im Unterricht <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Slalomdribbeln mit anschließendem Pass und Torschuss

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Nr. der UV
BF 3	d, a	EF.1	18		06

“Wir laufen und werfen“ –

Biathlon aus Lauf und Speerwurf erlernen, durchführen und die Leistung verbessern

Bewegungsfeld/Sportbereich: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf und Wurf

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz):

- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (Speerwurf)
- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

Inhaltsfeld: Leistung (d); Bewegungsstruktur und Bewegenslernen (a)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Trainingsplanung und –organisation (d); Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz)

Sachkompetenz:

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK – [d])
- unterschiedliche Belastungsgrößen (Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK – [d])
- unterschiedliche Lernwege (hier: analytisch-synthetische Methode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK – [a])

Methodenkompetenz:

- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (Lerntagebuch) (MK – [d])
- unterschiedliche Hilfen (Bildreihen) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK – [a])

Urteilskompetenz:

- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK – [d])

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Thema des UV 6: „Wir laufen und werfen“ – Biathlon aus Lauf und Speerwurf erlernen, durchführen und unsere Leistung verbessern (18 Stunden)

Didaktische Entscheidungen Minimalkonsens der FS	Methodische Entscheidungen Minimalkonsens der FS	Absprachen zur Diagnostik/Diagnoseinstrument	Absprachen zur Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Speerwurf wird als Wurf festgelegt; Ausdauerlauf als Lauf; • Der leichtathletische Mehrkampf wird als Biathlon durchgeführt; im Wettkampf erfolgt der Speerwurf als Zonenwurf; • die Technik des Speerwurfs wird als eine „neue“ Disziplin erlernt (analytisch-synthetisch vgl. Methodik); • Persönliche Leistungssteigerung anstreben und vorbereiten; • Erlernen der Fachbegriffe des (Ausdauer)-trainings und deren Zusammenhang: Belastungsgrößen (Intensität, Umfang, Dichte, Dauer); Allgemeine Gesetzmäßigkeiten (Trainingsmethoden, Trainingsprinzipien [langfristiger Trainingsaufbau], Trainingsformen); 	<ul style="list-style-type: none"> • Parallele Lehre von Ausdauer und Speerwurf; • Der Speerwurf wird analytisch-synthetisch gelernt; • Es werden Bildreihen als Hilfe angeboten und können von den Schülern genutzt werden; evtl. Videoaufnahmen (?); • Eigen- und Fremdbeobachtung als Lernhilfe; • Bei der Ausdauerschulung wird sowohl die Dauermethode als auch die Intervallmethode eingesetzt; • Zur Dokumentation des Trainingsprozess im Bereich der Ausdauer führen die Schüler ein Lerntagebuch; • Hausaufgaben: Bewegungsbeschreibung des Speerwurfs; Notation der Fachbegriffe; Führen des Lerntagebuchs; Je nach Diagnose 1-3 20-Minuten-Läufe pro Woche; 	<ul style="list-style-type: none"> • 3200m - Lauf 	<p><u>unterrichtsbegleitend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsgespräch (Beschreibungen des Speerwurfs, Gesetzmäßigkeiten und Belastungsgrößen) • Mitarbeit im Unterricht <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lerntagebuch • Technikdemonstration des Speerwurfs (Kriterien: 5-Schritt-Anlauf, Speerabnahme, Impulsschritt, Stemmschritt, Armzug) • Biathlon: 3200m-Lauf (400m, 2 Würfe, 800m, 2 Würfe, 800m, 2 Würfe, 800m, 2 Würfe, 400m) mit Zielbereich für die Würfe (Größe 2mx2m, Entfernung 15m) und Strafrunden (10mx10m) bei Fehlwurf; Kriterien: J/M: sehr gut <16/18min und ausreichend <19/ 22min

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Nr. der UV
BF 7	c, e	EF.2	12		07

„Chaka – wir organisieren Turniere“ – Organisation und Durchführung eines (Street-)basketball- und eines Badmintonturniers unter Berücksichtigung der erlernten Techniken und Regeln

Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel/Doppel (Badminton); Alternative Spiele und Sportspielvarianten (Street-Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz):

- in einem **Mannschaftsspiel** oder **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

Inhaltsfeld: *Wagnis und Verantwortung (c); Kooperation und Konkurrenz (e)*

Inhaltlicher Schwerpunkt: *Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c); Gestalten von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)*

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz)

Sachkompetenz:

- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben (SK – [c])
- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben (SK – [e])

Methodenkompetenz:

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren) (MK – [e])

Urteilskompetenz:

- die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen (UK – [e])

2.2.2 Qualifikationsphase

An dem Gymnasium der Stadt Meschede gibt es in der Oberstufe bis zu drei Grundkurse mit unterschiedlichen Profilen. Dabei kann Sport als viertes Abiturfach nicht gewählt werden. Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

*„Die Kompetenzen der Schüler*innen sollen für die Qualifikationsphase in **zwei** Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung **aller** Inhaltsfelder entwickelt werden.*

Dabei müssen zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (Fettdruck) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.“ (KLP S. 28)

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Übersicht über die Kursprofile der Qualifikationsphase (Die Konkretisierungen Vor- und Rückseiten der UVs finden sich im Anhang)

Kursprofil 1a

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
01	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Baba)	(d) Leistung	(e) Kooperation und Konkurrenz
02	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Voba)	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	(e) Kooperation und Konkurrenz	(d) Leistung
03	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Baba)	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz	(e) Kooperation und Konkurrenz	(b) Bewegungsgestaltung
04	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton)	(f) Gesundheit	(e) Kooperation und Konkurrenz

Kursprofil 1 (a): Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. **Basketball**, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Partnerspiele (**Badminton**)

Kursprofilbildung GK Qualifikationshase Profil 01a (Leichtathletik, Basketball) [Sequenzbildung¹]

BF 3 – Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	IF (d) Leistung
BF 7 – Spielen in und mit Regelstrukturen – Mannschaftsspiele (Basketball)	IF (e) Kooperation und Konkurrenz
	sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/b/c/f

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ²	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
Q1.1	BWK 3.1	SK a1 UK a1 SK d1 SK d2 MK d1	<p>UV 1: „Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)</p> <p><i>Erlernen technischer Grundfertigkeiten im Diskuswurf und Vertiefen der Grundfertigkeiten im Sprint, Weitsprung und Speerwurf; Phasenbilder und Bewegungsmerkmale, biomechanische Zusammenhänge am Beispiel rotatorischer Beschleunigungswege; Bewegungsbeschreibung und –beobachtung, Fehler sehen und Fehlerkorrektur, Partnerkorrektur durch Beobachtungsbogen</i></p> <p><i>Leistungskontrolle durch Portfolioinstrument (Beobachtungsbogen)</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK e1 MK e1 MK e2	<p>UV 2: „Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Basketball im Spiel 1:1 und 2:2“</p> <p><i>Thematisierung der technischen, individual- und gruppentaktischen Merkmale der Spielfähigkeit (Finten, Give&Go, „Backdoor“, Schneiden zum Korb)</i></p> <p><i>Handlungsmuster und Regelwerk im BB. Individual- und gruppentaktische Handlungs- und Entscheidungssituationen</i></p> <p><i>Entwicklung eigener Handlungsmöglichkeiten im Spiel 2:2</i></p>		
	BWK 6.1 ³	SK b1 UK b1	<p>UV 3: „Let´s Step“</p> <p>Step-Aerobic-Schritte auch in Kombination mit Arm-Bewegungen (Binnendifferenzierung)</p> <p>Grundbewegungsmuster und Bewegungsfolgen erlernen und üben und damit Erstellung einer Choreographie;</p> <p>Kriterien zur Bewertung von Choreographien vereinbaren</p>		

¹ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

² w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

³ Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik

Q1.2	BWK 7.2	SK e1, MK e1 MK e2	<p>UV 4: „Angriffs- und Verteidigungsvarianten als Handlungsmöglichkeiten im Spiel 3:3“ – Direkter und indirekter Block</p> <p><i>Übertragen bekannter Angriffsvarianten auf das Spiel 3:3 und Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten (direkter und indirekter Block); Verteidigungsmöglichkeiten</i></p> <p><i>Beschreiben und Erklären der Laufwege beim direkten und indirekten Block und das Verteidigerverhalten</i></p> <p><i>Selbständiges Entwickeln weiterer Angriffsvarianten; Reflektieren der Angriffsvarianten und Verteidigungsmöglichkeiten entwerfen und erproben</i></p> <p><i>Positionsspiel (Flügel, Aufbau)</i></p>		
	BWK 3.1 BWK 3.3	SK d1 SK d2 MK d1 MK d2 UK d1 SK f1 UK f1	<p>UV 5: „Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung</p> <p><i>Entwicklung der Laufausdauer unter verschiedenen Intentionen (Leistungsorientiert, Fitnessorientiert, Gesundheitsorientiert, Geselligkeitsorientiert, etc.)</i></p> <p><i>Kennen lernen und beschreiben der Körperreaktionen, Kenntnisse über Trainingsformen und trainingswissenschaftlicher Grundlagen (Ausdauer- und Trainingsbegriffs, Trainingsprinzipien, z.B. Homöostase, Superkompensation, langfristiges Anlegen eines Trainingseffekts, etc.), aeroben und anaeroben Energiebereitstellung und verschiedener Trainingsmethoden [Dauer-/ Intervallmethode])</i></p> <p><i>Selbstständige Planung und Durchführung von Training bei verschiedenen Motiven sportlichen Handelns, Trainingstagebuch, Referate</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK e1 MK e1 MK e2	<p>UV 6: „Nicht Federball, sondern Badminton!“</p> <p><i>Wiederholen und Erlernen technischer Grundfertigkeiten (Aufschlag, UH-Clear, ÜK-Clear, Drop, Smash)</i></p> <p><i>Handlungsmuster und Regelwerk im Badminton</i></p> <p><i>Individual- und partnertaktische Fähigkeiten zur Verbesserung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit</i></p>		

Q2.1	BWK 3.1 BWK 3.2	SK d1 MK d1 MK d2 MK e1 MK e2 UK d1	<p>UV 7: „Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf“</p> <p><i>Individuelle Vorbereitung auf einen Mehrkampf (Fortschreiben Leistungsbogen aus UV 1)</i></p> <p><i>Schüler stellen sich selbstständig einen Mehrkampf zusammen (je einen Sprint, Sprung, Wurf/Stoß und Lauf (5000m))</i></p> <p><i>Schüler organisieren und führen den Mehrkampf durch</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK e1 MK e1 MK e2 UK e1	<p>UV 8: „Spielen wie Stockton und Malone“ - Wir nutzen Größe und Schnelligkeit durch die Einführung und Variation im Centerspiel</p> <p><i>High Post, Low Post und Power Move</i></p> <p><i>Erweiterung über das Spiel 4:4 zum 5:5 Basketballspiel mit Wettspielregeln. Mannschaftstaktische Maßnahmen (Spiel mit einem und zwei Centern)</i></p> <p><i>Zusammenhänge mannschaftstaktischen Handelns erkennen und Vor- und Nachteile der Systeme herausarbeiten;</i></p> <p><i>„Mismatch“</i></p>		

Q2.2	BWK 3.1 BWK 3.4	SK c1 UK d1 UK e1	<p>UV 9: „Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben</p> <p><i>Durchführung von absoluten (Hochsprung) und relativen Sprungwettbewerben (Hochsprung relativ, Jump and Reach Test)</i></p> <p><i>Diskussion des Leistungsbegriffs, Kennenlernen der leistungsbestimmenden Faktoren: Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm</i></p> <p><i>Entwicklung, Erprobung und Durchführung eigener alternativer Sprungwettbewerbe</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	MK e1 MK e2 UK e1 UK d1	<p>UV 10: „Und schnell nach vorne - Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“</p> <p><i>Umsetzung der erlernten Inhalte im Spiel 5:5</i></p> <p><i>Mannschaftstaktische Maßnahmen (Positionsangriff und Schnellangriff)</i></p> <p><i>Zusammenhänge mannschaftstaktischen Handelns erkennen und Vor- und Nachteile der Systeme herausarbeiten.</i></p> <p><i>Selbständiges Wechseln von Angriffs- und Verteidigungsverhalten im Spiel 5:5 durch situationsabhängige mannschaftsinterne Absprachen</i></p> <p><i>Basketballspiel 5:5 nach Wettspielregeln</i></p> <p><i>Spielanalyse durch Beobachtung (Spielanalysebogen); und Analyse mit Hilfe der Taktiktafel in Bezug auf Fairness- und Konkurrenzprinzipien</i></p>		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: „Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1).
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK a1).
- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK d2)
- die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Portfolio) (MK d1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: „Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Basketball im Spiel 1:1 und 2:2“

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: „Let´s Step“

BF/SB: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

Gymnastik/Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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.⁴

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 b1).
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

⁴ Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik.

Unterrichtsvorhaben IV :

Thema: „Angriffs- und Verteidigungsvarianten als Handlungsmöglichkeiten im Spiel 3:3“ – Direkter und indirekter Block

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: „Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten).

Inhaltsfeld: d – Leistung; f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und -organisation (d)

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (MK d2))
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK d2)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (Trainingstagebuch) (MK d1).
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1).
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK f1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:**Thema:** „Nicht Federball, sondern Badminton“**BF/SB:** (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**Inhaltlicher Kern:**

Partnerspiele (Badminton)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. 108 Stunden (Freiraum ca. 12 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: „Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf“

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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 (MK BWK 3.2).

Inhaltsfelder: d – Leistung; e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und Organisation (d)

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (Trainingstagebuch) (MK d1).
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und für die eigene Leistungsoptimierung nutzen (MK d2)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1, e2)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: „Spielen wie Stockton und Malone“ - Wir nutzen Größe und Schnelligkeit durch die Einführung und Variation im Centerspiel

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Zeitbedarf: ca.18 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: „Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK 3.3).

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung; d – Leistung; e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training (d)

Fairness und Aggression im Spiel (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: „Und schnell nach vorne - Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: d Leistung; e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 72 Stunden (Freiraum ca. 18 Stunden)

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
01	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Baba)	(d) Leistung	(e) Kooperation und Konkurrenz
02	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Voba)	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	(e) Kooperation und Konkurrenz	(d) Leistung
03	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Baba)	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz	(e) Kooperation und Konkurrenz	(b) Bewegungsgestaltung
04	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton)	(f) Gesundheit	(e) Kooperation und Konkurrenz

Kursprofil 1 (b): Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. **Basketball**, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Partnerspiele (**Badminton**)

Kursprofilbildung GK Qualifikationshase Profil 01b (Leichtathletik, Basketball) [Sequenzbildung⁵]

BF 3 – Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	IF (d) Leistung
BF 7 – Spielen in und mit Regelstrukturen – Mannschaftsspiele (Basketball)	IF (e) Kooperation und Konkurrenz
	sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/b/c/f

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ⁶	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
Q1.1	BWK 3.1	SK a1 UK a1 SK d1 SK d2 MK d1	<p>UV 1: „Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)</p> <p><i>Erlernen technischer Grundfertigkeiten im Diskuswurf und Vertiefen der Grundfertigkeiten im Sprint, Weitsprung und Speerwurf; Phasenbilder und Bewegungsmerkmale, biomechanische Zusammenhänge am Beispiel rotatorischer Beschleunigungswege;</i></p> <p><i>Bewegungsbeschreibung und –beobachtung, Fehler sehen und Fehlerkorrektur, Partnerkorrektur durch Beobachtungsbogen</i></p> <p><i>Leistungskontrolle durch Portfolioinstrument (Beobachtungsbogen/Leistungsbogen [Mkd1])</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK e1 MK e1 MK e2	<p>UV 2: „Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Basketball im Spiel 1:1 und 2:2“</p> <p><i>Thematisierung der technischen, individual- und gruppentaktischen Merkmale der Spielfähigkeit (Finten, Give&Go, „Back door“, Schneiden zum Korb)</i></p> <p><i>Handlungsmuster und Regelwerk im BB. Individual- und gruppentaktische Handlungs- und Entscheidungssituationen</i></p> <p><i>Entwicklung eigener Handlungsmöglichkeiten im Spiel 2:2</i></p>		
	BWK 6.1 ⁷	SK b1 UK b1	<p>UV 3: BallKoRobics – Basketball mal anders –</p> <p>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</p>		

⁵ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

⁶ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

⁷ Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik

Q1.2	BWK 7.2	SK e1, MK e1 MK e2	<p>UV 4: „Angriffs- und Verteidigungsvarianten als Handlungsmöglichkeiten im Spiel 3:3“ – Direkter und indirekter Block</p> <p><i>Übertragen bekannter Angriffsvarianten auf das Spiel 3:3 und Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten (direkter und indirekter Block); Verteidigungsmöglichkeiten</i></p> <p><i>Beschreiben und Erklären der Laufwege beim direkten und indirekten Block und das Verteidigerverhalten</i></p> <p><i>Selbständiges Entwickeln weiterer Angriffsvarianten; Reflektieren der Angriffsvarianten und Verteidigungsmöglichkeiten entwerfen und erproben</i></p> <p><i>Positionsspiel (Flügel, Aufbau)</i></p>		
	BWK 3.1 BWK 3.3	SK d1 SK d2 MK d1 MK d2 SK f1 MK f1 UK f1	<p>UV 5: „Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung</p> <p><i>Entwicklung der Laufausdauer unter verschiedenen Intentionen (Leistungsorientiert, Fitnessorientiert, Gesundheitsorientiert, Geselligkeitsorientiert, etc.)</i></p> <p><i>Kennen lernen und beschreiben der Körperreaktionen, Kenntnisse über Trainingsformen und trainingswissenschaftlicher Grundlagen (Ausdauer- und Trainingsbegriffs, Trainingsprinzipien, z.B. Homöostase, Superkompensation, langfristiges Anlegen eines Trainingseffekts, etc), aeroben und anaeroben Energiebereitstellung und verschiedener Trainingsmethoden [Dauer-/ Intervallmethode])</i></p> <p><i>Selbstständige Planung und Durchführung von Training bei verschiedenen Motiven sportlichen Handelns, Trainingstagebuch, Referate</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK e1 MK e1 MK e2	<p>UV 6: „Nicht Federball, sondern Badminton“</p> <p><i>Wiederholen und Erlernen technischer Grundfertigkeiten (Aufschlag, UH-Clear, ÜK-Clear, Drop, Smash)</i></p> <p><i>Handlungsmuster und Regelwerk im Badminton</i></p> <p><i>Individual- und partnertaktische Fähigkeiten zur Verbesserung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit</i></p>		

Q2.1	BWK 3.1 BWK 3.2	SK d1 MK d1 MK d2 MK e1 MK e2 UK d1	<p>UV 7: „Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf“</p> <p><i>Individuelle Vorbereitung auf einen Mehrkampf (Fortschreiben Leistungsbogen aus UV 1)</i></p> <p><i>Schüler stellen sich selbstständig einen Mehrkampf zusammen (je einen Sprint, Sprung, Wurf/Stoß und Lauf (5000m))</i></p> <p><i>Schüler organisieren und führen den Mehrkampf durch</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK e1 MK e1 MK e2 UK e1	<p>UV 8: „Spielen wie Stockton und Malone“ - Wir nutzen Größe und Schnelligkeit durch die Einführung und Variation im Centerspiel</p> <p><i>High Post, Low Post und Power Move</i></p> <p><i>Erweiterung über das Spiel 4:4 zum 5:5 Basketballspiel mit Wettspielregeln. Mannschaftstaktische Maßnahmen (Spiel mit einem und zwei Centern)</i></p> <p><i>Zusammenhänge mannschaftstaktischen Handelns erkennen und Vor- und Nachteile der Systeme herausarbeiten;</i></p> <p><i>„Mismatch“</i></p>		

Q2.2	BWK 3.1 BWK 3.4	SK c1 MK c1 UK d1 UK e1	<p>UV 9: „Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben</p> <p><i>Durchführung von absoluten (Hochsprung) und relativen Sprungwettbewerben (Hochsprung relativ, Jump and Reach Test)</i></p> <p><i>Diskussion des Leistungsbegriffs, Kennenlernen der leistungsbestimmenden Faktoren: Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm</i></p> <p><i>Entwicklung, Erprobung und Durchführung eigener alternativer Sprungwettbewerbe</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	MK e1 MK e2 UK e1 UK d1	<p>UV 10: „Und schnell nach vorne - Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“</p> <p><i>Umsetzung der erlernten Inhalte im Spiel 5:5</i></p> <p><i>Mannschaftstaktische Maßnahmen (Positionsangriff und Schnellangriff)</i></p> <p><i>Zusammenhänge mannschaftstaktischen Handelns erkennen und Vor- und Nachteile der Systeme herausarbeiten.</i></p> <p><i>Selbständiges Wechseln von Angriffs- und Verteidigungsverhalten im Spiel 5:5 durch situationsabhängige mannschaftsinterne Absprachen</i></p> <p><i>Basketballspiel 5:5 nach Wettspielregeln</i></p> <p><i>Spielanalyse durch Beobachtung (Spielanalysebogen); und Analyse mit Hilfe der Taktiktafel in Bezug auf Fairness- und Konkurrenzprinzipien</i></p>		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: „Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1).
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK a1).
- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK d2)
- die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Portfolio) (MK d1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: „Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Basketball im Spiel 1:1 und 2:2“

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Zeitbedarf: ca.18 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: BallKoRobics – Basketball mal anders –

BF/SB: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

Gymnastik/Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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.⁸

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 b1).
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

⁸ Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik.

Unterrichtsvorhaben IV :

Thema: „Angriffs- und Verteidigungsvarianten als Handlungsmöglichkeiten im Spiel 3:3“ – Direkter und indirekter Block

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Fairness

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: „Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten).

Inhaltsfeld: d – Leistung; f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und -organisation (d)

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK d2)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (Trainingstagebuch) (MK d1).
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (MK d2)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1).
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK f1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:**Thema:** „Nicht Federball, sondern Badminton“**BF/SB:** (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**Inhaltlicher Kern:**

Partnerspiele (Badminton)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. 108 Stunden (Freiraum ca. 12 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: „Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf“

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

leichtathletische Disziplinen
Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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 (MK BWK 3.2).

Inhaltsfelder: d – Leistung; e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und Organisation (d)
Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (Trainingstagebuch) (MK d1).
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und für die eigene Leistungsoptimierung nutzen (MK d2)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1, e2)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: „Und schnell nach vorne“ - Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit in der Offensive

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Fairness

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: „Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK 3.3).

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung; d – Leistung; e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training (d)

Fairness und Aggression im Spiel (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: „Und schnell nach vorne - Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: d Leistung; e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 72 Stunden (Freiraum ca. 18 Stunden)

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
01	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Baba)	(d) Leistung	(e) Kooperation und Konkurrenz
02	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Voba)	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	(e) Kooperation und Konkurrenz	(d) Leistung
03	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Baba)	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz	(e) Kooperation und Konkurrenz	(b) Bewegungsgestaltung
04	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton)	(f) Gesundheit	(e) Kooperation und Konkurrenz

Kursprofil 2 (a): Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, **Volleyball**)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (**Frisbee, Rugby**)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Kursprofilbildung GK Qualifikationshase Profil 02a (Volleyball, Leichtathletik) [Sequenzbildung⁹]

BF 3 – Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	IF (d) Leistung
BF 7 – Spielen in und mit Regelstrukturen – Mannschaftsspiele (Volleyball)	IF (e) Kooperation und Konkurrenz
	sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/b/c/f

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ¹⁰	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
Q1.1	BWK 3.1	SK a1 UK a1 SK d1 SK d2 MK d1	<p>UV 1: „Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)</p> <p><i>Erlernen technischer Grundfertigkeiten im Diskuswurf und Vertiefen der Grundfertigkeiten im Sprint, Weitsprung und Speerwurf; Phasenbilder und Bewegungsmerkmale, biomechanische Zusammenhänge am Beispiel rotatorischer Beschleunigungswege; Bewegungsbeschreibung und –beobachtung, Fehler sehen und Fehlerkorrektur, Partnerkorrektur durch Beobachtungsbogen Leistungskontrolle durch Portfolioinstrument (Beobachtungsbogen)</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK e1 MK e1 MK e2 SK a1	<p>UV 2: „Lasst uns spielen“ - Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten im Volleyball – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren</p> <p><i>Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten (oberes / unteres Zuspiel, Schmetterschlag, Aufschlag von unten) und Verbesserung des taktischen Verhaltens (3er Abwehrriegel) Bewegungsmerkmale, Funktionszusammenhänge, motorisches Lernen Bewegungsbeschreibung und –beobachtung, Entwicklung und Durchführung von Übungsprozessen</i></p>		
	BWK 6.1 ¹¹	SK b1 UK b1	<p>UV 3: „Let’s Step“¹²</p> <p>Step-Aerobic-Schritte auch in Kombination mit Arm-Bewegungen (Binnendifferenzierung) Grundbewegungsmuster und Bewegungsfolgen erlernen und üben und damit Erstellung einer Choreographie; Kriterien zur Bewertung von Choreographien vereinbaren</p>		

⁹ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

¹⁰ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

¹¹ Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik

¹² Alternativ kann hier auch das UV3 P1b „Ballkorobics“ verwendet werden.

	BWK 3.1 BWK 3.3	SK d1 SK d2 MK d1 MK d2 UK d1 SK f1 UK f1	<p>UV 4: „Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung</p> <p><i>Entwicklung der Laufausdauer unter verschiedenen Intentionen (Leistungsorientiert, Fitnessorientiert, Gesundheitsorientiert, Geselligkeitsorientiert, etc.)</i></p> <p><i>Kennen lernen und beschreiben der Körperreaktionen, Kenntnisse über Trainingsformen und trainingswissenschaftlicher Grundlagen (Ausdauer- und Trainingsbegriffs, Trainingsprinzipien, z.B. Homöostase, Superkompensation, langfristiges Anlegen eines Trainingseffekts, etc.), aeroben und anaeroben Energiebereitstellung und verschiedener Trainingsmethoden [Dauer-/ Intervallmethode]</i></p> <p><i>Selbstständige Planung und Durchführung von Training bei verschiedenen Motiven sportlichen Handelns, Trainingstagebuch, Referate</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.4	SK e1 MK e1 MK e2 UK e1	<p>UV 5: „A game for animals? A game for gentlemen! - Wagnisse beim Rugby“ – Einführung in ein nicht fest institutionalisiertes Sportspiel unter Berücksichtigung erarbeiteter Fairplay Regeln</p> <p><i>Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten (Passspiel, Tackling) und des gruppentaktischen Verhaltens in rugbyspezifischen Standartsituationen (angeordnetes Gedränge, Gasse)</i></p> <p><i>Erarbeitung und Einhaltung von Fairplay- und rugbyspezifischen Regeln → Entwicklung eines Regelbewusstseins und die Bedeutung von Fairness im Rugbyspiel bewusst machen; Verantwortungsbewusstsein für die eigene und die Gesundheit anderer übernehmen; Aufsuchen oder Vermeiden von Wagnissituationen im Rugby</i></p> <p><i>Entwicklung und Umsetzung von Gruppentechniken und -taktiken innerhalb der GA und Anwendung im Spiel 7:7</i></p>		
	BWK 7.3	SK e1 MK e1 MK e2	<p>UV 6: „Power im Sand“ - Erweitern der Spielfähigkeit im Volleyball anhand der Sportspielvariante Beachvolleyball</p> <p><i>Bekannte Volleyballtechniken festigen und variieren, Beachvolleyball mit spezifischen Techniken (Tomahawk, Poke Shot) und Taktiken kennenlernen</i></p> <p><i>Regelkunde – Unterschied Beachvolleyball/Hallenvolleyball, Kennenlernen des engen Spielkonzepts, Blocktaktiken</i></p> <p><i>Sozial-kommunikatives Lernen, Treffen von Absprachen (insbes. Block)</i></p>		

Q2.1	BWK 3.1 BWK 3.2	SK d1 MK d1 MK d2 MK e1 MK e2 UK d1	<p>UV 7: „Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf“</p> <p><i>Individuelle Vorbereitung auf einen Mehrkampf (Fortschreiben Leistungsbogen aus UV 1)</i></p> <p><i>Schüler stellen sich selbstständig einen Mehrkampf zusammen (je einen Sprint, Sprung, Wurf/Stoß und Lauf (5000m))</i></p> <p><i>Schüler organisieren und führen den Mehrkampf durch</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK e1 MK e1 MK e2 UK e1	<p>UV 8: „Meiner! - Erweiterung der individuellen Spielkompetenz im Abwehrspiel beim Volleyball“</p> <p><i>Individualtaktik im Volleyball (Abwehr), Stellungsspiel, Abwehrtechniken (Rutsch-/Hechtbagger)</i></p> <p><i>Zusammenhänge von Angriffs- und Abwehrverhalten</i></p> <p><i>Abwägen von Handlungsalternativen, Spielbeobachtung, Bewegungsanalyse</i></p>		

Q2.2	BWK 3.1 BWK 3.4	SK c1 UK d1 UK e1	<p>UV 9: „Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben</p> <p><i>Durchführung von absoluten (Hochsprung) und relativen Sprungwettbewerben (Hochsprung relativ, Jump and Reach Test)</i></p> <p><i>Diskussion des Leistungsbegriffs, Kennenlernen der leistungsbestimmenden Faktoren: Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm</i></p> <p><i>Entwicklung, Erprobung und Durchführung eigener alternativer Sprungwettbewerbe</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	MK e1 MK e2 UK e1 UK d1	<p>UV 10: „Jetzt gilt’s! Erweiterung der Spielfähigkeit im Volleyball - Spezialisierung von Spielsystemen (fester Stellspieler von Pos. 2, Läufer)“</p> <p><i>Verbesserung des taktischen Verhaltens, situationsgerechte Anwendung technischer Grundfertigkeiten im Volleyball</i></p> <p><i>Regelkunde, Spielpositionen, Zusammenhänge mannschaftstaktischen Handelns erkennen und Vor- und Nachteile der Systeme herausarbeiten; Evtl. Erweiterung des Angriffrepertoires (Kurz-, Meter-, Hoch-, Kopf gestellte Bälle)</i></p> <p><i>Spielanalyse durch Beobachtung (Spielanalysebogen); und Analyse mit Hilfe der Taktiktafel</i></p>		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: „Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1).
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK a1).
- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK d2)
- die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Portfolio) (MK d1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: „Lasst uns baggern“ - Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten im Volleyball – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren“

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: „Let´s Step“

BF/SB: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

Gymnastik/Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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.¹³

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 b1).
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

¹³ Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik.

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: „Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten).

Inhaltsfeld: d – Leistung; f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und -organisation (d)

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (MK d2))
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK d2)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (Trainingstagebuch) (MK d1).
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1).
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK f1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: „That´s the American way of life - Wagnisse beim Rugby“ – Einführung in ein nicht fest institutionalisiertes Sportspiel unter Berücksichtigung erarbeiteter Fairplay Regeln

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (**Rugby**)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen (BWK 7.4)

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung; e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Handlungssteuerung unter verschiedenen Psychischen Einflüssen (c)

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VI :

Thema: „Power im Sand“ - Erweitern der Spielfähigkeit im Volleyball anhand der sportspielvariante Beachvolleyball

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beach-Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (BWK 7.3).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Fairness

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. 108 Stunden (Freiraum ca. 12 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: „Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf“

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

leichtathletische Disziplinen
Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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 (MK BWK 3.2).

Inhaltsfelder: d – Leistung; e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und Organisation (d)
Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (Trainingstagebuch) (MK d1).
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und für die eigene Leistungsoptimierung nutzen (MK d2)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1, e2)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: „Meiner! - Erweiterung der individuellen Spielkompetenz im Abwehrspiel beim Volleyball“

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Fairness

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Zeitbedarf: ca.18 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: „Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK 3.3).

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung; d – Leistung; e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training (d)

Fairness und Aggression im Spiel (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: „Jetzt gilt´s! Erweiterung der Spielfähigkeit im Volleyball - Spezialisierung von Spielsystemen (fester Stellspieler von Pos. 2, Läufer)“

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: d – Leistung; e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 72 Stunden (Freiraum ca. 18 Stunden)

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
01	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Baba)	(d) Leistung	(e) Kooperation und Konkurrenz
02	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Voba)	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	(e) Kooperation und Konkurrenz	(d) Leistung
03	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Baba)	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz	(e) Kooperation und Konkurrenz	(b) Bewegungsgestaltung
04	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton)	(f) Gesundheit	(e) Kooperation und Konkurrenz

Kursprofil 2 (b): Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, **Volleyball**)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (**Frisbee**, Rugby)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Kursprofilbildung GK Qualifikationshase Profil 02b (Volleyball, Leichtathletik) [Sequenzbildung¹⁴]

BF 3 – Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	IF (d) Leistung
BF 7 – Spielen in und mit Regelstrukturen – Mannschaftsspiele (Basketball)	IF (e) Kooperation und Konkurrenz
	sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/b/c/f

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ¹⁵	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
Q1.1	BWK 3.1	SK a1 UK a1 SK d1 (SK d2) MK d1	<p>UV 1: „Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)</p> <p><i>Erlernen technischer Grundfertigkeiten im Diskuswurf und Vertiefen der Grundfertigkeiten im Sprint, Weitsprung und Speerwurf; Phasenbilder und Bewegungsmerkmale, biomechanische Zusammenhänge am Beispiel rotatorischer Beschleunigungswege; Bewegungsbeschreibung und –beobachtung, Fehler sehen und Fehlerkorrektur, Partnerkorrektur durch Beobachtungsbogen</i></p> <p><i>Leistungskontrolle durch Portfolioinstrument (Beobachtungsbogen)</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK e1 MK e1 MK e2 SK a1	<p>UV 2: „Lasst uns spielen“ - Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten im Volleyball – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren</p> <p><i>Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten (oberes / unteres Zuspiel, Schmetterschlag, Aufschlag von unten) und Verbesserung des taktischen Verhaltens (3er Abwehrriegel)</i></p> <p><i>Bewegungsmerkmale, Funktionszusammenhänge, motorisches Lernen</i></p> <p><i>Bewegungsbeschreibung und –beobachtung, Entwicklung und Durchführung von Übungsprozessen</i></p>		
	BWK 6.1 ¹⁶	SK b1 UK b1	<p>UV 3: „Let’s Step“¹⁷</p> <p>Step-Aerobic-Schritte auch in Kombination mit Arm-Bewegungen (Binnendifferenzierung)</p> <p>Grundbewegungsmuster und Bewegungsfolgen erlernen und üben und damit Erstellung einer Choreographie;</p> <p>Kriterien zur Bewertung von Choreographien vereinbaren</p>		

¹⁴ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

¹⁵ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

¹⁶ Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik

¹⁷ Alternativ kann hier auch das UV3 P1b „Ballkorobics“ verwendet werden.

Q1.2	BWK 3.1 BWK 3.3	SK d1 SK d2 MK d1 MK d2 UK d1 SK f1 UK f1	<p>UV 4: „Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung</p> <p><i>Entwicklung der Laufausdauer unter verschiedenen Intentionen (Leistungsorientiert, Fitnessorientiert, Gesundheitsorientiert, Geselligkeitsorientiert, etc.)</i></p> <p><i>Kennen lernen und beschreiben der Körperreaktionen, Kenntnisse über Trainingsformen und trainingswissenschaftlicher Grundlagen (Ausdauer- und Trainingsbegriffs, Trainingsprinzipien, z.B. Homöostase, Superkompensation, langfristiges Anlegen eines Trainingseffekts, etc), aeroben und anaeroben Energiebereitstellung und verschiedener Trainingsmethoden [Dauer-/ Intervallmethode])</i></p> <p><i>Selbstständige Planung und Durchführung von Training bei verschiedenen Motiven sportlichen Handelns, Trainingstagebuch, Referate</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.4	SK e1 MK e1 MK e2 UK e1	<p>UV 5: „Mit oder ohne Hund - Frisbee“ – Einführung in ein nicht fest institutionalisiertes Sportspiel unter Berücksichtigung erarbeiteter Fairplay Regeln</p> <p><i>Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten (Pass- und Fangspiel) und des gruppentaktischen Verhaltens in frisbeespezifischen Standardsituationen</i></p> <p><i>Erarbeitung und Einhaltung von Fairplay- und frisbeespezifischen Regeln → Entwicklung eines Regelbewusstseins und die Bedeutung von Fairness im Frisbeespiel bewusst machen; Verantwortungsbewusstsein für die eigene und die Gesundheit anderer übernehmen; Aufsuchen oder Vermeiden von Wagnissituationen im Frisbee</i></p> <p><i>Entwicklung und Umsetzung von Gruppentechniken und -taktiken innerhalb der GA und Anwendung im Spiel</i></p>		
	BWK 7.3	SK e1 MK e1 MK e2	<p>UV 6: „Power im Sand“ - Erweitern der Spielfähigkeit im Volleyball anhand der Sportspielvariante Beachvolleyball</p> <p><i>Bekannte Volleyballtechniken festigen und variieren, Beachvolleyball mit spezifischen Techniken (Tomahawk, Poke Shot) und Taktiken kennenlernen</i></p> <p><i>Regelkunde – Unterschied Beachvolleyball/Hallenvolleyball, Kennenlernen des engen Spielkonzepts, Blocktaktiken</i></p> <p><i>Sozial-kommunikatives Lernen, Treffen von Absprachen (insbes. Block)</i></p>		

Q2.1	BWK 3.1 BWK 3.2	SK d1 MK d1 MK d2 MK e1 MK e2 UK d1	<p>UV 7: „Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf“</p> <p><i>Individuelle Vorbereitung auf einen Mehrkampf (Fortschreiben Leistungsbogen aus UV 1)</i> <i>Schüler stellen sich selbstständig einen Mehrkampf zusammen (je einen Sprint, Sprung, Wurf/Stoß und Lauf (5000m))</i> <i>Schüler organisieren und führen den Mehrkampf durch</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK e1 MK e1 MK e2 SK c1	<p>UV 8: „Meiner! - Erweiterung der individuellen Spielkompetenz im Abwehrspiel beim Volleyball“</p> <p><i>Individualtaktik im Volleyball (Abwehr), Stellungsspiel, Abwehrtechniken (Rutsch-/Hechtbagger)</i> <i>Zusammenhänge von Angriffs- und Abwehrverhalten</i> <i>Abwägen von Handlungsalternativen, Spielbeobachtung, Bewegungsanalyse</i></p>		

Q2.2	BWK 3.1 BWK 3.4	SK c1 MK e1 UK d1 UK e1	<p>UV 9: „Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben</p> <p><i>Durchführung von absoluten (Hochsprung) und relativen Sprungwettbewerben (Hochsprung relativ, Jump and Reach Test)</i></p> <p><i>Diskussion des Leistungsbegriffs, Kennenlernen der leistungsbestimmenden Faktoren: Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm</i></p> <p><i>Entwicklung, Erprobung und Durchführung eigener alternativer Sprungwettbewerbe</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	MK e1 MK e2 UK e1 UK d1	<p>UV 10: „Jetzt gilt’s! Erweiterung der Spielfähigkeit im Volleyball - Spezialisierung von Spielsystemen (fester Stellspieler von Pos. 2, Läufer)“</p> <p><i>Verbesserung des taktischen Verhaltens, situationsgerechte Anwendung technischer Grundfertigkeiten im Volleyball</i></p> <p><i>Regelkunde, Spielpositionen, Zusammenhänge mannschaftstaktischen Handelns erkennen und Vor- und Nachteile der Systeme herausarbeiten; Evtl. Erweiterung des Angriffrepertoires (Kurz-, Meter-, Hoch-, Kopf gestellte Bälle)</i></p> <p><i>Spielanalyse durch Beobachtung (Spielanalysebogen); und Analyse mit Hilfe der Taktiktafel</i></p>		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: „Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1).
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK a1).
- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK d2)
- die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Portfolio) (MK d1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: „Lasst uns spielen“ - Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten im Volleyball – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren“

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: „Let´s Step“

BF/SB: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

Gymnastik/Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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.¹⁸

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 b1).
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1).

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

¹⁸ Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik.

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: „Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten).

Inhaltsfeld: d – Leistung; f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und -organisation (d)

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (MK d2))
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK d2)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (Trainingstagebuch) (MK d1).
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1).
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK f1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: „A game for animals? A game for gentlemen! - Wagnisse beim Rugby“ – Einführung in ein nicht fest institutionalisiertes Sportspiel unter Berücksichtigung erarbeiteter Fairplay Regeln

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (**Frisbee**)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen (BWK 7.4)

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung; e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Fairness und Aggression im Sport (e)

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Handlungssteuerung unter verschiedenen Psychischen Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VI :

Thema: „Power im Sand“ - Erweitern der Spielfähigkeit im Volleyball anhand der sportspielvariante Beachvolleyball

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beach-Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (BWK 7.3).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Fairness

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Zeitbedarf: **ca. 10 Std.**

Summe Qualifikationsphase I: ca. 94 Stunden (Freiraum ca. 26 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: „Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf“

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

leichtathletische Disziplinen
Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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 (MK BWK 3.2).

Inhaltsfelder: d – Leistung; e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und Organisation (d)
Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (Trainingstagebuch) (MK d1).
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und für die eigene Leistungsoptimierung nutzen (MK d2)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1, e2)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: „Meiner! - Erweiterung der individuellen Spielkompetenz im Abwehrspiel beim Volleyball“

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: **e – Kooperation und Wettkampf**; **c – Wagnis und Verantwortung**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Fairness

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2)
- **Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)**

Zeitbedarf: ca.18 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: „Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK 3.3).

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung; d – Leistung; e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training (d)

Fairness und Aggression im Spiel (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: „Jetzt gilt’s! Erweiterung der Spielfähigkeit im Volleyball - Spezialisierung von Spielsystemen (fester Stellspieler von Pos. 2, Läufer)“

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: d – Leistung; e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 72 Stunden (Freiraum ca. 18 Stunden)

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
01	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Baba)	(d) Leistung	(e) Kooperation und Konkurrenz
02	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Voba)	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	(e) Kooperation und Konkurrenz	(d) Leistung
03	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Baba)	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz	(e) Kooperation und Konkurrenz	(b) Bewegungsgestaltung
04	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton)	(f) Gesundheit	(e) Kooperation und Konkurrenz

Kursprofil 3: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. **Basketball**, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Partnerspiele (**Badminton**)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**“ muss keine Akzentuierung erfolgen, da alle inhaltlichen Kerne obligatorisch sind (vgl. KLP S. 35).

Kursprofilbildung GK Qualifikationshase Profil 03 (Basketball, Gymnastik/Tanz) [Sequenzbildung¹⁹]

BF 6 – Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	IF (b) Bewegungsgestaltung
BF 7 – Spielen in und mit Regelstrukturen – Mannschaftsspiele (Basketball)	IF (e) Kooperation und Konkurrenz
sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/c/d/f	

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ²⁰	
	BWK	SK/ MK/ UK		W	f
Q1.1	BWK 3.1 BWK 3.3 ²¹	SK d1 SK d2 MK d1 MK d2 UK d1 SK f1 UK f1	<p>UV 1: „Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung</p> <p><i>Entwicklung der Laufausdauer unter verschiedenen Intentionen (Leistungsorientiert, Fitnessorientiert, Gesundheitsorientiert, Geselligkeitsorientiert, etc.)</i></p> <p><i>Kennen lernen und beschreiben der Körperreaktionen, Kenntnisse über Trainingsformen und trainingswissenschaftlicher Grundlagen (Ausdauer- und Trainingsbegriffs, Trainingsprinzipien, z.B. Homöostase, Superkompensation, langfristiges Anlegen eines Trainingseffekts, etc), aeroben und anaeroben Energiebereitstellung und verschiedener Trainingsmethoden [Dauer-/ Intervallmethode])</i></p> <p><i>Selbstständige Planung und Durchführung von Training bei verschiedenen Motiven sportlichen Handelns, Trainingstagebuch, Referate</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK e1 MK e1 MK e2	<p>UV 2: „Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Basketball im Spiel 1:1 und 2:2“</p> <p><i>Thematisierung der technischen, individual- und gruppentaktischen Merkmale der Spielfähigkeit (Finten, Give&Go, „Back door“, Schneiden zum Korb)</i></p> <p><i>Handlungsmuster und Regelwerk im BB. Individual- und gruppentaktische Handlungs- und Entscheidungssituationen</i></p> <p><i>Entwicklung eigener Handlungsmöglichkeiten im Spiel 2:2</i></p>		
	BWK 6.1	SK a1 UK a1	<p>UV 3: „Gymnastik mit Handgeräten“</p> <p><i>Gymnastische Grundbewegungen und Grundbewegungen mit ausgewählten Handgeräten (Band, Seil, Reifen</i></p>		

¹⁹ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

²⁰ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

²¹ Diese Kompetenzerwartungen stammen aus dem Bewegungsfeld 3 und gehören dementsprechend nicht zur Obligatorik

	BWK 6.4	SK b1 MK b1 UK b1	und Ball) werden erlernt; Sie werden zu einer Partnerchoreographie zusammengestellt (notfalls auch Dreiergruppe) Kriterien zur Bewertung von Bewegungen und Choreographien werden erarbeitet Anwendung verschiedener Lernzugänge (Imitationslernen; Musik als Ausgangspunkt; Bewegungsbeschreibung als Ausgangspunkt)		
--	---------	-------------------------	--	--	--

Q1.2	BWK 7.2	SK e1, MK e1 MK e2	<p>UV 4: „Angriffs- und Verteidigungsvarianten als Handlungsmöglichkeiten im Spiel 3:3“ – Direkter und indirekter Block</p> <p><i>Übertragen bekannter Angriffsvarianten auf das Spiel 3:3 und Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten (direkter und indirekter Block); Verteidigungsmöglichkeiten</i></p> <p><i>Beschreiben und Erklären der Laufwege beim direkten und indirekten Block und das Verteidigerverhalten</i></p> <p><i>Selbständiges Entwickeln weiterer Angriffsvarianten; Reflektieren der Angriffsvarianten und Verteidigungsmöglichkeiten entwerfen und erproben</i></p> <p><i>Positionsspiel (Flügel, Aufbau)</i></p>		
	BWK 6.2	SK b1 MK b1 UK b1	<p>UV 5: „Let’s dance I“</p> <p><i>Erlernen von stilgebundenen oder stilungebundenen Tänzen (z.B. Video-Clip Dancing, Hip Hop, Step-Aerobic, Folkloretanz, etc. [eine Tanzform wird ausgewählt])</i></p> <p><i>Selbstständig entwickelte (festgelegte) Kleingruppengestaltung mit einer Gliederung, die wiederholbar ist: Als Kriterien der Bewegungskomposition werden die Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Dynamik und formaler Aufbau/Gliederung erarbeitet und für die Bewertung herangezogen</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK e1 MK e1 SK c1	<p>UV 6: „Nicht Federball, sondern Badminton!“</p> <p><i>Wiederholen und Erlernen technischer Grundfertigkeiten (Aufschlag, UH-Clear, ÜK-Clear, Drop, Smash)</i></p> <p><i>Handlungsmuster und Regelwerk im Badminton</i></p> <p><i>Individualtaktische Fähigkeiten zur Verbesserung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit</i></p> <p><i>Wettkampfspiel;</i></p> <p><i>Der Smash als Wagnis (Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen; Faktoren zur Entstehung von Emotionen (hier: Angst, aber auch weitere: Freude, Frustration) erläutern</i></p>		

Q2.1	BWK 6.2	SK b1 MK b1 UK b1	<p>UV 7: „Let’s dance II“ Vertiefung der erlernten stilgebundenen oder stilungebundenen Tänze (z.B. Video-Clip Dancing, Hip Hop, Stepp-Aerobic, Folkloretanz, etc.) aus dem UV 5 Fortentwicklung der Variationsmöglichkeiten bei der Komposition bzw. Bewegungsgestaltung bzw. Choreographie einer Bewegungshandlung der Groß-/Gesamtgruppe unter zunehmender Berücksichtigung der Improvisation Als Kriterien der Bewegungskomposition werden die Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Dynamik und formaler Aufbau/Gliederung erarbeitet und für die Bewertung herangezogen</p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK e1 MK e1 MK e2 UK e1	<p>UV 8: „Spielen wie Stockton und Malone“ - Wir nutzen Größe und Schnelligkeit durch die Einführung und Variation im Centerspiel <i>High Post, Low Post und Power Move</i> Erweiterung über das Spiel 4:4 zum 5:5 Basketballspiel mit Wettspielregeln. Mannschaftstaktische Maßnahmen (Spiel mit einem und zwei Centern) Zusammenhänge mannschaftstaktischen Handelns erkennen und Vor- und Nachteile der Systeme herausarbeiten; „Mismatch“</p>		
	BWK 6.3	SK b1 MK b1 UK b1	<p>UV 9: „Zirkus Halli Galli“ – Wir erlernen und präsentieren Bewegungskünste aus dem Bereich Jonglieren und Akrobatik Erlernen von Grundelementen des Jonglierens und/oder der Akrobatik unter Berücksichtigung von notwendigen Sicherheitsaspekten; Verbinden einzelner Elemente zur Bewegungskunst; Verbinden zu Partner- bzw. Gruppenpräsentationen;</p>		

Q2.2	BWK 6.5	MK b1 UK b1	<p>UV 10: „Wir entwickeln für unseren Abiturball eine gemeinsame Tanzvorführung unter Ausnützung des Experimentierens und Improvisierens“</p> <p><i>Überlegungen und Entwicklung einer Bewegungsfolge für den Anlass des Abiturs (Abiturball) in der Gesamtgruppe</i></p> <p><i>Gestaltungs- und Ausführungskriterien sollten Berücksichtigung finden</i></p> <p><i>Die Tanzvorführung kann z.B. die Standardtänze Walzer und DiscoFox enthalten und Raum zum Experimentieren und Improvisieren lassen</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	MK e1 MK e2 UK e1 UK d1	<p>UV 11: „Und schnell nach vorne - Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“</p> <p><i>Umsetzung der erlernten Inhalte im Spiel 5:5</i></p> <p><i>Mannschaftstaktische Maßnahmen (Positionsangriff und Schnellangriff)</i></p> <p><i>Zusammenhänge mannschaftstaktischen Handelns erkennen und Vor- und Nachteile der Systeme herausarbeiten.</i></p> <p><i>Selbständiges Wechseln von Angriffs- und Verteidigungsverhalten im Spiel 5:5 durch situationsabhängige mannschaftsinterne Absprachen</i></p> <p><i>Basketballspiel 5:5 nach Wettspielregeln</i></p> <p><i>Spielanalyse durch Beobachtung (Spielanalysebogen); und Analyse mit Hilfe der Taktiktafel in Bezug auf Fairness- und Konkurrenzprinzipien</i></p>		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: „Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung

BF/SB: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Formen ausdauernden Laufens²²

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten).

Inhaltsfeld: d – Leistung; f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und -organisation (d)

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (MK d2))
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK d2)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (Trainingstagebuch) (MK d1).
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1).
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK f1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

²² Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: „Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Basketball im Spiel 1:1 und 2:2“

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: „Gymnastik mit Handgeräten“

BF/SB: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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 (BWK 6.1).
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen (BWK 6.4).

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Gestaltungskriterien (b)

Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (UK a1)
- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b1).
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden (MK b1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben IV :

Thema: „Angriffs- und Verteidigungsvarianten als Handlungsmöglichkeiten im Spiel 3:3“ – Direkter und indirekter Block

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Fairness (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: „Let´s dance I“

BF/SB: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Selbständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (BWK 6.2).

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltungskriterien (b)

Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b1).
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden (MK b1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:**Thema: „Nicht Federball, sondern Badminton“****BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele****Inhaltlicher Kern:**

Partnerspiele (Badminton)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung; e – Kooperation und Wettkampf**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 30 Stunden)

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: „Let´s dance II“

BF/SB: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Selbständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (BWK 6.2).
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen (BWK 6.4).

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltungskriterien (b)

Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b1).
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden (MK b1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: „Spielen wie Stockton und Malone“ - Wir nutzen Größe und Schnelligkeit durch die Einführung und Variation im Centerspiel

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Fairness

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Zeitbedarf: ca.18 Std.

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: „Zirkus Halli Galli“ – Wir erlernen und präsentieren Bewegungskünste aus dem Bereich Jonglieren und Akrobatik

BF/SB: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- selbständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (Jonglieren und Akrobatik) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren (BWK 6.3).

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltungskriterien (b)

Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b1).
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden (MK b1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: „Wir entwickeln für unseren Abiturball eine gemeinsame Tanzvorführung unter Ausnützung des Experimentierens und Improvisierens“

BF/SB: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder – themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen (BWK 6.5).

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltungskriterien (b)

Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden (MK b1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: „Und schnell nach vorne - Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 0 Stunden)

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
01	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Baba)	(d) Leistung	(e) Kooperation und Konkurrenz
02	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Voba)	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	(e) Kooperation und Konkurrenz	(d) Leistung
03	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Baba)	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz	(e) Kooperation und Konkurrenz	(b) Bewegungsgestaltung
04	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton)	(f) Gesundheit	(e) Leistung

Kursprofil 4: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32):

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden
- psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Partnerspiele (**Badminton**)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (**Frisbee, Rugby**)

Kursprofilbildung GK Qualifikationshase Profil 04 (Den Körper wahrnehmen, Badminton) [Sequenzbildung²³]

BF 1 – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	IF (e) Kooperation und Konkurrenz
BF 7 – Spielen in und mit Regelstrukturen – Partnerspiele (Badminton)	IF (f) Gesundheit
sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/b/c/f	

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ²⁴	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
Q1.1	BWK 1.2	MK d1 MK d2 SK d1 SK f1	UV 1: „Alles im grünen Bereich“ – Trainingsprinzipien <i>Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.</i>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK a1 SK e1 MK e1 MK e2 UK a1	UV 2: „Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Badminton“ <i>Thematisierung der technischen Merkmale der Spielfähigkeit (Aufschlag, UH Clear, ÜK Clear, Drop, Smash) Handlungsmuster und Regelwerk im Badminton Entwicklung eigener Handlungsmöglichkeiten im Spiel</i>		
	BWK 1.1	SK d1 SK f2 MK f1	UV 3: „Ich höre auf mein Herz“ <i>Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden</i>		

²³ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

²⁴ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

Q1.2	BWK 1.3 BWK 1.4	SK f1 MK f1 UK f1	<p>UV 4: „So werde ich stark“ <i>Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selber nutzen</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK e1, MK e1 MK e2	<p>UV 5: „Ich gebe den Takt an“ - Taktische Handlungsmöglichkeiten im Einzelspiel <i>Erweiterung der taktischen Handlungsmöglichkeiten im Einzelspiel (Finten, Spielfeldabdeckung, zentrale Position, Bereitschaftsposition)</i> <i>Beschreiben und Erklären der Laufwege beim Angriff und in der Verteidigung;</i> <i>Selbständiges Entwickeln weiterer taktischer Angriffs- bzw. Spielvarianten</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.4	Sk c1 SK e1 MK e1	<p>UV 6: „A game for animals? A game for gentlemen! - Wagnisse beim Rugby“ – Einführung in ein nicht fest institutionalisiertes Sportspiel unter Berücksichtigung erarbeiteter Fairplay Regeln ²⁵ <i>Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten (Passspiel, Tackling) und des gruppentaktischen Verhaltens in rugbyspezifischen Standartsituationen (angeordnetes Gedränge, Gasse)</i> <i>Erarbeitung und Einhaltung von Fairplay- und rugbyspezifischen Regeln → Entwicklung eines Regelbewusstseins und die Bedeutung von Fairness im Rugbyspiel bewusst machen; Verantwortungsbewusstsein für die eigene und die Gesundheit anderer übernehmen; Aufsuchen oder Vermeiden von Wagnissituationen im Rugby</i> <i>Entwicklung und Umsetzung von Gruppentechniken und -taktiken innerhalb der GA und Anwendung im Spiel 7:7</i></p>		

²⁵ Das UV 6 kann auch mit dem UV 5a P2 „Frisbee“ getauscht werden

Q2.1	BWK 1.3	SK f1 MK f1 UK f1	<p>UV 7: Wenn schon Muckibude – dann aber richtig“ <i>Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	SK e1 MK e1 MK e2 UK e1	<p>UV 8: „Gemeinsam und Gegeneinander“ – Das Doppel im Badminton <i>Einführung in die Regelkunde im Doppel</i> <i>Erarbeitung gruppentaktischer Maßnahmen im Doppelspiel</i> <i>Zusammenhänge gruppentaktischen Handelns erkennen und Vor- und Nachteile der Systeme herausarbeiten;</i></p>		
	BWK 6.1 ²⁶	SK b1 UK b1	<p>UV 9: „Let´s Step“ <i>Step-Aerobic-Schritte auch in Kombination mit Arm-Bewegungen (Binnendifferenzierung)</i> <i>Grundbewegungsmuster und Bewegungsfolgen erlernen und üben und damit Erstellung einer Choreographie;</i> <i>Kriterien zur Bewertung von Choreographien vereinbaren</i></p>		

²⁶ Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik

Q2.2	BWK 1.5	SK f1 MK f1	<p>UV 10: „Stress und Anspannung effektiv lösen“ <i>Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen</i></p>		
	BWK 7.1 BWK 7.2	MK e1 MK e2 Uk e1 UK d1	<p>UV 11: „Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel Badminton mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“ <i>Umsetzung der erlernten Inhalte im Spiel Taktische Maßnahmen Badmintonspiel (Einzel und Doppel) nach Wettkampfbregeln Spielanalyse durch Beobachtung (Spielanalysebogen); und Analyse mit Hilfe der Taktiktafel in Bezug auf Fairness- und Konkurrenzprinzipien</i></p>		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: „Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien“

Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.

BF/SB: (BF 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten (BWK 1.2)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und Organisation (d)

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK d1)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK d2)
- gesundheitliche Auswirkungen (gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende) von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK f1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: „Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Badminton“

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Partnerspiele (Badminton)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (UK a1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: „Ich höre auf mein Herz“

BF/SB: (BF 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, **Ausdauer**, Beweglichkeit, **Koordination**) für sich und andere planen und durchführen (BWK 1.1)

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen²⁷ (d)
Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1))
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK f2)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK f1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

²⁷ nicht in der Obligatorik vorgesehen

Unterrichtsvorhaben IV :

Thema: „So werde ich stark“ !

Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen

BF/SB: (BF 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

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 (BWK 1.3)
- unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderungen individuell angemessen anwenden (BWK 1.4).

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK f1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK f1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: „Ich gebe den Takt an“ - Taktische Handlungsmöglichkeiten im Einzelspiel

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Partnerspiele (Badminton)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfberegeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: „A game for animals? A game for gentlemen! - Wagnisse beim Rugby“ – Einführung in ein nicht fest institutionalisiertes Sportspiel unter Berücksichtigung erarbeiteter Fairplay Regeln

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (Frisbee, **Rugby**)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen (BWK 7.4)

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung; e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Handlungssteuerung unter verschiedenen Psychischen Einflüssen (c)

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. 108 Stunden (Freiraum ca. 12 Stunden)

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: „Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig

Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen

BF/SB: (BF 1) 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 Kompetenzerwartung:

- selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (BWK 1.3)

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK f1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen. (UK f1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: „Gemeinsam und Gegeneinander“ – Das Doppel im Badminton

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Partnerspiele (Badminton)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

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 e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Zeitbedarf: ca.18 Std.

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: „Let´s Step“

BF/SB: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

Gymnastik/Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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.²⁸

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 b1).
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1).

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

²⁸ Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: „Stress und Anspannung effektiv lösen“

Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen

BF/SB: (BF 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen (BWK 1.5)

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK f1)

Zeitbedarf: ca. 4 - 6 Std.

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: „Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“

BF/SB: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Inhaltsfeld: d – Leistung; e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit/Anpassungserscheinungen
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 82 Stunden (Freiraum ca. 8 Stunden)

2.3 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

In Absprache mit der Lehrerkonferenz sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Fachkonferenz des Gymnasiums der Stadt Meschede die folgenden fachmethodischen und fachdidaktischen Grundsätze beschlossen.

Überfachliche Grundsätze:

- Geeignete Problemstellungen zeichnen die Ziele des Unterrichts vor und bestimmen die Struktur der Lernprozesse.
- Inhalt und Anforderungsniveau des Unterrichts entsprechen dem Leistungsvermögen der Schüler/innen.
- Die Unterrichtsgestaltung ist auf die Ziele und Inhalte abgestimmt.
- Medien und Arbeitsmittel sind schülernah gewählt.
- Die Schüler/innen erreichen einen Lernzuwachs.
- Der Unterricht fördert eine aktive Teilnahme der Schüler/innen.
- Der Unterricht fördert die Zusammenarbeit zwischen den Schülern/innen und bietet ihnen Möglichkeiten zu eigenen Lösungen.
- Der Unterricht berücksichtigt die individuellen Lernwege der einzelnen Schüler/innen.
- Die Schüler/innen erhalten Gelegenheit zu selbstständiger Arbeit und werden dabei unterstützt.
- Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Partner- bzw. Gruppenarbeit.
- Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Arbeit im Plenum.
- Die Lernumgebung ist vorbereitet; der Ordnungsrahmen wird eingehalten.
- Die Lehr- und Lernzeit wird intensiv für Unterrichtszwecke genutzt.
- Es herrscht ein positives pädagogisches Klima im Unterricht.

Fachliche Grundsätze:

Der Sportunterricht am Gymnasium der Stadt Meschede 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 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.

Maßnahmen der fachlichen Qualitätssicherung:

Das Fachkollegium überprüft kontinuierlich, inwieweit die im schulinternen Lehrplan vereinbarten Maßnahmen zum Erreichen der im Kernlehrplan vorgegebenen Ziele geeignet sind. Dazu dienen beispielsweise auch der regelmäßige Austausch sowie die gemeinsame Konzeption von Unterrichtsmaterialien, welche hierdurch mehrfach erprobt und bezüglich ihrer Wirksamkeit beurteilt werden.

Kolleg*innen der Fachschaft (ggf. auch die gesamte Fachschaft) nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil, um fachliches Wissen zu aktualisieren und pädagogische sowie didaktische Handlungsalternativen zu entwickeln. Zudem werden die Erkenntnisse und Materialien aus

fachdidaktischen Fortbildungen und Implementationen zeitnah in der Fachgruppe vorgestellt und für alle verfügbar gemacht.

Feedback von Schüler*innen wird als wichtige Informationsquelle zur Qualitätsentwicklung des Unterrichts angesehen. Sie sollen deshalb Gelegenheit bekommen, die Qualität des Unterrichts zu evaluieren. Dazu bitten alle Kolleg*innen die Schüler*innen im Verlauf des Schuljahres zu zwei durchgeführten Unterrichtsvorhaben mittels geeigneter Evaluationsinstrumente, die im Kollegium implementiert sind (z.B. Edkimo, Sefu, analoge Evaluationsinstrumente usw.), um Rückmeldung und berücksichtigen die Ergebnisse für den weiteren Unterrichtsverlauf und die eigene Unterrichtsgestaltung.

3. Konzept zur individuellen Förderung (Binnendifferenzierung)

3.1. Allgemeine Grundsätze

Sport hat den Auftrag, möglichst alle Schüler*innen an Bewegung, Spiel und Sport teilhaben zu lassen und ein sinnerfülltes möglichst lebenslanges Bewegungsverhalten auszuprägen. Um diesem Auftrag gerecht zu werden, bedarf es einer professionellen Diagnostik der Lernentwicklung der einzelnen Schülerin und des einzelnen Schülers. Individuelle Förderung ist unverzichtbar, wenn in einem kompetenzorientierten Unterricht ein bestimmter Output (verbindliche Kompetenzerwartungen) von allen Schülerinnen und Schülern verlangt wird, unabhängig von welcher Lernausgangslage sie jeweils starten!

Grundsätze zur individuellen Förderung

Die Fachkonferenz Sport des Gymnasiums der Stadt Meschede beschließt organisatorische und methodische Möglichkeiten, die dann eingesetzt werden, wenn herausragende Begabungen und Stärken oder aber typische Lernschwierigkeiten oder Verhaltensauffälligkeiten (spezifische Ängste, Aggressionen, physische oder psychosoziale Defizite) im Sport auftreten u.a. durch:

- Maßnahmen zur äußeren Differenzierung
- fakultative oder verbindliche binnendifferenzierende Maßnahmen
- bei vorhandenen besonderen Begabungen und Stärken werden Einsatz in Schulmannschaften, Helfersystemen oder Arbeitsgemeinschaften wie z.B. Sporthelfern empfohlen

Maßnahmen zur äußeren Differenzierung

Die Fachkonferenz Sport entscheidet über organisatorische Maßnahmen, welche die Einrichtung von besonderen Lerngruppen bzw. die Teilnahme Einzelner an bestimmten Lerngruppen betreffen. Dazu werden folgende Vereinbarungen getroffen:

- im Schwimmen wird bei parallel unterrichteten Lerngruppen ein zusätzlicher Schwimmkurs für Nichtschwimmer oder schwache Schüler*innen eingerichtet. Dies erleichtert – vor dem Hintergrund rechtlich bindender Notwendigkeiten zur äußeren Differenzierung - das Erlernen des Schwimmens und reduziert Aufsichtskonflikte der Lehrkräfte.

- in der Sek. II werden vielfältige unterschiedliche Profilkurse, die die Schüler*innen wählen können als Maßnahme zur Individualisierung durch äußere Differenzierung angeboten.
- Fördergruppen im AG- oder Schulmannschaftsbereich für begabte und besonders interessierte Schülerinnen und Schüler werden in Absprache mit den Verantwortlichen der Übermittagsbetreuung eingerichtet. Die Sporthelfer*innen werden dabei in die Arbeit integriert.

Maßnahmen zur Gestaltung individualisierten Lernens

Die Fachkonferenz Sport beschließt grundsätzliche Verfahrensweisen zu einem individualisierten Sportunterricht, ohne die Verantwortung, die persönliche Ausprägung der Unterrichtsstile einzelner Lehrkräfte sowie die spezifischen Umstände einzelner Lerngruppen aufzuheben.

Sie entwickelt bzw. empfiehlt lerngruppen- oder jahrgangsbezogene Diagnoseverfahren zur professionalisierten Ermittlung der unterrichtlichen Voraussetzungen für den Sportunterricht überhaupt oder als Lernausgangslage für spezielle Unterrichtsvorhaben wie z.B.:

Physisch/motorische Tests

- zur Fitness (Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit, evtl. Haltung ...) den Dortmunder Fitnessstest, Cooper-Test und FOSS-Test nach Bös
- zur Technik/Taktik durch Beobachtung, Videoanalyse, Fremd- und Selbsteinschätzungsbögen

Diagnostische Maßnahmen zur Ermittlung von besonderen lernfördernden oder lernhindernden Faktoren (Ängste, kooperative Fähigkeiten, Selbstwirksamkeitserwartung, Konzentrationsfähigkeit und Beharrlichkeit, Motivation ...) bilden eine wesentliche Grundlage für die individuelle Lernberatung. Wenn Beobachtungen, oder die Diagnose des Lernstandes besondere Stärken oder Defizite Einzelner offenbaren und spezifischen individualisierten Handlungsbedarf erfordern, werden entsprechende diagnostische Maßnahmen ergriffen wie z.B.:

- Leistungs-, Entwicklungs-, Persönlichkeitstests
- Entwicklungsübersichten
- Prozessbegleitende Beobachtungsbögen
- Tests zum Lern- und Arbeitsverhalten
- Interviews und Gespräche

Das Erstellen von individuellen, prozessorientierten Fördermaßnahmen wird dabei von Einzelfall zu Einzelfall geplant und umgesetzt.

Anlassbezogene individuelle Förderung

Für den Fall besondere Ereignisse, die den normalen Lernfortschritt Einzelner unterbrechen (z.B. längerfristige Erkrankung, Verletzungen, massiver Leistungseinbruch usw.) werden geeignete Verfahrensweisen festgelegt, wie:

- verbindliche Aufgabenstellungen für nicht „aktiv“ am Unterricht teilnehmende Schülerinnen und Schüler (Protokollführung, Beobachtungsaufgaben, diagnostische Fremdeinschätzung nach klaren Kriterien, vorbereitende Theorieelemente ...)
- die Organisation von Helfersystemen durch Mitschülerinnen und -schüler (Bsp. „Lerntandem“) zur „Wiedereingliederung“ nach Krankheit, Verletzung oder Leistungseinbruch.

Teilweise zitiert nach: Lehrplannavigator zur Schulentwicklung NRW sowie „Fördern und Fordern – Diagnostik und individuelle Förderung im Sportunterricht“ der Bezirksregierung Arnsberg

3.2 Beispiele zur Binnendifferenzierung

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen:

BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele Jgst. Q1.1
Thema des UV 2: „Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Basketball im Spiel 1:1 und 2:2“
(18 Stunden)

allgemeine Handlungsspielräume zur inneren Differenzierung:

- Lernziele (individuelle Lernziele ermöglichen/Differenzierung nach Niveaustufen/Quantität/Qualität)
- Lerninhalte (Differenzierung nach Niveaustufen/Quantität/Qualität)
- Methoden/Lernschritte/Lerntempi
- Material und Gerätehilfen
- Medien (Videos, Bilder usw.)
- Sozial- und Arbeitsformen (Groß- und Kleingruppe, Partner- und Einzelarbeit, Projektgruppen)
- Aufgabenstellungen (offen vs. geschlossen)
- Bearbeitungsumfang (individuelle Bearbeitungsmöglichkeiten bieten)
- Lernzielkontrollen und Leistungsmessungen (individuelle Bezugsnormen)
- Grad der Lehrerlenkung/Schülerselbstständigkeit

exemplarische Handlungsspielräume zur inneren Differenzierung:

- Differenzierung durch Individualisierung der Lerninhalte/Lernziele/Methoden/Lernschritte/Lerntempi am Beispiel des Lernens an Stationen:
 - entsprechend der eigenen Kompetenzen erarbeiten die SuS in verschiedenen Sozial- und Arbeitsformen an freiwählbaren Stationen unterschiedliche Techniken des Fintierens
 - entsprechend der eigenen Kompetenzen erarbeiten die SuS in verschiedenen Sozial- und Arbeitsformen an freiwählbaren Stationen unterschiedliche Techniken des Passspiels
 - entsprechend der eigenen Kompetenzen erarbeiten die SuS in verschiedenen Sozial- und Arbeitsformen an freiwählbaren Stationen unterschiedliche Spielzüge mit aktiver oder passiver Verteidigung

- Differenzierung durch Individualisierung des Bearbeitungsumfanges am Beispiel des Lerntagebuchs/individuellen Trainingsplans
 - entsprechend der eigenen Kompetenzen/Möglichkeiten/Bedürfnissen erarbeiten die SuS ein/en Lerntagebuch/individuellen Trainingsplan, um selbstgewählte/vorgegebene/konditionelle/koordinative/technische Lernziele zu erreichen
- Differenzierung durch Individualisierung der Lernzielkontrollen und Leistungsmessungen
 - entsprechend der eigenen Kompetenzen wählen die SuS aus verschiedenen Angeboten an Lernzielkontrollen und Leistungsmessungen aus z.B. die theoretische und praktische Darstellung/Überprüfung einer Angriffs- oder einer Abwehrtaktik, einer Einzel- oder Mannschaftstaktik

4. Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

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

Verbindliche Absprachen:

Über die von der Fachkonferenz getroffenen Vereinbarungen zur Leistungsbewertung in der Sekundarstufe I hinaus trifft die Fachkonferenz für die S II folgende Entscheidungen.

4.1 Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

4.1.1 Generelle Absprachen zur Leistungsbewertung

..., die unabhängig vom Bewegungsfeld und den jeweiligen Inhaltsfeldern getroffen werden können: Bewertet wird, wie der Schüler ...

1. sein Bewegungskönnen zeigt (u. a. technisches, taktisches, konditionelles, kreativ-gestalterisches Können),
2. sich auf Unterrichtssituationen einlässt (Motivation),
3. in Übungs- und Spielsituationen zielgerichtetes und kooperatives Verhalten zeigt
4. Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringt (Übernahme von Aufwärmphasen und Unterrichtssequenzen, Leitung von Kleingruppen, Referate etc.),
5. sich in Unterrichtsgesprächen beteiligt und dort Erfahrungen, Kenntnisse strukturiert wiedergibt, sowie 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 (Hilfestellungen, Gruppenarbeit, Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten etc.)

4.1.2 Verbindliche Absprachen über Lernerfolgskontrollen im Bereich „Sonstige Mitarbeit“:

Grundsätze:

- Zu Beginn jedes Kurshalbjahres unterrichtet die Kurslehrerin/der Kurslehrer die Schülerinnen und Schüler über die Art der Leistungsüberprüfung, über die Bewertungskriterien sowie über die Bildung der Kursnote
- je UV wird eine qualitative (z.B. Demonstration, sportmotorische Tests) Messung vorgenommen
- die UV werden unterrichtsbegleitend (UBGL) und punktuell (PKTL) überprüft
- Bei Schülerinnen und Schülern, die mindestens drei Wochen lang nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen können, muss die Leistungsüberprüfung in anderer Form (z.B. Referat, Protokoll, Test) vorgenommen werden.
- In der Qualifikationsphase führt jeder Fachlehrer zur Überprüfung der theoretischen Inhalte eines UVs mindestens einmal eine schriftliche Überprüfung durch (Diese kann auch auf Grund von schulorganisatorischen Gründen – Nachmittagsunterricht – in Form von einer Hausarbeit angefertigt werden).
- Im Bereich der sonstigen fachlichen Leistungen stellen Beiträge zur Unterrichtsgestaltung (Übernahme von Aufwärmphasen und Unterrichtssequenzen, Leitung von Kleingruppen, Referate, etc.), Beteiligung an Unterrichtsgesprächen (auch durch Referate, Hausaufgaben und Protokolle, etc.) und das sozial-verantwortliche Handeln (Hilfestellungen, Gruppenarbeit, Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten, etc.) die Grundlage der Bewertung dar.

Festlegungen für die Einführungsphase

Die Leistungsbewertung in der Einführungsphase erfolgt entsprechend den Absprachen zur Leistungsbewertung der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Siehe Rückseiten der Unterrichtsvorhaben - Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben in der EF Punkt 2.2.1).

Festlegungen für die Qualifikationsphase

Die Leistungsbewertung in den Kursprofilen der Qualifikationsphase erfolgt entsprechend den Absprachen zur Leistungsbewertung der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Siehe Rückseiten der Unterrichtsvorhaben - Anlage Unterrichtsvorhaben 4.1).

4.1.3 Kriterien für die Bewertung des Teilbereichs Kooperation

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

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

4.2 Formen der Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung erfolgt gemäß Kernlehrplan Sport in vielfältigen Formen, die verbindlich vorgegeben werden. Diese Vielfalt dient der Möglichkeit zur differenzierten individuellen Rückmeldung über das Erreichen von Zielsetzungen im Sportunterricht sowie über den Könnens- und Lernfortschritt in Form von Lernerfolgsüberprüfungen, um diese für die individuelle Entwicklungsförderung von Schülerinnen und Schülern zu nutzen. Lehrkräften dienen die Lernerfolgsüberprüfungen dazu, Konsequenzen für das weitere pädagogische Handeln im Unterricht abzuleiten. Deshalb werden für jedes Unterrichtsvorhaben (siehe Beispiel UV Karten¹²) konkrete verbindliche Leistungsanforderungen hinsichtlich einzubringender punktueller und unterrichtsbegleitender Formen der Überprüfung benannt.

Die Fachschaft vereinbart einen Minimalkonsens über verbindliche Formen der Leistungsbewertung. Dabei beziehen sich die Lernerfolgsüberprüfungen (allein und/oder in der Gruppe) auf alle drei Kompetenzbereiche gemäß dem Kernlehrplan Sport.

Prozessbezogene, unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfung

Sie erwachsen aus dem konkreten Unterrichtsgeschehen auf der Grundlage zuvor festgelegter, der Lerngruppe bekannter Kriterien. Sie stellen in besonderer Weise ein geeignetes Instrument zur individuellen Rückmeldung für das Erreichen von Lernzielen im Unterricht dar. Deshalb ist eine möglichst zeitnahe Rückmeldung zur erbrachten Leistung erforderlich. Darüber hinaus ermöglichen prozessbezogene Lernerfolgsüberprüfungen in Form von Langzeitbeobachtungen, Lernleistungen in ihrer Stetigkeit einzuschätzen und durch deren langfristige Begleitung und Unterstützung kontinuierlich zu entwickeln. Das gilt vor allem für den Bereich von Verhaltensdispositionen im Sport, die sich in partnerschaftlichem fairem, kooperativen sowie tolerantem Verhalten zeigen. Die unterrichtsbegleitenden, prozessbezogenen Lernerfolgsüberprüfungen beziehen sich auf folgende Formen:

- selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Mitgestaltung von Unterrichtssituationen
- Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Mitgestaltung von Unterrichtssituationen
- Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- mdl. Beiträge: Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beitrag zum Unterrichtsgespräch

Sie setzen voraus, dass die Schülerinnen und Schüler mit den an sie gestellten Anforderungen aus dem Unterricht vertraut sind und dass hinreichend Gelegenheit zum Üben und Festigen des Erlernten im Unterricht bestand. Die Fachschaft Sport verständigt sich darüber, dass dies im Kursheft sorgfältig dokumentiert wird.

Punktuelle Lernerfolgsüberprüfung

Die punktuellen Lernerfolgsüberprüfungen (allein und/oder in der Gruppe) beziehen sich auf folgende Formen:

- Demonstration von Bewegungshandeln, Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten
- Fitness-/ Ausdauerleistungstests
- Qualifikationsnachweise: Schwimmbabzeichen, Sportabzeichen
- Wettkämpfe: Mehrkämpfe, Turniere
- selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Mündliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch ...
- Schriftliche Beiträge zum Unterricht, z. B. Übungen, Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, Lerntagebücher, Portfolios

4.3 Beispiele zur Leistungsbewertung

Mescheder Vierkampf

Leistungsanforderungen für den Mescheder-Oberstufen-Mehrkampf

Die Leistungsanforderungen für den Mescheder-Oberstufen-Mehrkampf sind entnommen aus den aktuellen Abiturvorgaben für das Fach Sport¹. Da es sich nicht um die Abitur-Prüfung handelt, darf nach Beschluss der Fachschaft Sport pro Halbjahr Entfernung vom Abitur eine Zeile in der Wertungstabelle nach oben gerückt werden,

z.B.: Mescheder-Oberstufen-Mehrkampf in der Q2.1 (2. Halbjahre vor dem Abitur) → 2 Spalten in der Wertung nach oben.

Leistungsbewertung 5000m Lauf:

Noten- punkte	5.000-m-Lauf	
	Schülerinnen	Schüler
15	25:15	21:15
14	25:45	21:45
13	26:15	22:15
12	26:45	22:45
11	27:30	23:30
10	28:15	24:15
9	29:00	25:00
8	30:00	26:00
7	31:00	27:00
6	32:00	28:00
5	33:00	29:00
4	34:00	30:00
3	35:15	31:15
2	36:30	32:30
1	37:45	33:45

Leistungsbewertung Sprint (100m, 200m); Sprung (Hoch-, Weitsprung);
Wurf (Kugel-,Speerwurf)

Leistungsbewertung

Die Noten ergeben sich verbindlich aus den hier angeführten Tabellen. Bei einer Leistung zwischen zwei Tabellenwerten gilt der niedrigere Notenpunktwert.

Wertungstabelle Schülerinnen

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500m	100m-Hürden (76,2cm)	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel (4kg)	Diskus (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 Schüler

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500m	110m-Hürden (91,4cm)	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel (6kg)	Diskus (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	29,25	35,00
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	34,30
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	33,60
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	32,90
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	31,60
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	30,30
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	29,00
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	27,40
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	25,80
6	0:14,0	0:29,4	1:09,5	2:52	5:59	0:21,6	4,38	1,39	9,60	7,15	20,45	24,20
5	0:14,3	0:29,9	1:11,0	2:56	6:07	0:22,2	4,21	1,35	9,30	6,80	19,35	22,40
4	0:14,6	0:30,4	1:13,0	3:00	6:17	0:22,8	4,04	1,31	9,00	6,45	18,25	20,60
3	0:14,9	0:31,0	1:15,0	3:06	6:27	0:23,5	3,85	1,26	8,70	6,10	17,00	18,60
2	0:15,2	0:31,6	1:17,0	3:12	6:37	0:24,2	3,66	1,21	8,35	5,70	15,75	16,60
1	0:15,5	0:32,2	1:19,0	3:20	6:47	0:24,9	3,47	1,16	8,00	5,30	14,50	14,60

5. Anhang

5.1 Vorder- und Rückseiten der UVs in der Qualifikationsphase

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne <i>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß</i>	Jahrgangsstufe Q1	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 1
Inhaltsfelder (d) <i>Leistung</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)</i>				

Thema des UV:

„Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

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

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er d – Leistung, ergänzend: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Sachkompetenz (SK):

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1).
- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK d2)

Methodenkompetenz (MK):

- die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Portfolio) (MK d1).

Urteilskompetenz (UK):

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK a1).

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (1): „Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen technischer Grundfertigkeiten im Diskuswurf • Vertiefen der Grundfertigkeiten im Speerwurf, Sprint und Weitsprung • Bewegungsbeschreibung und –beobachtung, Fehler sehen und Fehlerkorrektur, Partnerkorrektur • Phasenanalyse von Bewegungen; Bewusstmachung von Prinzipien des motorischen Lernens • Erlernen von Fachbegriffen (optimaler Beschleunigungsweg, Vorbereitungs-Haupt- und Endphase, a-/zyklische Bewegung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsbeobachtung anhand von Beobachtungsbögen (Eigen- und Fremdbeobachtung) als Lernhilfe • Würfe auf Bananenkartons • Einsatz alternativer Wurfgeräte (Schleuderbälle, Schweiftennisbälle, Heuler) • Einsatz von Technikanalysebögen zur Selbstorganisation der SuS in Kleingruppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsvorschriften beim Diskus- und Speerwurf • Speerwerfergymnastik • Phasenbilder und Bewegungsmerkmale (nach Meinel/Schnabel) • biomechanische Zusammenhänge (z.B. Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges) • Vergleich translatorische – rotatorische Wurfbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Speerwurf nach 7er Rhythmus • Diskuswurf • 100m Sprint • Weitsprung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Gruppenarbeits- und Reflexionsphasen • Feedback bei Fehlersehen • Dokumentation der individuellen Leistungsfähigkeit im Trainingstagebuch (Portfolio/Beobachtungsbogen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speer- und/oder Diskuswurf je auf Weite oder Technik • 100 m Sprint • Weitsprung <p>Die Bewertung erfolgt nach den angepassten Prüfungsanforderungen für die Bewertung sportpraktischer Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport im Abitur (2015)</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Mannschaftsspiele (Basketball) (Kern 1)	Jgst. Q1.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung	Nr. UV 2
Inhaltsfelder e – Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Basketball im Spiel 1:1 und 2:2“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Wagnis und Verantwortung (c), Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P1 UV2): „Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Basketball im Spiel 1:1 und 2:2“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Es wird von Situationen im Spiel 1:1 ausgegangen; Techniken wie Pivotschritt, Pass, Dribbling werden zunächst wiederholt; • Individualtaktische Maßnahmen (Wurf, Pass, Dribbling oder Finte) werden im Spiel 1:1 thematisiert • Gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 2:2 werden vertieft behandelt; eigene Lösungen forciert; 	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Spiel 1: 1 zum Spiel 2:2 • Zunehmend verschärftes Regelwerk (Schrittfehler, Doppeldribbel, etc.) • Vom einfachen zum Komplexen (passiver, halbaktiver zum aktiven Gegenspieler); • Taktiktafel als Hilfsmittel einsetzen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Individualtechniken und -taktiken (Dribbling, Wurf, Korbleger, Pivotschritt, Finten); Einsatz von Phasenbilder; • Gruppentaktische Maßnahmen im Spiel 2:2 (Give&go, Backdoor, Schneiden); Laufwege an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Regelwerk; Schiedsrichtertätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Individualtechniken und -taktiken (Dribbling, Wurf, Korbleger, Pivotschritt, Finten) durchführen • Gruppentaktische Maßnahmen im Spiel 2:2 (Give&go, Backdoor, Schneiden) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Taktikvariationen beschreiben) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von individual- und gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 1:1 und 2:2

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltliche Kerne Gymnastik/Tanz	Jgst. Q1.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung	Nr. UV 3a
Inhaltsfelder B - Bewegungsgestaltung	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltungskriterien (b SP1)				

Thema des UV:

„Let´s Step“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- 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 (BWK 6.1)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e)

Sachkompetenz (SK):

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b1).

Methodenkompetenz (MK):

Urteilskompetenz (UK):

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P1 UV3a): „Let´s Step“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Im Fokus dieses Unterrichtsvorhaben steht eine umfangreiche Gruppenarbeit im Mittelpunkt • Erarbeitete Gestaltungskriterien sind Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau und Variation) • Diese Gestaltungskriterien sind Grundlage der Gruppenarbeit aber auch für die Beurteilung der Präsentationen seitens der Schüler und des Lehrers • Ausgehend von Grundsritten am Stepper und erarbeiteten Gestaltungskriterien soll in einer Gruppenarbeit eine Step-Choreographie erarbeitet werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Grundschrifte • Erarbeitung der Gestaltungskriterien • Erarbeitung einer Gruppenchoreographie (Step-Choreographie) unter den erarbeiteten Gestaltungskriterien 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau, Variation) erläutern • Kriterien für die Auswahl geeigneter Musik • Kriteriengeleitetes Urteil über Step-Choreographien 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung und Gestaltung einer Gruppenchoreographie • Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) berücksichtigen • Ausführung der Step-Choreographie 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht und in der Gruppenarbeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Step-Choreographie (Gruppendarbietung) • Step-Choreographie (individuelle Darbietung der einzelnen Schüler in der Gruppenpräsentation)

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Mannschaftsspiele (Basketball) (Kern 1)	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g (UV2)	Nr. UV 4
Inhaltsfelder e – Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Angriffs- und Verteidigungsvarianten als Handlungsmöglichkeiten im Spiel 3:3“ – Direkter und indirekter Block

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Wagnis und Verantwortung (c), Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P1 UV4): „Angriffs- und Verteidigungsvarianten als Handlungsmöglichkeiten im Spiel 3:3“ – Direkter und indirekter Block

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Es wird von Spielsituationen im Spiel 2:2 ausgegangen; Diese werden zunächst aufgegriffen und wiederholt; • Bekannte gruppentaktische Maßnahmen werden vom Spiel 2:2 auf das Spiel 3:3 übertragen • Gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 3:3 werden vertieft behandelt; eigene Lösungen forciert; • Positionsspiel (Aufbau, Flügel) wird zunächst auf das Spiel 3:3 fokussiert und erst später auf das Spiel 4:4/5:5 übertragen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Spiel 2:2 zum Spiel 3:3 • Zunehmend verschärftes Regelwerk • Vom Bekannten (2:2) zum Unbekannten (3:3); • Vom einfachen zum Komplexen (passive, halbaktive zum aktive Gegenspieler); • Taktiktafel als Hilfsmittel einsetzen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Maßnahmen im Spiel 2:2 (Give&go, Backdoor, Schneiden) auf das Spiel 3:3 übertragen; • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Angriff im Spiel 3:3 (direkter und indirekter Block); Laufwege an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten in der Verteidigung im Spiel 3:3; Laufwege an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten selbständig entwickeln und vorstellen; • Regelwerk; Schiedsrichtertätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Maßnahmen im Spiel 2:2 (Give&go, Backdoor, Schneiden) auf das Spiel 3:3 übertragen; • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Angriff im Spiel 3:3 (direkter und indirekter Block); • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten in der Verteidigung im Spiel 3:3; • Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten selbständig entwickeln und vorstellen; 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Taktikvariationen beschreiben) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von individual- und gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 3:3; Regelkunde und Regeleinhaltung

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne Formen des ausdauernden Laufens (Kern 2)	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 5
Inhaltsfelder d – Leistung f - Gesundheit	Inhaltliche Schwerpunkte Trainingsplanung und -organisation (d SP1) Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d SP3) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f SP1)				

Thema des UV:

„Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (BWK 3.3)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK d2)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1).

Methodenkompetenz (MK):

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (MK d2)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (Trainingstagebuch) (MK d1).

Urteilskompetenz (UK):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK f1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P1 UV5): „Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung verschiedener Trainingsformen (Dauermethode; intensive und extensive Intervallmethode; Wiederholungsmethode – Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.17) • Es wird festgelegt, dass die aerobe Ausdauer im Rahmen einer 30 bis 45 minütigen- Belastung ausgebildet werden soll • Persönliche Leistungssteigerungen vorbereiten und anstreben (Hausaufgaben) • Erlernen der Fachbegriffe des (Ausdauer)-trainings und deren Zusammenhang: Belastungsgrößen (Intensität, Umfang, Dichte, Dauer, Häufigkeit) • Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren im Bereich Ausdauertraining benennen und Zusammenhänge beschreiben • Physiologische Anpassungserscheinungen werden auf das Ausdauertraining begrenzt 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation des Trainings durch einen Trainingstagebuch (Arbeitsblatt) • Erstellen eines Trainingsplan mit unterschiedlicher Zielsetzung (Untrainierter 30 Minuten-Lauf; 10km-Lauf auf Zeit, Marathon) • Theorieinhalte in Form von Kurzreferaten 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des Trainings Trainingsprinzipien ; • Trainingsmethoden und Trainingsformen (Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.16) • Trainingsparameter (Dauer, Dichte, Intensität, Umfang, Häufigkeit) • Ausdauertraining (Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.16) • Physiologische Anpassungserscheinungen in Bezug auf Ausdauertraining und Auswirkungen auf die Gesundheit • Trainingsplan • Reflexion von Training und Trainingserfolg 	<ul style="list-style-type: none"> • Training (Dauermethode, extensive und intensive Intervallmethode, Wiederholungsmethode) • Training der aeroben Ausdauer • 30 Minuten-Lauf 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Erklärung verschiedener Zusammenhänge In Bezug auf Training und Belastungsgrößen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooper-Test (Eingangstest und Ausgangstest; Tabelle siehe Anlage) • Trainingsplan • Kurzreferate

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Partnerspiele (Badminton) (Kern 5)	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 6
Inhaltsfelder e –Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Nicht Federball, sondern Badminton“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld(er) Kooperation und Wettkampf (e)

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P1 UV6): : „Nicht Federball, sondern Badminton“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> Die Schlagtechniken (Aufschlag, UH Clear, ÜK Clear, ÜK Drop und ÜK Smash) werden als zentrales Element des Badmintonspiels behandelt Zunächst werden sie im Einzelspiel angewandt (aufgrund der Hallenkapazität findet jedoch auch das Doppel aus Effektivitätsgründen (Kursgröße) hier verstärkt Anwendung) Die Spielregeln beziehen sich zunächst auf das Einzelspiel 	<ul style="list-style-type: none"> Beim Erlernen bzw. Vertiefen der Schlagtechniken finden vor allem Phasenbilder Anwendung Phasenbilder und Beobachtungsbögen kommen verstärkt zum Einsatz (Sportiv Badminton 2/1; 2/2; 2/3; 2/4; 3/14; 3/15; 3/16; 3/17; 5/3; 5/4; 5/5; 5/6; 5/7; 5/8; 5/9; 5/11; 5/12; 5/13) 	<ul style="list-style-type: none"> Phasenbilder werden besprochen und beurteilt Kriterien der Schlagtechniken (Aufschlag, UH Clear, ÜK Clear, ÜK Drop und ÜK Smash) werden benannt Handlungsmuster im Badminton Regelwerk im Einzel 	<ul style="list-style-type: none"> Übungen zur Verbesserung der Schlagtechniken Anwendung der Schlagtechniken im Spiel; Verbesserung der Spielfähigkeit 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mitarbeit im Unterricht Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe) Regelkunde <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Demonstration der Schlagtechniken Clear, Drop, Smash Anwendung im Spiel; Spielfähigkeit

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne <i>leichtathletische Disziplinen</i> <i>Formen ausdauernden Laufens</i>	Jahgangsstufe Q2.1	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV 1,	Laufende Nr. des UV 7
Inhaltsfelder (d) <i>Leistung</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Trainingsplanung und Organisation (d)</i> <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)</i> <i>Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)</i>				

Thema des UV:

„Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- 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 (MK BWK 3.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er d – Leistung, ergänzend: e - Kooperation und Wettkampf

Sachkompetenz (SK):

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)

Methodenkompetenz (MK):

- die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Portfolio) (MK d1).
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und für die eigene Leistungsoptimierung nutzen (MK d2)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2)

Urteilskompetenz (UK):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (7): „Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf“

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefen der Grundfertigkeiten im Diskus-/Speerwurf, Sprint und Weitsprung • Individuelle Vorbereitung auf einen Mehrkampf (Fortschreiben Leistungsbogen aus UV 1) • Schüler stellen sich selbstständig einen Mehrkampf zusammen (je einen Sprint, Sprung, Wurf/Stoß und Lauf (5000m)) • Schüler organisieren und führen den Mehrkampf durch 	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz von Technikanalysebögen als Lernhilfe zur Selbstorganisation der SuS in Kleingruppen • Erstellung individueller Trainingspläne 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Sicherheitsvorschriften beim Diskus- und Speerwurf • Trainingsprinzipien 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Techniken des Speer-, Diskuswurfes, Sprung und Lauf • Durchführung eines Mehrkampfes 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Gruppenarbeits- und Reflexionsphasen • Feedback bei Fehlersehen • Dokumentation der individuellen Leistungsfähigkeit im Trainingstagebuch (Portfolio/Beobachtungsbogen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ergebnisse der einzelnen Disziplinen nach eigener Wahl (Sprint, Wurf, Lauf Sprung) <p>Die Bewertung erfolgt nach den angepassten Prüfungsanforderungen für die Bewertung sportpraktischer Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport im Abitur (2015)</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Mannschaftsspiele (Basketball) (Kern 1)	Jgst. Q2.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung g (UV2,4)	Nr. UV 8
Inhaltsfelder e – Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Spielen wie Stockton und Malone“ - Wir nutzen Größe und Schnelligkeit durch die Einführung und Variation im Centerspiel

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Wagnis und Verantwortung (c), Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P1 UV8): „Spielen wie Stockton und Malone“ - Wir nutzen Größe und Schnelligkeit durch die Einführung und Variation im Centerspiel

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Es wird von Spielsituationen im Spiel 3:3 ausgegangen; Diese werden zunächst aufgegriffen und wiederholt; • Bekannte gruppentaktische Maßnahmen werden vom Spiel 3:3 auf das Spiel 4:4/5:5 übertragen • Gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 4:4/5:5 werden vertieft behandelt; eigene Lösungen forciert; • Positionsspiel (Aufbau, Flügel, Center) wird zunächst auf das Spiel 4:4 dann auf das Spiel 5:5 übertragen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Spiel 3:3 über 4:4 zum Spiel 5:5 • Zunehmend verschärftes Regelwerk • Vom Bekannten (3:3) zum Unbekannten (4:4/5:5); • Vom einfachen zum Komplexen (passive, halbaktive zum aktiven Gegenspieler); • Taktiktafel als Hilfsmittel einsetzen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Centerspiel wird eingeführt (High Post, Low Post, Power Move) • Erweiterung der Spielsituation auf das Spiel 4:4 und 5:5 • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Angriff im Spiel 4:4 bzw. 5:5; Laufwege an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Aufgaben der verschiedenen Spielpositionen • Positionsangriff; • Regelwerk; Schiedsrichtertätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Centerspiel wird eingeführt (High Post, Low Post, Power Move) • Erweiterung der Spielsituation auf das Spiel 4:4 und 5:5 • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Angriff im Spiel 4:4 bzw. 5:5; Laufwege an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Aufgaben der verschiedenen Spielpositionen • Positionsangriff; • Regelwerk; Schiedsrichtertätigkeit 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Taktikvariationen beschreiben) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von individual- und gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 4:4/5:5 • Spielfähigkeit; Regelkunde und Regeleinhaltung

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne <i>alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</i>	Jahrgangsstufe Q2.2	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 9
Inhaltsfelder (d,e) <i>Leistung</i> <i>Kooperation und Wettkampf</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</i> <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training (d)</i> <i>Fairness und Aggression im Spiel (e)</i>				

Thema des UV:

„Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK 3.3).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er d – Leistung, e – Kooperation und Wettkampf ergänzend: c – Wagnis und Verantwortung

Sachkompetenz (SK):

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)

Urteilskompetenz (UK):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (9): „Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung von absoluten (Hochsprung) und relativen Sprungwettbewerben (Hochsprung relativ, Jump and Reach Test) • Diskussion des Leistungsbegriffs, Kennenlernen der leistungsbestimmenden Faktoren: Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm • Entwicklung, Erprobung und Durchführung eigener alternativer Sprungwettbewerbe • Erlernen von Fachbegriffen (Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm) 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung der Sprungwettbewerbe in Selbstorganisation der SuS • Entwicklung eigener Sprungwettbewerbe in GA 	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbegriff • Leistungsbestimmende Faktoren (Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm) 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung eines absoluten Hochsprungwettbewerbs • Wiederholung der Floptechnik • Durchführung des Jump and Reach-Tests • Durchführung alternativer Sprungwettbewerbe 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Gruppenarbeits- und Reflexionsphasen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ergebnisse der einzelnen Sprungwettbewerbe • Kriteriengeleitete Bewertung der erstellten, alternativen Sprungwettbewerbe

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Mannschaftsspiele (Basketball) (Kern 1)	Jgst. Q2.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g (UV 2,4,8)	Nr. UV 10
Inhaltsfelder d - Leistung e – Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training (d SP2) Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Und schnell nach vorne - Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Wagnis und Verantwortung (c), Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P1 UV10): „Und schnell nach vorne - Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Es wird vom Positionsangriff ausgegangen; Diese werden zunächst aufgegriffen und wiederholt; • Bekannte mannschaftstaktische Maßnahmen (Positionsangriff) wird mit dem Schnellangriff erweitert; • Mannschaftstaktische Maßnahmen im Spiel 5:5 werden vertieft behandeln (Verteidigungsmöglichkeiten gegen den Positionsangriff und gegen den Fast-Break; eigene Lösungen forcieren); 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel 5:5 • Zunehmend komplexere Spielsituationen und verschärftes Regelwerk • Vom einfachen zum Komplexen (passive, halbaktive zum aktiven Gegenspieler); • Taktiktafel als Hilfsmittel einsetzen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Die erlernten Inhalte werden im Spiel 5:5 umgesetzt; • Fast-Break • Positionsangriff <-> Fast-Break; Vor- und Nachteile der Mannschaftstaktiken; • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten in der Mannschaft im Angriff und in der Verteidigung; Laufwege und Aufgaben der Spieler an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Aufgaben der verschiedenen Spielpositionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die erlernten Inhalte werden im Spiel 5:5 umgesetzt; • Fast-Break • Positionsangriff <-> Fast-Break; • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten in der Mannschaft im Angriff und in der Verteidigung; • Aufgaben der verschiedenen Spielpositionen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Taktikvariationen beschreiben) • Spielbeobachtung <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Entscheidungen bzw. Maßnahmen im Spiel 5:5 • Spielfähigkeit; Regelkunde und Regeleinhaltung

Profil 1b

UV-Karte Q1.1 P1

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne <i>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß</i>	Jahgangsstufe Q1	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 1
Inhaltsfelder (d) <i>Leistung</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)</i>				

Thema des UV:

„Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

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

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er d – Leistung, ergänzend: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Sachkompetenz (SK):

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1).
- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK d2)

Methodenkompetenz (MK):

- die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Portfolio) (MK d1).

Urteilskompetenz (UK):

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK a1).

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (1): „Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen technischer Grundfertigkeiten im Diskuswurf • Vertiefen der Grundfertigkeiten im Speerwurf, Sprint und Weitsprung • Bewegungsbeschreibung und –beobachtung, Fehler sehen und Fehlerkorrektur, Partnerkorrektur • Phasenanalyse von Bewegungen; Bewusstmachung von Prinzipien des motorischen Lernens • Erlernen von Fachbegriffen (optimaler Beschleunigungsweg, Vorbereitungs-Haupt- und Endphase, a-/zyklische Bewegung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsbeobachtung anhand von Beobachtungsbögen (Eigen- und Fremdbeobachtung) als Lernhilfe • Würfe auf Bananenkartons • Einsatz alternativer Wurfgeräte (Schleuderbälle, Schweiftennisbälle, Heuler) • Einsatz von Technikanalysebögen zur Selbstorganisation der SuS in Kleingruppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsvorschriften beim Diskus- und Speerwurf • Speerwerfergymnastik • Phasenbilder und Bewegungsmerkmale (nach Meinel/Schnabel) • biomechanische Zusammenhänge (z.B. Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges) • Vergleich translatorische – rotatorische Wurfbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Speerwurf nach 7er Rhythmus • Diskuswurf • 100m Sprint • Weitsprung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Gruppenarbeits- und Reflexionsphasen • Feedback bei Fehlersehen • Dokumentation der individuellen Leistungsfähigkeit im Trainingstagebuch (Portfolio/Beobachtungsbogen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speer- und/oder Diskuswurf je auf Weite oder Technik • 100 m Sprint • Weitsprung <p>Die Bewertung erfolgt nach den angepassten Prüfungsanforderungen für die Bewertung sportpraktischer Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport im Abitur (2015)</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Mannschaftsspiele (Basketball) (Kern 1)	Jgst. Q1.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 2
Inhaltsfelder e – Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Basketball im Spiel 1:1 und 2:2“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Wagnis und Verantwortung (c), Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P1 UV2): „Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Basketball im Spiel 1:1 und 2:2“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Es wird von Situationen im Spiel 1:1 ausgegangen; Techniken wie Pivotschritt, Pass, Dribbling werden zunächst wiederholt; • Individualtaktische Maßnahmen (Wurf, Pass, Dribbling oder Finte) werden im Spiel 1:1 thematisiert • Gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 2:2 werden vertieft behandelt; eigene Lösungen forciert; 	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Spiel 1: 1 zum Spiel 2:2 • Zunehmend verschärftes Regelwerk (Schrittfehler, Doppeldribbel, etc.) • Vom einfachen zum Komplexen (passiver, halbaktiver zum aktiven Gegenspieler); • Taktiktafel als Hilfsmittel einsetzen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Individualtechniken und -taktiken (Dribbling, Wurf, Korbleger, Pivotschritt, Finten); Einsatz von Phasenbilder; • Gruppentaktische Maßnahmen im Spiel 2:2 (Give&go, Backdoor, Schneiden); Laufwege an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Regelwerk; Schiedsrichtertätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Individualtechniken und -taktiken (Dribbling, Wurf, Korbleger, Pivotschritt, Finten) durchführen • Gruppentaktische Maßnahmen im Spiel 2:2 (Give&go, Backdoor, Schneiden) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Taktikvariationen beschreiben) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von individual- und gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 1:1 und 2:2

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltliche Kerne Gymnastik/Tanz	Jgst. Q1.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 3b
Inhaltsfelder B - Bewegungsgestaltung	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltungskriterien (b SP1)				

Thema des UV:

„Ballkorobics – Basketball mal anders“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- 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 (BWK 6.1)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e)

Sachkompetenz (SK):

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b1).

Methodenkompetenz (MK):

Urteilskompetenz (UK):

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P1 UV3b): „Ballkorobics – Basketball mal anders“

[in Überarbeitung]

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Im Fokus dieses Unterrichtsvorhaben steht eine umfangreiche Gruppenarbeit im Mittelpunkt • Erarbeitete Gestaltungskriterien sind Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau und Variation) • Diese Gestaltungskriterien sind Grundlage der Gruppenarbeit aber auch für die Beurteilung der Präsentationen seitens der Schüler und des Lehrers • Ausgehend von Grundelementen des Ballkorobics und erarbeiteten Gestaltungskriterien soll in einer Gruppenarbeit eine Choreographie erarbeitet werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und Festigung der Grundelemente • Erarbeitung der Gestaltungskriterien • Erarbeitung einer Gruppenchoreographie unter den erarbeiteten Gestaltungskriterien 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien und Ausführungskriterien (gestalterische Umsetzung – Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau, Variation) erläutern • Kriterien für die Auswahl geeigneter Musik • Kriteriengeleitetes Urteil über Ballkorobics-Darbietungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung und Gestaltung einer Gruppenchoreographie • Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) berücksichtigen • Ausführung der Step-Choreographie 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht und in der Gruppenarbeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choreographie (Gruppendarbietung) • Choreographie (individuelle Darbietung der einzelnen Schüler in der Gruppenpräsentation)

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Mannschaftsspiele (Basketball) (Kern 1)	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g (UV2)	Nr. UV 4
Inhaltsfelder e – Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Angriffs- und Verteidigungsvarianten als Handlungsmöglichkeiten im Spiel 3:3“ – Direkter und indirekter Block

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Wagnis und Verantwortung (c), Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P1 UV4): „Angriffs- und Verteidigungsvarianten als Handlungsmöglichkeiten im Spiel 3:3“ – Direkter und indirekter Block

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Es wird von Spielsituationen im Spiel 2:2 ausgegangen; Diese werden zunächst aufgegriffen und wiederholt; • Bekannte gruppentaktische Maßnahmen werden vom Spiel 2:2 auf das Spiel 3:3 übertragen • Gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 3:3 werden vertieft behandelt; eigene Lösungen forciert; • Positionsspiel (Aufbau, Flügel) wird zunächst auf das Spiel 3:3 fokussiert und erst später auf das Spiel 4:4/5:5 übertragen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Spiel 2:2 zum Spiel 3:3 • Zunehmend verschärftes Regelwerk • Vom Bekannten (2:2) zum Unbekannten (3:3); • Vom einfachen zum Komplexen (passive, halbaktive zum aktiven Gegenspieler); • Taktiktafel als Hilfsmittel einsetzen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Maßnahmen im Spiel 2:2 (Give&go, Backdoor, Schneiden) auf das Spiel 3:3 übertragen; • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Angriff im Spiel 3:3 (direkter und indirekter Block); Laufwege an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten in der Verteidigung im Spiel 3:3; Laufwege an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten selbständig entwickeln und vorstellen; • Regelwerk; Schiedsrichtertätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Maßnahmen im Spiel 2:2 (Give&go, Backdoor, Schneiden) auf das Spiel 3:3 übertragen; • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Angriff im Spiel 3:3 (direkter und indirekter Block); • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten in der Verteidigung im Spiel 3:3; • Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten selbständig entwickeln und vorstellen; 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Taktikvariationen beschreiben) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von individual- und gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 3:3; Regelkunde und Regeleinhaltung

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne Formen des ausdauernden Laufens (Kern 2)	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 5
Inhaltsfelder d – Leistung f - Gesundheit	Inhaltliche Schwerpunkte Trainingsplanung und -organisation (d SP1) Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d SP3) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f SP1)				

Thema des UV:

„Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (BWK 3.3)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK d2)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1).

Methodenkompetenz (MK):

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgr. und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (MK d2)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (Trainingstagebuch) (MK d1).

Urteilskompetenz (UK):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK f1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P1 UV5): „Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung verschiedener Trainingsformen (Dauermethode; intensive und extensive Intervallmethode; Wiederholungsmethode – Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.17) • Es wird festgelegt, dass die aerobe Ausdauer im Rahmen einer 30 bis 45 minütigen Belastung ausgebildet werden soll • Persönliche Leistungssteigerungen vorbereiten und anstreben (Hausaufgaben) • Erlernen der Fachbegriffe des (Ausdauer)-trainings und deren Zusammenhang: Belastungsgrößen (Intensität, Umfang, Dichte, Dauer, Häufigkeit) • Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren im Bereich Ausdauertraining benennen und Zusammenhänge beschreiben • Physiologische Anpassungserscheinungen werden auf das Ausdauertraining begrenzt 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation des Trainings durch ein Trainingstagebuch (Arbeitsblatt) • Erstellen eines Trainingsplan mit unterschiedlicher Zielsetzung (Untrainierter 30 Minuten-Lauf; 10km-Lauf auf Zeit, Marathon) • Theorieinhalte in Form von Kurzreferaten 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des Trainings, Trainingsprinzipien; • Trainingsmethoden und Trainingsformen (Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.16) • Trainingsparameter (Dauer, Dichte, Intensität, Umfang, Häufigkeit) • Ausdauertraining (Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.16) • Physiologische Anpassungserscheinungen in Bezug auf Ausdauertraining und Auswirkungen auf die Gesundheit • Trainingsplan • Reflexion von Training und Trainingserfolg 	<ul style="list-style-type: none"> • Training (Dauermethode, extensive und intensive Intervallmethode, Wiederholungsmethode) • Training der aeroben Ausdauer • 30 Minuten-Lauf 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Erklärung verschiedener Zusammenhänge In Bezug auf Training und Belastungsgrößen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooper-Test (Eingangstest und Ausgangstest; Tabelle siehe Anlage) • Trainingsplan • Kurzreferate

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Partnerspiele (Badminton) (Kern 5)	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung	Nr. UV 6
Inhaltsfelder e –Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Nicht Federball, sondern Badminton“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld(er) Kooperation und Wettkampf (e)

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P1 UV6): : „Nicht Federball, sondern Badminton“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> Die Schlagtechniken (Aufschlag, UH Clear, ÜK Clear, ÜK Drop und ÜK Smash) werden als zentrales Element des Badmintonspiels behandelt Zunächst werden sie im Einzelspiel angewandt (aufgrund der Hallenkapazität findet jedoch auch das Doppel aus Effektivitätsgründen (Kursgröße) hier verstärkt Anwendung) Die Spielregeln beziehen sich zunächst auf das Einzelspiel 	<ul style="list-style-type: none"> Beim Erlernen bzw. Vertiefen der Schlagtechniken finden vor allem Phasenbilder Anwendung Phasenbilder und Beobachtungsbögen kommen verstärkt zum Einsatz (Sportiv Badminton 2/1; 2/2; 2/3; 2/4; 3/14; 3/15; 3/16; 3/17; 5/3; 5/4; 5/5; 5/6; 5/7; 5/8; 5/9; 5/11; 5/12; 5/13) 	<ul style="list-style-type: none"> Phasenbilder werden besprochen und beurteilt Kriterien der Schlagtechniken (Aufschlag, UH Clear, ÜK Clear, ÜK Drop und ÜK Smash) werden benannt Handlungsmuster im Badminton Regelwerk im Einzel 	<ul style="list-style-type: none"> Übungen zur Verbesserung der Schlagtechniken Anwendung der Schlagtechniken im Spiel; Verbesserung der Spielfähigkeit 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mitarbeit im Unterricht Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe) Regelkunde <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Demonstration der Schlagtechniken Clear, Drop, Smash Anwendung im Spiel; Spielfähigkeit

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne <i>leichtathletische Disziplinen</i> <i>Formen ausdauernden Laufens</i>	Jahgangsstufe Q2.1	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV 1,	Laufende Nr. des UV 7
Inhaltsfelder (d) <i>Leistung</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Trainingsplanung und Organisation (d)</i> <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)</i> <i>Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)</i>				

Thema des UV:

„Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- 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 (MK BWK 3.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er d – Leistung, ergänzend: e - Kooperation und Wettkampf
Sachkompetenz (SK):

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)

Methodenkompetenz (MK):

- die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Portfolio) (MK d1).
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und für die eigene Leistungsoptimierung nutzen (MK d2)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2)

Urteilskompetenz (UK):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (7): „*Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf*“

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefen der Grundfertigkeiten im Diskus-/Speerwurf, Sprint und Weitsprung • Individuelle Vorbereitung auf einen Mehrkampf (Fortschreiben Leistungsbogen aus UV 1) • Schüler stellen sich selbstständig einen Mehrkampf zusammen (je einen Sprint, Sprung, Wurf/Stoß und Lauf (5000m)) • Schüler organisieren und führen den Mehrkampf durch 	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz von Technikanalysebögen als Lernhilfe zur Selbstorganisation der SuS in Kleingruppen • Erstellung individueller Trainingspläne 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Sicherheitsvorschriften beim Diskus- und Speerwurf • Trainingsprinzipien 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Techniken des Speer-, Diskuswurfes, Sprung und Lauf • Durchführung eines Mehrkampfes 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Gruppenarbeits- und Reflexionsphasen • Feedback bei Fehlersehen • Dokumentation der individuellen Leistungsfähigkeit im Trainingstagebuch (Portfolio/Beobachtungsbogen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ergebnisse der einzelnen Disziplinen nach eigener Wahl (Sprint, Wurf, Lauf Sprung) <p>Die Bewertung erfolgt nach den angepassten Prüfungsanforderungen für die Bewertung sportpraktischer Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport im Abitur (2015)</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Mannschaftsspiele (Basketball) (Kern 1)	Jgst. Q2.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung g (UV2,4)	Nr. UV 8
Inhaltsfelder e – Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Spielen wie Stockton und Malone“ - Wir nutzen Größe und Schnelligkeit durch die Einführung und Variation im Centerspiel

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Wagnis und Verantwortung (c), Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P1 UV8): „Spielen wie Stockton und Malone“ - Wir nutzen Größe und Schnelligkeit durch die Einführung und Variation im Centerspiel

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Es wird von Spielsituationen im Spiel 3:3 ausgegangen; Diese werden zunächst aufgegriffen und wiederholt; • Bekannte gruppentaktische Maßnahmen werden vom Spiel 3:3 auf das Spiel 4:4/5:5 übertragen • Gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 4:4/5:5 werden vertieft behandelt; eigene Lösungen forciert; • Positionsspiel (Aufbau, Flügel, Center) wird zunächst auf das Spiel 4:4 dann auf das Spiel 5:5 übertragen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Spiel 3:3 über 4:4 zum Spiel 5:5 • Zunehmend verschärftes Regelwerk • Vom Bekannten (3:3) zum Unbekannten (4:4/5:5); • Vom einfachen zum Komplexen (passive, halbaktive zum aktiven Gegenspieler); • Taktiktafel als Hilfsmittel einsetzen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Centerspiel wird eingeführt (High Post, Low Post, Power Move) • Erweiterung der Spielsituation auf das Spiel 4:4 und 5:5 • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Angriff im Spiel 4:4 bzw. 5:5; Laufwege an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Aufgaben der verschiedenen Spielpositionen • Positionsangriff; • Regelwerk; Schiedsrichtertätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Centerspiel wird eingeführt (High Post, Low Post, Power Move) • Erweiterung der Spielsituation auf das Spiel 4:4 und 5:5 • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Angriff im Spiel 4:4 bzw. 5:5; Laufwege an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Aufgaben der verschiedenen Spielpositionen • Positionsangriff; • Regelwerk; Schiedsrichtertätigkeit 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Taktikvariationen beschreiben) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von individual- und gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 4:4/5:5 • Spielfähigkeit; Regelkunde und Regeleinhaltung

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne <i>alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</i>	Jahgangsstufe Q2.2	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 9
Inhaltsfelder (d,e) <i>Leistung</i> <i>Kooperation und Wettkampf</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</i> <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training (d)</i> <i>Fairness und Aggression im Spiel (e)</i>				

Thema des UV:

„Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK 3.3).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er d – Leistung, e – Kooperation und Wettkampf ergänzend: c – Wagnis und Verantwortung

Sachkompetenz (SK):

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)

Urteilskompetenz (UK):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (9): „Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung von absoluten (Hochsprung) und relativen Sprungwettbewerben (Hochsprung relativ, Jump and Reach Test) • Diskussion des Leistungsbegriffs, Kennenlernen der leistungsbestimmenden Faktoren: Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm • Entwicklung, Erprobung und Durchführung eigener alternativer Sprungwettbewerbe • Erlernen von Fachbegriffen (Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm) 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung der Sprungwettbewerbe in Selbstorganisation der SuS • Entwicklung eigener Sprungwettbewerbe in GA 	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbegriff • Leistungsbestimmende Faktoren (Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm) 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung eines absoluten Hochsprungwettbewerbs • Wiederholung der Floptechnik • Durchführung des Jump and Reach-Tests • Durchführung alternativer Sprungwettbewerbe 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Gruppenarbeits- und Reflexionsphasen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ergebnisse der einzelnen Sprungwettbewerbe • Kriteriengeleitete Bewertung der erstellten, alternativen Sprungwettbewerbe

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Mannschaftsspiele (Basketball) (Kern 1)	Jgst. Q2.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung (UV 2,4,8)	Nr. UV 10
Inhaltsfelder d - Leistung e – Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training (d SP2) Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Und schnell nach vorne - Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Wagnis und Verantwortung (c), Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P1 UV10): „Und schnell nach vorne - Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Es wird vom Positionsangriff ausgegangen; Diese werden zunächst aufgegriffen und wiederholt; • Bekannte mannschaftstaktische Maßnahmen (Positionsangriff) wird mit dem Schnellangriff erweitert; • Mannschaftstaktische Maßnahmen im Spiel 5:5 werden vertieft behandeln (Verteidigungsmöglichkeiten gegen den Positionsangriff und gegen den Fast-Break; eigene Lösungen forcieren); 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel 5:5 • Zunehmend komplexere Spielsituationen und verschärftes Regelwerk • Vom einfachen zum Komplexen (passive, halbaktive zum aktiven Gegenspieler); • Taktiktafel als Hilfsmittel einsetzen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Die erlernten Inhalte werden im Spiel 5:5 umgesetzt; • Fast-Break • Positionsangriff <-> Fast-Break; Vor- und Nachteile der Mannschaftstaktiken; • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten in der Mannschaft im Angriff und in der Verteidigung; Laufwege und Aufgaben der Spieler an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Aufgaben der verschiedenen Spielpositionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die erlernten Inhalte werden im Spiel 5:5 umgesetzt; • Fast-Break • Positionsangriff <-> Fast-Break; • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten in der Mannschaft im Angriff und in der Verteidigung; • Aufgaben der verschiedenen Spielpositionen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Taktikvariationen beschreiben) • Spielbeobachtung <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Entscheidungen bzw. Maßnahmen im Spiel 5:5 • Spielfähigkeit; Regelkunde und Regeleinhaltung

Profil 2a

UV-Karte Q1.1 P2a UV1

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne <i>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß</i>	Jahrgangsstufe Q1	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 1
Inhaltsfelder (d) <i>Leistung</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)</i>				

Thema des UV:

„Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

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

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er d – Leistung, ergänzend: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Sachkompetenz (SK):

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1).
- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK d2)

Methodenkompetenz (MK):

- die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Portfolio) (MK d1).

Urteilskompetenz (UK):

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK a1).

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (1): „Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen technischer Grundfertigkeiten im Diskuswurf • Vertiefen der Grundfertigkeiten im Speerwurf, Sprint und Weitsprung • Bewegungsbeschreibung und –beobachtung, Fehler sehen und Fehlerkorrektur, Partnerkorrektur • Phasenanalyse von Bewegungen; Bewusstmachung von Prinzipien des motorischen Lernens • Erlernen von Fachbegriffen (optimaler Beschleunigungsweg, Vorbereitungs-Haupt- und Endphase, a-/zyklische Bewegung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsbeobachtung anhand von Beobachtungsbögen (Eigen- und Fremdbeobachtung) als Lernhilfe • Würfe auf Bananenkartons • Einsatz alternativer Wurfgeräte (Schleuderbälle, Schweiftennisbälle, Heuler) • Einsatz von Technikanalysebögen zur Selbstorganisation der SuS in Kleingruppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsvorschriften beim Diskus- und Speerwurf • Speerwerfergymnastik • Phasenbilder und Bewegungsmerkmale (nach Meinel/Schnabel) • biomechanische Zusammenhänge (z.B. Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges) • Vergleich translatorische – rotatorische Wurfbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Speerwurf nach 7er Rhythmus • Diskuswurf • 100m Sprint • Weitsprung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Gruppenarbeits- und Reflexionsphasen • Feedback bei Fehlersehen • Dokumentation der individuellen Leistungsfähigkeit im Trainingstagebuch (Portfolio/Beobachtungsbogen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speer- und/oder Diskuswurf je auf Weite oder Technik • 100 m Sprint • Weitsprung <p>Die Bewertung erfolgt nach den angepassten Prüfungsanforderungen für die Bewertung sportpraktischer Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport im Abitur (2015)</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne <i>Mannschaftsspiele (Volleyball)</i>	Jahgangsstufe Q1	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 2
Inhaltsfelder (e) <i>Kooperation und Wettkampf</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)</i> <i>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)</i>				

Thema des UV:

„Lasst uns spielen“ - Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten im Volleyball – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e) ; ergänzend: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1).

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (2): „Lasst uns spielen“ - Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten im Volleyball – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren“

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung individueller Techniken (Pritschen, Baggern, Schmetterschlag) • antizipationsgeleitete individualtaktische Maßnahmen • gruppentaktische Maßnahmen/Mannschaftsaufstellungen bei Annahme (3er Abwehrriegel) und Angriff • Erarbeitung der Regularien (Aufstellungsregeln, Rotationsregel etc.) • Erlernen von Fachbegriffen (Rotation, Aufstellung bei Annahme und Angriff, Stellposition) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsbeobachtung anhand von Beobachtungsbögen (Eigen- und Fremdbeobachtung) als Lernhilfe • Einsatz einer Taktiktafel • Einsatz von Technik- und Taktikbögen zur Selbstorganisation der SuS in Kleingruppen • Übungen zur Antizipation von Ballflugkurven 	<ul style="list-style-type: none"> • Regularien • Aufstellungsvarianten in der Abwehr • Handlungsoptionen in grundlegenden Spielsituationen beleuchten • Aufstellung von Kriterien zur Spielfähigkeit • Konfrontations- vs. Zergliederungsmethode (Schmetterschlag) beim motorischen Lernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyballspezifische Techniken werden wiederholt bzw. eingeführt: Baggern, Pritschen, Schmetterschlag, Block 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Reflexionsphasen • Feedback bei Fehlersehen • Einsatz im aktiven Spiel <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kriterien geleitete Beobachtung der Spielfähigkeit im Spiel 6:6

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltliche Kerne Gymnastik/Tanz	Jgst. Q1.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung	Nr. UV 3
Inhaltsfelder B - Bewegungsgestaltung	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltungskriterien (b SP1)				

Thema des UV:

„Let´s Step“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- 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 (BWK 6.1)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e)

Sachkompetenz (SK):

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b1).

Methodenkompetenz (MK):

Urteilskompetenz (UK):

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P2a UV3): „Let´s Step“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Im Fokus dieses Unterrichtsvorhaben steht eine umfangreiche Gruppenarbeit im Mittelpunkt • Erarbeitete Gestaltungskriterien sind Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau und Variation) • Diese Gestaltungskriterien sind Grundlage der Gruppenarbeit aber auch für die Beurteilung der Präsentationen seitens der Schüler und des Lehrers • Ausgehend von Grundsritten am Stepper und erarbeiteten Gestaltungskriterien soll in einer Gruppenarbeit eine Step-Choreographie erarbeitet werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Grundschrirte • Erarbeitung der Gestaltungskriterien • Erarbeitung einer Gruppenchoreographie (Step-Choreographie) unter den erarbeiteten Gestaltungskriterien 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau, Variation) erläutern • Kriterien für die Auswahl geeigneter Musik • Kriteriengeleitetes Urteil über Step-Choreographien 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung und Gestaltung einer Gruppenchoreographie • Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) berücksichtigen • Ausführung der Step-Choreographie 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht und in der Gruppenarbeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Step-Choreographie (Gruppendarbietung) • Step-Choreographie (individuelle Darbietung der einzelnen Schüler in der Gruppenpräsentation)

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne Formen des ausdauernden Laufens (Kern 2)	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung	Nr. UV 4
Inhaltsfelder d – Leistung f - Gesundheit	Inhaltliche Schwerpunkte Trainingsplanung und -organisation (d SP1) Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d SP3) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f SP1)				

Thema des UV:

„Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (BWK 3.3)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK d2)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1).

Methodenkompetenz (MK):

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgr. und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (MK d2)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (Trainingstagebuch) (MK d1).

Urteilskompetenz (UK):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK f1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P2a UV4): **„Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“** - *Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung*

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung verschiedener Trainingsformen (Dauermethode; intensive und extensive Intervallmethode; Wiederholungsmethode – Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.17) • Es wird festgelegt, dass die aerobe Ausdauer im Rahmen einer 30 bis 45 minütigen Belastung ausgebildet werden soll • Persönliche Leistungssteigerungen vorbereiten und anstreben (Hausaufgaben) • Erlernen der Fachbegriffe des (Ausdauer)-trainings und deren Zusammenhang: Belastungsgrößen (Intensität, Umfang, Dichte, Dauer, Häufigkeit) • Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren im Bereich Ausdauertraining benennen und Zusammenhänge beschreiben • Physiologische Anpassungserscheinungen werden auf das Ausdauertraining begrenzt 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation des Trainings durch ein Trainingstagebuch (Arbeitsblatt) • Erstellen eines Trainingsplan mit unterschiedlicher Zielsetzung (Untrainierter 30 Minuten-Lauf; 10km-Lauf auf Zeit, Marathon) • Theorieinhalte in Form von Kurzreferaten 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des Trainings, Trainingsprinzipien; • Trainingsmethoden und Trainingsformen (Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.16) • Trainingsparameter (Dauer, Dichte, Intensität, Umfang, Häufigkeit) • Ausdauertraining (Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.16) • Physiologische Anpassungserscheinungen in Bezug auf Ausdauertraining und Auswirkungen auf die Gesundheit • Trainingsplan • Reflexion von Training und Trainingserfolg 	<ul style="list-style-type: none"> • Training (Dauermethode, extensive und intensive Intervallmethode, Wiederholungsmethode) • Training der aeroben Ausdauer • 30 Minuten-Lauf 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Erklärung verschiedener Zusammenhänge In Bezug auf Training und Belastungsgrößen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooper-Test (Eingangstest und Ausgangstest; Tabelle siehe Anlage) • Trainingsplan • Kurzreferate

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne <i>Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (Rugby)</i>	Jahgangsstufe Q1.2	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 5a
Inhaltsfelder (e) <i>Kooperation und Wettkampf</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)</i> <i>Fairness und Aggression im Sport (e)</i>				

Thema des UV:

„A game for animals? A game for gentlemen! - Wagnisse beim Rugby“ – Einführung in ein nicht fest institutionalisiertes Sportspiel unter Berücksichtigung erarbeiteter Fairplay Regeln

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen (BWK 7.4)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e) ; c – Wagnis und Verantwortung

Sachkompetenz (SK):

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)

Urteilskompetenz (UK):

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (5a): „A game for animals? A game for gentlemen! - Wagnisse beim Rugby“ – Einführung in ein nicht fest institutionalisiertes Sportspiel unter Berücksichtigung erarbeiteter Fairplay Regeln

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung von Rugby als OK-Rugby-Variante (2-Hand-Touch als Tackling) • Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten (Passspiel, Tackling) und des gruppentaktischen Verhaltens in rugbyspezifischen Standard Situationen (angeordnetes Gedränge, Gasse) • Erarbeitung und Einhaltung von Fairplay- und rugbyspezifischen Regeln (Abseitsregel) → Entwicklung eines Regelbewusstseins und die Bedeutung von Fairness im Rugbyspiel bewusst machen • Entwicklung und Umsetzung von Gruppentechniken und -taktiken innerhalb der GA und Anwendung im 7er Rugby • Aufsuchen oder Vermeiden von Wagnissituationen im Rugby • Erlernen von Fachbegriffen (Gasse, angeordnetes Gedränge, Versuch, Paket) 	<ul style="list-style-type: none"> • GA zur Erarbeitung von Standard Situationen (Gasse, Gedränge) • spielnahe Übungsformen (z.B. Magisches Quadrat) • Einsatz einer Taktiktafel (Aufstellungen) • Spielbeobachtungsbögen zur Fehleranalyse 	<ul style="list-style-type: none"> • Regularien (Rückpassregel, Abseits etc.) • Aufstellungen (Gedränge, Gasse) • Handlungsoptionen in grundlegenden Spielsituationen beleuchten (Angriff) • Fairnessbegriff • Aufstellung von Kriterien zur Spielfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Rugbyspezifische Techniken werden eingeführt: Passspiel, Ballannahme, Kick, Tackling • Standard Situationen (Gasse und Gedränge) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Gruppenarbeits- und Reflexionsphasen • Einsatz im aktiven Spiel <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration des Passspiels (5er Reihe) • Kriterien geleitete Beobachtung der Spielfähigkeit im 7er Rugby

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne <i>Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beach-Volleyball</i>	Jahgangsstufe Q1	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 6
Inhaltsfelder (e) <i>Kooperation und Wettkampf</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten</i> <i>Fairness</i>				

Thema des UV:

„Power im Sand“ - Erweitern der Spielfähigkeit im Volleyball anhand der Sportspielvariante Beachvolleyball

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (BWK 7.3).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e) ergänzend:

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (6): „Power im Sand“ - Erweitern der Spielfähigkeit im Volleyball anhand der Sportspielvariante Beachvolleyball

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung individueller Techniken (Pritschen, Baggern, Schmetterschlag) • Aufschlagannahme im Engen Spielkonzept • Erarbeitung Beachvolleyballspezifischer Techniken (Tomahawk, Poke Shot, Drive-Schlag) • Erarbeitung der Regularien beim Beachvolleyball im Unterschied zum Hallenvolleyball (Block) • Erlernen von Fachbegriffen (Tomahawk, Poke Shot, Drive, Cut, Side Out) • Blockabwehrtaktiken als gruppentaktische Maßnahme 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielbetrieb im Kleinfeld (1:1; 2:2) • Einsatz von Technik- und Taktikbögen zur Selbstorganisation der SuS in Kleingruppen • Spielnahe Übungsformen (Rondo, King of the court, Side Out) 	<ul style="list-style-type: none"> • Regularien (Vergleich Volleyball- Beachvolleyball) • Aufstellung in der Abwehr (Enges Spielkonzept), Blockabwehrtaktiken • Handlungsoptionen in grundlegenden Spielsituationen beleuchten 	<ul style="list-style-type: none"> • Beachvolleyballspezifische Techniken werden eingeführt: Tomahawk, Poke Shot, Drive-Schlag, Cut • grundlegende Volleyballtechniken wiederholt: Baggern, Pritschen, Schmetterschlag, Block 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Reflexionsphasen • Einsatz im aktiven Spiel <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtung der Spielfähigkeit im Spiel 2:2 • Anwendung der Beachvolleyballtechniken

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne <i>leichtathletische Disziplinen</i> <i>Formen ausdauernden Laufens</i>	Jahgangsstufe Q2.1	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV 1,	Laufende Nr. des UV 7
Inhaltsfelder (d) <i>Leistung</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Trainingsplanung und Organisation (d)</i> <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)</i> <i>Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)</i>				

Thema des UV:

„Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- 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 (MK BWK 3.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er d – Leistung, ergänzend: e - Kooperation und Wettkampf

Sachkompetenz (SK):

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)

Methodenkompetenz (MK):

- die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Portfolio) (MK d1).
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und für die eigene Leistungsoptimierung nutzen (MK d2)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2)

Urteilskompetenz (UK):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (7): „*Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf*“

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefen der Grundfertigkeiten im Diskus-/Speerwurf, Sprint und Weitsprung • Individuelle Vorbereitung auf einen Mehrkampf (Fortschreiben Leistungsbogen aus UV 1) • Schüler stellen sich selbstständig einen Mehrkampf zusammen (je einen Sprint, Sprung, Wurf/Stoß und Lauf (5000m)) • Schüler organisieren und führen den Mehrkampf durch 	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz von Technikanalysebögen als Lernhilfe zur Selbstorganisation der SuS in Kleingruppen • Erstellung individueller Trainingspläne 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Sicherheitsvorschriften beim Diskus- und Speerwurf • Trainingsprinzipien 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Techniken des Speer-, Diskuswurfes, Sprung und Lauf • Durchführung eines Mehrkampfes 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Gruppenarbeits- und Reflexionsphasen • Feedback bei Fehlersehen • Dokumentation der individuellen Leistungsfähigkeit im Trainingstagebuch (Portfolio/Beobachtungsbogen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ergebnisse der einzelnen Disziplinen nach eigener Wahl (Sprint, Wurf, Lauf Sprung) <p>Die Bewertung erfolgt nach den angepassten Prüfungsanforderungen für die Bewertung sportpraktischer Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport im Abitur (2015)</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne <i>Mannschaftsspiele (Volleyball)</i>	Jahrgangsstufe Q2.1	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 8
Inhaltsfelder (e) <i>Kooperation und Wettkampf</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten</i> <i>Fairness</i>				

Thema des UV:

„Meiner! - Erweiterung der individuellen Spielkompetenz im Abwehrspiel beim Volleyball“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e) ;

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Methodenkompetenz (UK):

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (8): „Meiner! - Erweiterung der individuellen Spielkompetenz im Abwehrspiel beim Volleyball“

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung individueller Techniken (Bagger, Block) • Erarbeitung individueller Angriffstechniken (Hecht-, Rutschbagger, Japanrolle) • antizipationsgeleitete individualtaktische Maßnahmen • gruppentaktische Maßnahmen/Mannschaftsaufstellungen in der Abwehr (vorgezogene 6) • Erlernen von Fachbegriffen (Hecht-, Rutschbagger, Japanrolle, vorgezogene 6) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationenbetrieb zur Koordinations- und Wahrnehmungsschulung • Übungen zur Reaktion/Antizipation von Ballflugkurven (z.B. Weichbodenmatte als Sichtblockade) • Einsatz einer Taktiktafel (Aufstellungen) • Spielbeobachtungsbögen zur Fehleranalyse 	<ul style="list-style-type: none"> • Regularien (Aufstellung) • Aufstellungsvarianten (vorgezogene 6) • Handlungsoptionen in grundlegenden Spielsituationen beleuchten (Abwehr) 	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyballspezifische Techniken werden eingeführt bzw. wiederholt: Hecht-, Rutschbagger, Japanrolle, Block 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Reflexionsphasen • Feedback bei Fehlersehen • Einsatz im aktiven Spiel <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Spielfähigkeit im Bereich Abwehrhandlungen im Volleyball in einer spielnahen Übungsform

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne <i>alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</i>	Jahgangsstufe Q2.2	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 9
Inhaltsfelder (d,e) <i>Leistung</i> <i>Kooperation und Wettkampf</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</i> <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training (d)</i> <i>Fairness und Aggression im Spiel (e)</i>				

Thema des UV:

„Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK 3.3).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er d – Leistung, e – Kooperation und Wettkampf ergänzend: c – Wagnis und Verantwortung

Sachkompetenz (SK):

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)

Urteilskompetenz (UK):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (9): „Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung von absoluten (Hochsprung) und relativen Sprungwettbewerben (Hochsprung relativ, Jump and Reach Test) • Diskussion des Leistungsbegriffs, Kennenlernen der leistungsbestimmenden Faktoren: Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm • Entwicklung, Erprobung und Durchführung eigener alternativer Sprungwettbewerbe • Erlernen von Fachbegriffen (Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm) 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung der Sprungwettbewerbe in Selbstorganisation der SuS • Entwicklung eigener Sprungwettbewerbe in GA 	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbegriff • Leistungsbestimmende Faktoren (Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm) 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung eines absoluten Hochsprungwettbewerbs • Wiederholung der Floptechnik • Durchführung des Jump and Reach-Tests • Durchführung alternativer Sprungwettbewerbe 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Gruppenarbeits- und Reflexionsphasen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ergebnisse der einzelnen Sprungwettbewerbe • Kriteriengeleitete Bewertung der erstellten, alternativen Sprungwettbewerbe

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne <i>Mannschaftsspiele (Volleyball)</i>	Jahgangsstufe Q2.2	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 10
Inhaltsfelder (e) <i>Kooperation und Wettkampf</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten</i>				

Thema des UV:

„Jetzt gilt’s! Erweiterung der Spielfähigkeit im Volleyball - Spezialisierung von Spielsystemen (fester Stellspieler von Pos. 2, Läufer)“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e); d – Leistung

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (10): „Jetzt gilt’s! Erweiterung der Spielfähigkeit im Volleyball - Spezialisierung von Spielsystemen (fester Stellspieler von Pos. 2, Läufer)“

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung individueller Techniken (Pritschen, Schmetterschlag) • Erarbeitung individueller Angriffstechniken (kurz-, meter-, hochgestellter Ball, gelegter Ball) • antizipationsgeleitete individualtaktische Maßnahmen • gruppentaktische Maßnahmen/Mannschaftsaufstellungen (Seitenläufer) • Erlernen von Fachbegriffen (kurz-, meter-, hochgestellter Ball, gelegter Ball, Läufer) 	<ul style="list-style-type: none"> • feste Positionszuordnung (zwei Stellspieler; Läufersystem) • Einsatz einer Taktiktafel (Aufstellungen) • Spielbeobachtungsbögen zur Fehleranalyse 	<ul style="list-style-type: none"> • Regularien (Aufstellung) • Aufstellungsvarianten (Läufersystem) • Handlungsoptionen in grundlegenden Spielsituationen beleuchten (Angriff) • Aufstellung von Kriterien zur Spielfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyballspezifische Techniken werden eingeführt bzw. wiederholt: kurz-, meter-, hochgestellter Ball, gelegter Ball, Block, Pritschen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Reflexionsphasen • Feedback bei Fehlersehen • Einsatz im aktiven Spiel <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration von Angriffsvariationen • Kriterien geleitete Beobachtung der Spielfähigkeit im Spiel 6:6 (Schwerpunkt Stellspiel, Angriff)

Profil 2b

UV-Karte Q1.1 P2b UV1

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne <i>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß</i>	Jahrgangsstufe Q1	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 1
Inhaltsfelder (d) <i>Leistung</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)</i>				

Thema des UV:

„Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

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

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er d – Leistung, ergänzend: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Sachkompetenz (SK):

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1).
- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK d2)

Methodenkompetenz (MK):

- die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Portfolio) (MK d1).

Urteilskompetenz (UK):

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK a1).

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (1): „Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen“ – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (Sprint, Weitsprung und Speer- oder Diskuswurf)

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen technischer Grundfertigkeiten im Diskuswurf • Vertiefen der Grundfertigkeiten im Speerwurf, Sprint und Weitsprung • Bewegungsbeschreibung und –beobachtung, Fehler sehen und Fehlerkorrektur, Partnerkorrektur • Phasenanalyse von Bewegungen; Bewusstmachung von Prinzipien des motorischen Lernens • Erlernen von Fachbegriffen (optimaler Beschleunigungsweg, Vorbereitungs-Haupt- und Endphase, a-/zyklische Bewegung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsbeobachtung anhand von Beobachtungsbögen (Eigen- und Fremdbeobachtung) als Lernhilfe • Würfe auf Bananekartons • Einsatz alternativer Wurfgeräte (Schleuderbälle, Schweiftennisbälle, Heuler) • Einsatz von Technikanalysebögen zur Selbstorganisation der SuS in Kleingruppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsvorschriften beim Diskus- und Speerwurf • Speerwerfergymnastik • Phasenbilder und Bewegungsmerkmale (nach Meinel/Schnabel) • biomechanische Zusammenhänge (z.B. Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges) • Vergleich translatorische – rotatorische Wurfbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Speerwurf nach 7er Rhythmus • Diskuswurf • 100m Sprint • Weitsprung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Gruppenarbeits- und Reflexionsphasen • Feedback bei Fehlersehen • Dokumentation der individuellen Leistungsfähigkeit im Trainingstagebuch (Portfolio/Beobachtungsbogen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speer- und/oder Diskuswurf je auf Weite oder Technik • 100 m Sprint • Weitsprung <p>Die Bewertung erfolgt nach den angepassten Prüfungsanforderungen für die Bewertung sportpraktischer Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport im Abitur (2015)</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne <i>Mannschaftsspiele (Volleyball)</i>	Jahgangsstufe Q1	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 2
Inhaltsfelder (e) <i>Kooperation und Wettkampf</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)</i> <i>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)</i>				

Thema des UV:

„Lasst uns spielen“ - Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten im Volleyball – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e) ; ergänzend: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1).

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (2): „Lasst uns spielen“ - Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten im Volleyball – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren“

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung individueller Techniken (Pritschen, Baggern, Schmetterschlag) • antizipationsgeleitete individualtaktische Maßnahmen • gruppentaktische Maßnahmen/Mannschaftsaufstellungen bei Annahme (3er Abwehrriegel) und Angriff • Erarbeitung der Regularien (Aufstellungsregeln, Rotationsregel etc.) • Erlernen von Fachbegriffen (Rotation, Aufstellung bei Annahme und Angriff, Stellposition) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsbeobachtung anhand von Beobachtungsbögen (Eigen- und Fremdbeobachtung) als Lernhilfe • Einsatz einer Taktiktafel • Einsatz von Technik- und Taktikbögen zur Selbstorganisation der SuS in Kleingruppen • Übungen zur Antizipation von Ballflugkurven 	<ul style="list-style-type: none"> • Regularien • Aufstellungsvarianten in der Abwehr • Handlungsoptionen in grundlegenden Spielsituationen beleuchten • Aufstellung von Kriterien zur Spielfähigkeit • Konfrontations- vs. Zergliederungsmethode (Schmetterschlag) beim motorischen Lernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyballspezifische Techniken werden wiederholt bzw. eingeführt: Baggern, Pritschen, Schmetterschlag, Block 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Reflexionsphasen • Feedback bei Fehlersehen • Einsatz im aktiven Spiel <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kriterien geleitete Beobachtung der Spielfähigkeit im Spiel 6:6

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltliche Kerne Gymnastik/Tanz	Jgst. Q1.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 3
Inhaltsfelder B - Bewegungsgestaltung	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltungskriterien (b SP1)				

Thema des UV:

„Let´s Step“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- 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 (BWK 6.1)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e)

Sachkompetenz (SK):

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b1).

Methodenkompetenz (MK):

Urteilskompetenz (UK):

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P2b UV3): „Let´s Step“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Im Fokus dieses Unterrichtsvorhaben steht eine umfangreiche Gruppenarbeit im Mittelpunkt • Erarbeitete Gestaltungskriterien sind Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau und Variation) • Diese Gestaltungskriterien sind Grundlage der Gruppenarbeit aber auch für die Beurteilung der Präsentationen seitens der Schüler und des Lehrers • Ausgehend von Grundsritten am Stepper und erarbeiteten Gestaltungskriterien soll in einer Gruppenarbeit eine Step-Choreographie erarbeitet werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Grundsritte • Erarbeitung der Gestaltungskriterien • Erarbeitung einer Gruppenchoreographie (Step-Choreographie) unter den erarbeiteten Gestaltungskriterien 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau, Variation) erläutern • Kriterien für die Auswahl geeigneter Musik • Kriteriengeleitetes Urteil über Step-Choreographien 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung und Gestaltung einer Gruppenchoreographie • Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) berücksichtigen • Ausführung der Step-Choreographie 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht und in der Gruppenarbeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Step-Choreographie (Gruppendarbietung) • Step-Choreographie (individuelle Darbietung der einzelnen Schüler in der Gruppenpräsentation)

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne Formen des ausdauernden Laufens (Kern 2)	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 4
Inhaltsfelder d – Leistung f - Gesundheit	Inhaltliche Schwerpunkte Trainingsplanung und -organisation (d SP1) Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d SP3) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f SP1)				

Thema des UV:

„Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (BWK 3.3)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK d2)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1).

Methodenkompetenz (MK):

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgr. und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (MK d2)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (Trainingstagebuch) (MK d1).

Urteilskompetenz (UK):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK f1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P2b UV4): *„Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung*

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung verschiedener Trainingsformen (Dauermethode; intensive und extensive Intervallmethode; Wiederholungsmethode – Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.17) • Es wird festgelegt, dass die aerobe Ausdauer im Rahmen einer 30 bis 45 minütigen Belastung ausgebildet werden soll • Persönliche Leistungssteigerungen vorbereiten und anstreben (Hausaufgaben) • Erlernen der Fachbegriffe des (Ausdauer)-trainings und deren Zusammenhang: Belastungsgrößen (Intensität, Umfang, Dichte, Dauer, Häufigkeit) • Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren im Bereich Ausdauertraining benennen und Zusammenhänge beschreiben • Physiologische Anpassungserscheinungen werden auf das Ausdauertraining begrenzt 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation des Trainings durch ein Trainingstagebuch (Arbeitsblatt) • Erstellen eines Trainingsplan mit unterschiedlicher Zielsetzung (Untrainierter 30 Minuten-Lauf; 10km-Lauf auf Zeit, Marathon) • Theorieinhalte in Form von Kurzreferaten 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des Trainings; Trainingsprinzipien; • Trainingsmethoden und Trainingsformen (Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.16) • Trainingsparameter (Dauer, Dichte, Intensität, Umfang, Häufigkeit) • Ausdauertraining (Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.16) • Physiologische Anpassungserscheinungen in Bezug auf Ausdauertraining und Auswirkungen auf die Gesundheit • Trainingsplan • Reflexion von Training und Trainingserfolg 	<ul style="list-style-type: none"> • Training (Dauermethode, extensive und intensive Intervallmethode, Wiederholungsmethode) • Training der aeroben Ausdauer • 30 Minuten-Lauf 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Erklärung verschiedener Zusammenhänge In Bezug auf Training und Belastungsgrößen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooper-Test (Eingangstest und Ausgangstest; Tabelle siehe Anlage) • Trainingsplan • Kurzreferate

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne <i>Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (Frisbee)</i>	Jahgangsstufe Q1.2	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 5b
Inhaltsfelder (e) <i>Kooperation und Wettkampf</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)</i> <i>Fairness und Aggression im Sport (e)</i>				

Thema des UV:

„Mit oder ohne Hund - Frisbee“ – Einführung in ein nicht fest institutionalisiertes Sportspiel unter Berücksichtigung erarbeiteter Fairplay Regeln

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen (BWK 7.4)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e); c – Wagnis und Verantwortung

Sachkompetenz (SK):

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)

Urteilskompetenz (UK):

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (5): „Mit oder ohne Hund - Frisbee“ – Einführung in ein nicht fest institutionalisiertes Sportspiel unter Berücksichtigung erarbeiteter Fairplay Regeln

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten (Passspiel, Fangen und Werfen) und des gruppentaktischen Verhaltens in frisbeespezifischen Standardsituationen • Erarbeitung und Einhaltung von Fairplay- und frisbeespezifischen Regeln → Entwicklung eines Regelbewusstseins und die Bedeutung von Fairness im Frisbeespiel bewusst machen • Entwicklung und Umsetzung von Gruppentechniken und -taktiken innerhalb der GA und Anwendung im Zielspiel • Aufsuchen oder Vermeiden von Wagnissituationen im Frisbee • Erlernen von Fachbegriffen 	<ul style="list-style-type: none"> • spielnahe Übungsformen (Zielwerfen, etc.) • Einsatz einer Taktiktafel • Beobachtungsbögen zur Fehleranalyse 	<ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk • Handlungsoptionen in grundlegenden Spielsituationen beleuchten • Fairnessbegriff • Aufstellung von Kriterien zur Spielfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Frisbeespezifische Techniken werden eingeführt: Passspiel, Frisbeeannahme, etc. • Standardsituationen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Gruppenarbeits- und Reflexionsphasen • Einsatz im aktiven Spiel <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration des Pass- und Fangspiels • Kriterien geleitete Beobachtung der Spielfähigkeit im Frisbee

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne <i>Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beach-Volleyball</i>	Jahgangsstufe Q1	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 6
Inhaltsfelder (e) <i>Kooperation und Wettkampf</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten</i> <i>Fairness</i>				

Thema des UV:

„Power im Sand“ - Erweitern der Spielfähigkeit im Volleyball anhand der Sportspielvariante Beachvolleyball

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (BWK 7.3).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e) ergänzend:

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (6): „Power im Sand“ - Erweitern der Spielfähigkeit im Volleyball anhand der Sportspielvariante Beachvolleyball

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung individueller Techniken (Pritschen, Baggern, Schmetterschlag) • Aufschlagannahme im Engen Spielkonzept • Erarbeitung Beachvolleyballspezifischer Techniken (Tomahawk, Poke Shot, Drive-Schlag) • Erarbeitung der Regularien beim Beachvolleyball im Unterschied zum Hallenvolleyball (Block) • Erlernen von Fachbegriffen (Tomahawk, Poke Shot, Drive, Cut, Side Out) • Blockabwehrtaktiken als gruppentaktische Maßnahme 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielbetrieb im Kleinfeld (1:1; 2:2) • Einsatz von Technik- und Taktikbögen zur Selbstorganisation der SuS in Kleingruppen • Spielnahe Übungsformen (Rondo, King of the court, Side Out) 	<ul style="list-style-type: none"> • Regularien (Vergleich Volleyball- Beachvolleyball) • Aufstellung in der Abwehr (Enges Spielkonzept), Blockabwehrtaktiken • Handlungsoptionen in grundlegenden Spielsituationen beleuchten 	<ul style="list-style-type: none"> • Beachvolleyballspezifische Techniken werden eingeführt: Tomahawk, Poke Shot, Drive-Schlag, Cut • grundlegende Volleyballtechniken wiederholt: Baggern, Pritschen, Schmetterschlag, Block 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Reflexionsphasen • Einsatz im aktiven Spiel <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtung der Spielfähigkeit im Spiel 2:2 • Anwendung der Beachvolleyballtechniken

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne <i>leichtathletische Disziplinen</i> <i>Formen ausdauernden Laufens</i>	Jahgangsstufe Q2.1	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV 1,	Laufende Nr. des UV 7
Inhaltsfelder (d) <i>Leistung</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Trainingsplanung und Organisation (d)</i> <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)</i> <i>Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)</i>				

Thema des UV:

„Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- 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 (MK BWK 3.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er d – Leistung, ergänzend: e - Kooperation und Wettkampf
Sachkompetenz (SK):

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)

Methodenkompetenz (MK):

- die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Portfolio) (MK d1).
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und für die eigene Leistungsoptimierung nutzen (MK d2)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2)

Urteilskompetenz (UK):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (7): „Wir sprinten, springen, werfen und laufen um die Wette – Der Mescheder Oberstufen-Mehrkampf“

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefen der Grundfertigkeiten im Diskus-/Speerwurf, Sprint und Weitsprung • Individuelle Vorbereitung auf einen Mehrkampf (Fortschreiben Leistungsbogen aus UV 1) • Schüler stellen sich selbstständig einen Mehrkampf zusammen (je einen Sprint, Sprung, Wurf/Stoß und Lauf (5000m)) • Schüler organisieren und führen den Mehrkampf durch 	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz von Technikanalysebögen als Lernhilfe zur Selbstorganisation der SuS in Kleingruppen • Erstellung individueller Trainingspläne 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Sicherheitsvorschriften beim Diskus- und Speerwurf • Trainingsprinzipien 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Techniken des Speer-, Diskuswurfes, Sprung und Lauf • Durchführung eines Mehrkampfes 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Gruppenarbeits- und Reflexionsphasen • Feedback bei Fehlersehen • Dokumentation der individuellen Leistungsfähigkeit im Trainingstagebuch (Portfolio/Beobachtungsbogen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ergebnisse der einzelnen Disziplinen nach eigener Wahl (Sprint, Wurf, Lauf Sprung) <p>Die Bewertung erfolgt nach den angepassten Prüfungsanforderungen für die Bewertung sportpraktischer Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport im Abitur (2015)</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne <i>Mannschaftsspiele (Volleyball)</i>	Jahgangsstufe Q2.1	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 8
Inhaltsfelder (e) <i>Kooperation und Wettkampf</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten</i> <i>Fairness</i>				

Thema des UV:

„Meiner! - Erweiterung der individuellen Spielkompetenz im Abwehrspiel beim Volleyball“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e) ;**Sachkompetenz (SK):**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Methodenkompetenz (UK):

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (8): „Meiner! - Erweiterung der individuellen Spielkompetenz im Abwehrspiel beim Volleyball“

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung individueller Techniken (Bagger, Block) • Erarbeitung individueller Angriffstechniken (Hecht-, Rutschbagger, Japanrolle) • antizipationsgeleitete individualtaktische Maßnahmen • gruppentaktische Maßnahmen/Mannschaftsaufstellungen in der Abwehr (vorgezogene 6) • Erlernen von Fachbegriffen (Hecht-, Rutschbagger, Japanrolle, vorgezogene 6) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationenbetrieb zur Koordinations- und Wahrnehmungsschulung • Übungen zur Reaktion/Antizipation von Ballflugkurven (z.B. Weichbodenmatte als Sichtblockade) • Einsatz einer Taktiktafel (Aufstellungen) • Spielbeobachtungsbögen zur Fehleranalyse 	<ul style="list-style-type: none"> • Regularien (Aufstellung) • Aufstellungsvarianten (vorgezogene 6) • Handlungsoptionen in grundlegenden Spielsituationen beleuchten (Abwehr) 	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyballspezifische Techniken werden eingeführt bzw. wiederholt: Hecht-, Rutschbagger, Japanrolle, Block 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Reflexionsphasen • Feedback bei Fehlersehen • Einsatz im aktiven Spiel <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Spielfähigkeit im Bereich Abwehrhandlungen im Volleyball in einer spielnahen Übungsform

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne <i>alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</i>	Jahrgangsstufe Q2.2	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 9
Inhaltsfelder (d,e) <i>Leistung</i> <i>Kooperation und Wettkampf</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</i> <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training (d)</i> <i>Fairness und Aggression im Spiel (e)</i>				

Thema des UV:

„Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK 3.3).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er d – Leistung, e – Kooperation und Wettkampf ergänzend: c – Wagnis und Verantwortung
Sachkompetenz (SK):

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)

Urteilskompetenz (UK):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (9): „Der am höchsten springt ist nicht immer der Beste“ - Leistungssituationen im Sport erfahren, einschätzen und gestalten am Beispiel von alternativen Hochsprungwettbewerben

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung von absoluten (Hochsprung) und relativen Sprungwettbewerben (Hochsprung relativ, Jump and Reach Test) • Diskussion des Leistungsbegriffs, Kennenlernen der leistungsbestimmenden Faktoren: Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm • Entwicklung, Erprobung und Durchführung eigener alternativer Sprungwettbewerbe • Erlernen von Fachbegriffen (Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm) 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung der Sprungwettbewerbe in Selbstorganisation der SuS • Entwicklung eigener Sprungwettbewerbe in GA 	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbegriff • Leistungsbestimmende Faktoren (Gütekriterium, Wertungsvorschriften, Bezugsnorm) 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung eines absoluten Hochsprungwettbewerbs • Wiederholung der Floptechnik • Durchführung des Jump and Reach-Tests • Durchführung alternativer Sprungwettbewerbe 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Gruppenarbeits- und Reflexionsphasen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ergebnisse der einzelnen Sprungwettbewerbe • Kriteriengeleitete Bewertung der erstellten, alternativen Sprungwettbewerbe

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne <i>Mannschaftsspiele (Volleyball)</i>	Jahrgangsstufe Q2.2	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 10
Inhaltsfelder (e) <i>Kooperation und Wettkampf</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten</i>				

Thema des UV:

„Jetzt gilt´s! Erweiterung der Spielfähigkeit im Volleyball - Spezialisierung von Spielsystemen (fester Stellspieler von Pos. 2, Läufer)“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz BWK:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e) ; d – Leistung**Methodenkompetenz (MK):**

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (10): „Jetzt gilt’s! Erweiterung der Spielfähigkeit im Volleyball - Spezialisierung von Spielsystemen (fester Stellspieler von Pos. 2, Läufer)“

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung individueller Techniken (Pritschen, Schmetterschlag) • Erarbeitung individueller Angriffstechniken (kurz-, meter-, hochgestellter Ball, gelegter Ball) • antizipationsgeleitete individualtaktische Maßnahmen • gruppentaktische Maßnahmen/Mannschaftsaufstellungen (Seitenläufer) • Erlernen von Fachbegriffen (kurz-, meter-, hochgestellter Ball, gelegter Ball, Läufer) 	<ul style="list-style-type: none"> • feste Positionszuordnung (zwei Stellspieler; Läufersystem) • Einsatz einer Taktiktafel (Aufstellungen) • Spielbeobachtungsbögen zur Fehleranalyse 	<ul style="list-style-type: none"> • Regularien (Aufstellung) • Aufstellungsvarianten (Läufersystem) • Handlungsoptionen in grundlegenden Spielsituationen beleuchten (Angriff) • Aufstellung von Kriterien zur Spielfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyballspezifische Techniken werden eingeführt bzw. wiederholt: kurz-, meter-, hochgestellter Ball, gelegter Ball, Block, Pritschen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation, Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit in Reflexionsphasen • Feedback bei Fehlersehen • Einsatz im aktiven Spiel <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration von Angriffsvariationen • Kriterien geleitete Beobachtung der Spielfähigkeit im Spiel 6:6 (Schwerpunkt Stellspiel, Angriff)

Profil 3

UV-Karte Qualifikationsphase P3 UV 1

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltliche Kerne Formen des ausdauernden Laufens (Kern 2)	Jgst. Q1.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 1
Inhaltsfelder d – Leistung f - Gesundheit	Inhaltliche Schwerpunkte Trainingsplanung und -organisation (d SP1) Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d SP3) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f SP1)				

Thema des UV:

„Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“ - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (BWK 3.3)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK d2)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1).

Methodenkompetenz (MK):

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (MK d2)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (Trainingstagebuch) (MK d1).

Urteilskompetenz (UK):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK f1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P3 UV1): **(P3 UV1): „Wie schaffe ich es ausdauernd zu laufen?“** - Verbessern der Laufausdauerfähigkeit – Anwendung verschiedener Trainingsmethoden und Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Leistungssteigerung

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung verschiedener Trainingsformen (Dauermethode; intensive und extensive Intervallmethode; Wiederholungsmethode – Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.17) • Es wird festgelegt, dass die aerobe Ausdauer im Rahmen einer 30 bis 45 minütigen Belastung ausgebildet werden soll • Persönliche Leistungssteigerungen vorbereiten und anstreben (Hausaufgaben) • Erlernen der Fachbegriffe des (Ausdauer)-trainings und deren Zusammenhang: Belastungsgrößen (Intensität, Umfang, Dichte, Dauer, Häufigkeit) • Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren im Bereich Ausdauertraining benennen und Zusammenhänge beschreiben • Physiologische Anpassungserscheinungen werden auf das Ausdauertraining begrenzt 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation des Trainings durch ein Trainingstagebuch (Arbeitsblatt) • Erstellen eines Trainingsplan mit unterschiedlicher Zielsetzung (Untrainierter 30 Minuten-Lauf; 10km-Lauf auf Zeit, Marathon) • Theorieinhalte in Form von Kurzreferaten 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des Trainings; Trainingsprinzipien; • Trainingsmethoden und Trainingsformen (Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.16) • Trainingsparameter (Dauer, Dichte, Intensität, Umfang, Häufigkeit) • Ausdauertraining (Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.16) • Physiologische Anpassungserscheinungen in Bezug auf Ausdauertraining und Auswirkungen auf die Gesundheit • Trainingsplan • Reflexion von Training und Trainingserfolg 	<ul style="list-style-type: none"> • Training (Dauermethode, extensive und intensive Intervallmethode, Wiederholungsmethode) • Training der aeroben Ausdauer • 30 Minuten-Lauf 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Erklärung verschiedener Zusammenhänge In Bezug auf Training und Belastungsgrößen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooper-Test (Eingangstest und Ausgangstest; Tabelle siehe Anlage) • Trainingsplan • Kurzreferate

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Mannschaftsspiele (Basketball) (Kern 1)	Jgst. Q1.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 2
Inhaltsfelder e – Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Basketball im Spiel 1:1 und 2:2“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Wagnis und Verantwortung (c), Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P3 UV2): „Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Basketball im Spiel 1:1 und 2:2“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Es wird von Situationen im Spiel 1:1 ausgegangen; Techniken wie Pivotschritt, Pass, Dribbling werden zunächst wiederholt; • Individualtaktische Maßnahmen (Wurf, Pass, Dribbling oder Finte) werden im Spiel 1:1 thematisiert • Gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 2:2 werden vertieft behandelt; eigene Lösungen forciert; 	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Spiel 1: 1 zum Spiel 2:2 • Zunehmend verschärftes Regelwerk (Schrittfehler, Doppeldribbel, etc.) • Vom einfachen zum Komplexen (passiver, halbaktiver zum aktiven Gegenspieler); • Taktiktafel als Hilfsmittel einsetzen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Individualtechniken und -taktiken (Dribbling, Wurf, Korbleger, Pivotschritt, Finten); Einsatz von Phasenbildern; • Gruppentaktische Maßnahmen im Spiel 2:2 (Give&go, Backdoor, Schneiden); Laufwege an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Regelwerk; Schiedsrichtertätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Individualtechniken und -taktiken (Dribbling, Wurf, Korbleger, Pivotschritt, Finten) durchführen • Gruppentaktische Maßnahmen im Spiel 2:2 (Give&go, Backdoor, Schneiden) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Taktikvariationen beschreiben) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von individual- und gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 1:1 und 2:2

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltliche Kerne Gymnastik/Tanz	Jgst. Q1.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung	Nr. UV 3
Inhaltsfelder B - Bewegungsgestaltung	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltungskriterien (b SP1)				

Thema des UV:

„Gymnastik mit Handgeräten“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- 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 (BWK 6.1)
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen (BWK 6.4)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e))

Sachkompetenz (SK):

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1)
- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b1).

Methodenkompetenz (MK):

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK b1)

Urteilskompetenz (UK):

- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (UK a1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P3 UV3): „Gymnastik mit Handgeräten“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Im Fokus dieses Unterrichtsvorhaben stehen gymnastische Grundbewegungen und Grundbewegungen mit ausgewählten Handgeräten (hier werden Band, Seil, Reifen und Ball angeboten) • Als Lerngruppe wird eine Partnerarbeit festgelegt • Erarbeitete Gestaltungskriterien sind Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau, Variation und die Wahl des Handgeräts • Diese Gestaltungskriterien sind Grundlage der Partnerarbeit aber auch für die Beurteilung der Präsentationen seitens der Schüler und des Lehrers • Ausgehend von gymnastischen Grundbewegungen, Grundbewegungen mit ausgewählten Handgeräten und erarbeiteten Gestaltungskriterien soll mit einem Partner eine Choreographie erarbeitet werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der gymnastischen Grundbewegungen und Grundbewegungen mit ausgewählten Handgeräten • Erarbeitung der Gestaltungskriterien • Erarbeitung einer Partnerchoreographie unter den erarbeiteten Gestaltungskriterien • Verwenden unterschiedlicher Konzepte motorischen Lernens (Imitationslernen, Musik als Ausgangspunkt; Bewegungsbeschreibung als Ausgangspunkt, Zergliederungsmethode) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau, Variation) erläutern • Kriterien für die Auswahl des Handgeräts und geeigneter Musik • Kriteriengeleitetes Urteil über Choreographien zu Gymnastik mit Handgeräten 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der gymnastischen Grundbewegungen • Erlernen und Festigen von Grundbewegungen mit ausgewählten Handgeräten • Erarbeitung und Gestaltung einer Partnerchoreographie • Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) berücksichtigen • Ausführung der Choreographie mit Handgeräten 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht und in der Partnerarbeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partnerchoreographie (Gruppendarbietung) • Choreographie (individuelle Darbietung der einzelnen Schüler in der Gruppenpräsentation)

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Mannschaftsspiele (Basketball) (Kern 1)	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g (UV2)	Nr. UV 4
Inhaltsfelder e – Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Angriffs- und Verteidigungsvarianten als Handlungsmöglichkeiten im Spiel 3:3“ – Direkter und indirekter Block

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Wagnis und Verantwortung (c), Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P3 UV4): „Angriffs- und Verteidigungsvarianten als Handlungsmöglichkeiten im Spiel 3:3“ – Direkter und indirekter Block

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Es wird von Spielsituationen im Spiel 2:2 ausgegangen; Diese werden zunächst aufgegriffen und wiederholt; • Bekannte gruppentaktische Maßnahmen werden vom Spiel 2:2 auf das Spiel 3:3 übertragen • Gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 3:3 werden vertieft behandelt; eigene Lösungen forciert; • Positionsspiel (Aufbau, Flügel) wird zunächst auf das Spiel 3:3 fokussiert und erst später auf das Spiel 4:4/5:5 übertragen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Spiel 2:2 zum Spiel 3:3 • Zunehmend verschärftes Regelwerk • Vom Bekannten (2:2) zum Unbekannten (3:3); • Vom einfachen zum Komplexen (passive, halbaktive zum aktiven Gegenspieler); • Taktiktafel als Hilfsmittel einsetzen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Maßnahmen im Spiel 2:2 (Give&go, Backdoor, Schneiden) auf das Spiel 3:3 übertragen; • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Angriff im Spiel 3:3 (direkter und indirekter Block); Laufwege an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten in der Verteidigung im Spiel 3:3; Laufwege an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten selbständig entwickeln und vorstellen; • Regelwerk; Schiedsrichtertätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Maßnahmen im Spiel 2:2 (Give&go, Backdoor, Schneiden) auf das Spiel 3:3 übertragen; • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Angriff im Spiel 3:3 (direkter und indirekter Block); • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten in der Verteidigung im Spiel 3:3; • Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten selbständig entwickeln und vorstellen; 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Taktikvariationen beschreiben) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von individual- und gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 3:3; Regelkunde und Regeleinhaltung

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltliche Kerne Gymnastik/Tanz	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 5
Inhaltsfelder B - Bewegungsgestaltung	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltungskriterien (b SP1)				

Thema des UV:

„Let’s dance“ (am Beispiel einer Tanzform z.B. Folklore)

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- 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 (BWK 6.1)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e))

Sachkompetenz (SK):

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b1).

Methodenkompetenz (MK):

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden (MK b1)

Urteilskompetenz (UK):

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P3 UV5): „Let´s dance“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Im Fokus dieses Unterrichtsvorhaben stehen z.B. irische Folkloretänze (oder ähnliches) • Ausgehend von Grundschritten und erarbeiteten Schrittkombinationen sollen einfache Gruppentänze in Gruppenarbeit erarbeitet werden • Es werden Ausführungs- und (Gestaltungs-)kriterien festgelegt • Diese Gestaltungskriterien sind Grundlage der Gruppenarbeit aber auch für die Beurteilung der Präsentationen seitens der Schüler und des Lehrers • In Absprache mit dem Kurs wird die Tanzart ausgewählt (Folklore, Hip Hop, Stepaerobic, Videoclip-dancing, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und Festigen der Grundschritte • Erarbeitung der Ausführungs- und (Gestaltungs-)kriterien • Erarbeitung verschiedener einfacher Folkloretänze unter Berücksichtigung von Ausführungs- und (Gestaltungs-)kriterien • Verwendung verschiedener Lernmethoden (Imitationslernen, Zergliederungsmethode, Musik als Ausgangspunkt und Lernen anhand von Tanzbeschreibungen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausführungskriterien und Genese/Geschichte der Tänze erläutern • Kriterien für die Auswahl geeigneter Tänze und Musik • Kriterien geleitetes Urteil über Tanzdarbietungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von Gruppentänzen • Ausführungs- und (Gestaltungs-)kriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) berücksichtigen • Ausführung der Tanzdarbietungen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht und in der Gruppenarbeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanzdarbietung • Individuelle Ausführung der Tänze

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Partnerspiele (Badminton) (Kern 5)	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 6
Inhaltsfelder e –Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Nicht Federball, sondern Badminton“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld(er) Kooperation und Wettkampf (e)

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P3 UV6): : „Nicht Federball, sondern Badminton“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> Die Schlagtechniken (Aufschlag, UH Clear, ÜK Clear, ÜK Drop und ÜK Smash) werden als zentrales Element des Badmintonspiels behandelt Zunächst werden sie im Einzelspiel angewandt (aufgrund der Hallenkapazität findet jedoch auch das Doppel aus Effektivitätsgründen (Kursgröße) hier verstärkt Anwendung) Die Spielregeln beziehen sich zunächst auf das Einzelspiel 	<ul style="list-style-type: none"> Beim Erlernen bzw. Vertiefen der Schlagtechniken finden vor allem Phasenbilder Anwendung Phasenbilder und Beobachtungsbögen kommen verstärkt zum Einsatz (Sportiv Badminton 2/1; 2/2; 2/3; 2/4; 3/14; 3/15; 3/16; 3/17; 5/3; 5/4; 5/5; 5/6; 5/7; 5/8; 5/9; 5/11; 5/12; 5/13) 	<ul style="list-style-type: none"> Phasenbilder werden besprochen und beurteilt Kriterien der Schlagtechniken (Aufschlag, UH Clear, ÜK Clear, ÜK Drop und ÜK Smash) werden benannt Handlungsmuster im Badminton Regelwerk im Einzel 	<ul style="list-style-type: none"> Übungen zur Verbesserung der Schlagtechniken Anwendung der Schlagtechniken im Spiel; Verbesserung der Spielfähigkeit 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mitarbeit im Unterricht Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe) Regelkunde <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Demonstration der Schlagtechniken Clear, Drop, Smash Anwendung im Spiel; Spielfähigkeit

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltliche Kerne Gymnastik/Tanz	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g UV 5	Nr. UV 7
Inhaltsfelder B - Bewegungsgestaltung	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltungskriterien (b SP1)				

Thema des UV:

„Let’s dance II“ (am Beispiel einer Tanzform z.B. Folklore)

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- 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 (BWK 6.1)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e))

Sachkompetenz (SK):

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b1).

Methodenkompetenz (MK):

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK b1)

Urteilskompetenz (UK):

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P3 UV7): „Let´s dance II“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Im Fokus dieses Unterrichtsvorhaben stehen z.B. komplexere irische Folkloretänze (oder ähnliches) • Ausgehend von Grundsritten, Bewegungsverbindungen und erarbeiteten Schrittkombinationen sollen komplexere Gruppentänze in Gruppenarbeit erarbeitet werden • Es werden Ausführungs- und Gestaltungskriterien festgelegt • Diese Gestaltungskriterien sind Grundlage der Gruppenarbeit zur Gestaltung eines eigenen Tanzes aber auch für die Beurteilung dieser Präsentationen seitens der Schüler und des Lehrers • In Absprache mit dem Kurs wird die in UV5 ausgewählte Tanzart (Folklore, Hip Hop, Stepaerobic, Videoclip-dancing, etc.) fortgeführt 	<ul style="list-style-type: none"> • Festigen der Grundsritte und Bewegungsverbindungen • Erarbeitung der Ausführungs- und Gestaltungskriterien • Erarbeitung verschiedener komplexerer Folkloretänze unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien • Verwendung verschiedener Lernmethoden (Imitationslernen, Zergliederungsmethode, Musik als Ausgangspunkt und Lernen anhand von Tanzbeschreibungen) • Gestaltung eines eigenen Tanzes 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausführungskriterien und Genese/Geschichte der Tänze erläutern • Kriterien für die Auswahl geeigneter Tänze und Musik • Kriterien geleitetes Urteil über Tanzdarbietungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von komplexeren Gruppentänzen • Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei der Gestaltung einer eigenen Tanzchoreographie (Gruppentanz) berücksichtigen • Ausführung der komplexeren Tänze und des eigenen Tanzes 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht und in der Gruppenarbeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanzdarbietung (Berücksichtigung von Kreativität und Gestaltungskriterien) • Individuelle Ausführung der Tänze

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Mannschaftsspiele (Basketball) (Kern 1)	Jgst. Q2.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung g (UV2,4)	Nr. UV 8
Inhaltsfelder e – Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Spielen wie Stockton und Malone“ - Wir nutzen Größe und Schnelligkeit durch die Einführung und Variation im Centerspiel

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Wagnis und Verantwortung (c), Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Thema (P3 UV8): „Spielen wie Stockton und Malone“ - Wir nutzen Größe und Schnelligkeit durch die Einführung und Variation im Centerspiel

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Es wird von Spielsituationen im Spiel 3:3 ausgegangen; Diese werden zunächst aufgegriffen und wiederholt; • Bekannte gruppentaktische Maßnahmen werden vom Spiel 3:3 auf das Spiel 4:4/5:5 übertragen • Gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 4:4/5:5 werden vertieft behandelt; eigene Lösungen forciert; • Positionsspiel (Aufbau, Flügel, Center) wird zunächst auf das Spiel 4:4 dann auf das Spiel 5:5 übertragen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Spiel 3:3 über 4:4 zum Spiel 5:5 • Zunehmend verschärftes Regelwerk • Vom Bekannten (3:3) zum Unbekannten (4:4/5:5); • Vom einfachen zum Komplexen (passive, halbaktive zum aktiven Gegenspieler); • Taktiktafel als Hilfsmittel einsetzen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Centerspiel wird eingeführt (High Post, Low Post, Power Move) • Erweiterung der Spielsituation auf das Spiel 4:4 und 5:5 • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Angriff im Spiel 4:4 bzw. 5:5; Laufwege an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Aufgaben der verschiedenen Spielpositionen • Positionsangriff; • Regelwerk; Schiedsrichtertätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Centerspiel wird eingeführt (High Post, Low Post, Power Move) • Erweiterung der Spielsituation auf das Spiel 4:4 und 5:5 • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Angriff im Spiel 4:4 bzw. 5:5; Laufwege an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Aufgaben der verschiedenen Spielpositionen • Positionsangriff; • Regelwerk; Schiedsrichtertätigkeit 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Taktikvariationen beschreiben) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von individual- und gruppentaktische Entscheidungssituationen im Spiel 4:4/5:5 • Spielfähigkeit; Regelkunde und Regeleinhaltung

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltliche Kerne Gymnastik/Tanz	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 9
Inhaltsfelder B – Bewegungsgestaltung	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltungskriterien (b SP1)				

Thema des UV:

„Zirkus Halli Galli“ – Wir erlernen und präsentieren Bewegungskünste aus dem Bereich Jonglieren und Akrobatik

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- 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 (BWK 6.3)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e)

Sachkompetenz (SK):

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b1).

Methodenkompetenz (MK):

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden (MK b1)

Urteilskompetenz (UK):

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P3 UV9): „Zirkus Halli Galli“ – Wir erlernen und präsentieren Bewegungskünste aus dem Bereich Jonglieren und Akrobatik

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Im Fokus dieses Unterrichtsvorhaben steht das Erlernen von Grundelementen der Akrobatik (alternativ oder ergänzend kann auch das Jonglieren ausgewählt werden; es kann auch den Schülern freigestellt werden zu wählen) • Berücksichtigung der notwendigen Sicherheitsaspekte • Berücksichtigung von Gesundheitsaspekten unter Voraussetzung biologischer/orthopädischer Kenntnisse • Ausgehend von Grundelementen werden diese miteinander zu einer Bewegungskunst verknüpft, die in einer Zirkuspräsentation vorgestellt werden • Die Erarbeitung erfolgt in (Partner-) bzw. Gruppenarbeit • Diese Gestaltungskriterien sind Grundlage der Gruppenarbeit der Bewegungskunst aber auch für die Beurteilung dieser Präsentationen seitens der Schüler und des Lehrers 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und Festigen der Grundelemente und deren Verbindungen • Erarbeitung der Ausführungs- und Gestaltungskriterien • Erarbeitung einer Bewegungskunst bzw. einer Zirkuspräsentation 	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnis von Sicherheitsaspekten • Hilfestellungen bzw. Sicherheitsstellung • Kenntnisse von biologischen bzw. orthopädischen Grundlagen und deren Auswirkungen • Kriterien geleitetes Urteil über Bewegungskünste 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von Grundelementen, Verbindungen der Grundelemente zur Bewegungskunst • Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei der Gestaltung der Bewegungskünste berücksichtigen • Organisation und Ausführung der Zirkusvorstellung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht und in der Gruppenarbeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Darbietung der Bewegungskünste im Rahmen der Zirkusvorstellung (Berücksichtigung von Kreativität und Gestaltungskriterien) • Individuelle Ausführung der Bewegungskünste

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltliche Kerne Gymnastik/Tanz	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 10
Inhaltsfelder B - Bewegungsgestaltung	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltungskriterien (b SP1)				

Thema des UV:

„Wir entwickeln für unseren Abiturball eine gemeinsame Tanzvorführung unter Ausnützung des Experimentierens und Improvisierens“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- Ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder –themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen (BWK 6.5)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e))

Sachkompetenz (SK):

Methodenkompetenz (MK):

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden (MK b1)

Urteilskompetenz (UK):

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P3 UV10): „Wir entwickeln für unseren Abiturball eine gemeinsame Tanzvorführung unter Ausnützung des Experimentierens und Improvisierens“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Im Fokus dieses Unterrichtsvorhaben stehen die Standardtänze Walzer und DiscoFox als Vorbereitung der Abiturfeierlichkeiten • Ausgehend von Grundsritten, Bewegungsverbindungen und erarbeiteten Schrittkombinationen soll experimentell ein Gruppentanz (Großgruppe) für den Abiturball entwickelt werden • Kriterien für Improvisationsmöglichkeiten innerhalb der Tänze werden festgelegt • In Absprache mit dem Kurs werden die beiden Standardtänze festgelegt (es besteht auch die Möglichkeit andere Tänze auszuwählen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Festigen der Grundsritte und Bewegungsverbindungen; Improvisationen werden experimentell erarbeitet • Erarbeitung der Kriterien für Improvisationen innerhalb der Tänze • Verwendung verschiedener Lernmethoden (Imitationslernen, Zergliederungsmethode, Musik als Ausgangspunkt und Lernen anhand von Tanzbeschreibungen) • Experimentelle Gestaltung eines eigenen Gruppentanzes (Formation) • Gestaltungs- und Ausführungskriterien sollen Berücksichtigung finden 	<ul style="list-style-type: none"> • Kriterien für die Improvisation • Kriterien für die Auswahl geeigneter Musik • Erarbeitung der Ausführung des Gruppentanzes 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung von Walzer und DiscoFox in Partnerarbeit unter Berücksichtigung der Improvisation • Motorische Umsetzung des erarbeiteten Gruppentanzes • Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei der Gestaltung des Gruppentanzes berücksichtigen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht und in der Gruppenarbeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanzdarbietung (Berücksichtigung von Improvisation und Ausführung) • Individuelle Ausführung der Tänze

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Mannschaftsspiele (Basketball) (Kern 1)	Jgst. Q2.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g (UV 2,4,8)	Nr. UV 11
Inhaltsfelder d - Leistung e – Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training (d SP2) Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Und schnell nach vorne - Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Wagnis und Verantwortung (c), Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e)

Sachkompetenz (SK):

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P3 UV11): „Und schnell nach vorne - Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Es wird vom Positionsangriff ausgegangen; Diese werden zunächst aufgegriffen und wiederholt; • Bekannte mannschaftstaktische Maßnahmen (Positionsangriff) wird mit dem Schnellangriff erweitert; • Mannschaftstaktische Maßnahmen im Spiel 5:5 werden vertieft behandeln (Verteidigungsmöglichkeiten gegen den Positionsangriff und gegen den Fast-Break; eigene Lösungen forcieren); 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel 5:5 • Zunehmend komplexere Spielsituationen und verschärftes Regelwerk • Vom einfachen zum Komplexen (passive, halbaktive zum aktiven Gegenspieler); • Taktiktafel als Hilfsmittel einsetzen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Die erlernten Inhalte werden im Spiel 5:5 umgesetzt; • Fast-Break • Positionsangriff <-> Fast-Break; Vor- und Nachteile der Mannschaftstaktiken; • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten in der Mannschaft im Angriff und in der Verteidigung; Laufwege und Aufgaben der Spieler an der Taktiktafel beschreiben und erklären; Notation; • Aufgaben der verschiedenen Spielpositionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die erlernten Inhalte werden im Spiel 5:5 umgesetzt; • Fast-Break • Positionsangriff <-> Fast-Break; • Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten in der Mannschaft im Angriff und in der Verteidigung; • Aufgaben der verschiedenen Spielpositionen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Taktikvariationen beschreiben) • Spielbeobachtung <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Entscheidungen bzw. Maßnahmen im Spiel 5:5 • Spielfähigkeit; Regelkunde und Regeleinhaltung

Profil 4

UV-Karte Qualifikationsphase P4 UV 1

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltliche Kerne Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen (Kern 3)	Jgst. Q1.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 1
Inhaltsfelder d – Leistung f - Gesundheit	Inhaltliche Schwerpunkte Trainingsplanung und Organisation (d SP1) Fitness als Basis für Gesund-. und Leistungsfähigkeit (f SP2)				

Thema des UV:

„Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien“ Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten (BWK 1.2)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Gesundheit (f) und Leistung (d)

Sachkompetenz (SK):

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- gesundheitliche Auswirkungen (gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende) von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK f1)

Methodenkompetenz (MK):

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK d1)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK d2)

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P4 UV1): „Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien“ Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung verschiedener Trainingsformen (Dauermethode; intensive und extensive Intervallmethode; Wiederholungsmethode – Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.17) • Es wird festgelegt, dass die aerobe Ausdauer im Rahmen einer 30 bis 45 minütigen Belastung ausgebildet werden soll • Persönliche Leistungssteigerungen vorbereiten und anstreben (Hausaufgaben) • Erlernen der Fachbegriffe des (Ausdauer)-trainings und deren Zusammenhang: Belastungsgrößen (Intensität, Umfang, Dichte, Dauer, Häufigkeit) • Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren im Bereich Ausdauertraining benennen und Zusammenhänge beschreiben 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation des Trainings durch ein Trainingstagebuch (Arbeitsblatt) • Erstellen eines Trainingsplan mit unterschiedlicher Zielsetzung (Untrainierter 30 Minuten-Lauf; 10km-Lauf auf Zeit, Marathon) 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des Trainings • Trainingsprinzipien; • Trainingsmethoden und Trainingsformen (Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.16) • Trainingsparameter (Dauer, Dichte, Intensität, Umfang, Häufigkeit) • Ausdauertraining (Arbeitsblatt/Arbeitsheft Nr.16) • Trainingsplan 	<ul style="list-style-type: none"> • Training (Dauermethode, extensive und intensive Intervallmethode, Wiederholungsmethode) • Training der aeroben Ausdauer 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Erklärung verschiedener Zusammenhänge In Bezug auf Training und Belastungsgrößen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooper-Test (Eingangstest und Ausgangstest; Tabelle siehe Anlage) • Trainingsplan

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Partnerspiele (Badminton) (Kern 5)	Jgst. Q1.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 2
Inhaltsfelder a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e –Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a SP1) Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Badminton“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a); Kooperation und Wettkampf (e)

Sachkompetenz (SK):

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (UK a1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P4 UV2): „Erfolgreich im Spiel Gegeneinander - Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten beim Badminton“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> Die Schlagtechniken (Aufschlag, UH Clear, ÜK Clear, ÜK Drop und ÜK Smash) werden als zentrale Elemente vertieft behandelt Zunächst werden sie im Einzelspiel angewandt (aufgrund der Hallenkapazität findet jedoch auch das Doppel aus Effektivitätsgründen (Kursgröße) hier verstärkt Anwendung) Die Spielregeln beziehen sich zunächst auf das Einzelspiel 	<ul style="list-style-type: none"> Beim Erlernen bzw. Vertiefen der Schlagtechniken finden verschiedene Konzepte zum motorischen Lernen Anwendung Beobachtungsbögen kommen verstärkt zum Einsatz (Sportiv Badminton 2/1; 2/2; 2/3; 2/4; 3/14; 3/15; 3/16; 3/17; 5/3; 5/4; 5/5; 5/6; 5/7; 5/8; 5/9; 5/11; 5/12; 5/13) 	<ul style="list-style-type: none"> Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen (Ganzheitsmethode; Zergliederungsmethode, Phasenbilder) werden besprochen und beurteilt Kriterien der Schlagtechniken (Aufschlag, UH Clear, ÜK Clear, ÜK Drop und ÜK Smash) werden benannt Handlungsmuster im Badminton Regelwerk im Einzel 	<ul style="list-style-type: none"> Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen (Ganzheitsmethode; Zergliederungsmethode, Phasenbilder) werden bei der Erarbeitung der Techniken angewandt Übungen zur Verbesserung der Schlagtechniken Anwendung der Schlagtechniken im Spiel; Verbesserung der Spielfähigkeit 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mitarbeit im Unterricht Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe) Regelkunde <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Demonstration der Schlagtechniken Clear, Drop, Smash Anwendung im Spiel; Spielfähigkeit

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltliche Kerne Formen der Fitnessgymnastik (Kern 1)	Jgst. Q1.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung g (UV1)	Nr. UV 3
Inhaltsfelder d – Leistung f - Gesundheit	Inhaltliche Schwerpunkte Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen ²⁹ (d SP3) Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f SP2)				

Thema des UV:

„Ich höre auf mein Herz“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, **Ausdauer**, Beweglichkeit, **Koordination**) für sich und andere planen und durchführen (BWK 1.1)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Gesundheit (f) und Leistung (d)

Sachkompetenz (SK):

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK f2)

Methodenkompetenz (MK):

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK f1)

Urteilskompetenz (UK):

²⁹ nicht in der Obligatorik vorgesehen

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P4 UV3): „Ich höre auf mein Herz“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Es wird festgelegt, dass die Ausdauer und die Koordination bei diesem UV im Mittelpunkt der Fitnessprogramme steht • Das Fitnessprogramm soll eine 45 minütige Belastung (siehe UV 1) für die Gesamtgruppe darstellen • Das Fitnessprogramm soll die Komponenten Stepper und Musik in Bezug auf den Punkt Koordination beinhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation des Fitnessprogramms in schriftlicher Form • Erstellen eines Fitnessprogramms in einer Gruppe (Diskussion und Selektion geeigneter Programme bzw. Teile davon) und Umsetzung dieses Programms mit der Gesamtgruppe 	<ul style="list-style-type: none"> • Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit und Auswirkungen des Sporttreibens erläutern • Erarbeitung von Kriterien zur Bewertung des Fitnessprogramms 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsprogramme unter der Zielrichtung Ausdauer und Koordination durchführen • Bewertung der Umsetzung anhand eines erarbeiteten Kriteriumkatalogs (Arbeitsblatt) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Erklärung verschiedener Zusammenhänge In Bezug auf Training und Belastungsgrößen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planung eines Fitnessprogramm (Schriftlich) • Vorbereitetes Fitnessprogramm mit der gesamten Gruppe umsetzen d.h. durchführen

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltliche Kerne Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode(n) (Kern 2) Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung (Kern 4)	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g (UV1)	Nr. UV 4
Inhaltsfelder f - Gesundheit	Inhaltliche Schwerpunkte Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f SP1) Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f SP2)				

Thema des UV:

„So werde ich stark“ ! Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode(n) gezielt für sich selbst nutzen

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (BWK 1.3)
- unterschiedliche Dehnmethode(n) (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderungen individuell angemessen anwenden (BWK 1.4).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Gesundheit (f)

Sachkompetenz (SK):

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1)

Methodenkompetenz (MK):

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK f1)

Urteilskompetenz (UK):

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK f1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema (P4 UV4):

„So werde ich stark“ ! Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode gezielt für sich selbst nutzen

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Alle Kraftformen werden in diesem Unterrichtsvorhaben angesprochen • Die Bereiche Arme, Beine, Schulter, Rücken und Bauch werden thematisiert • Die Schülergruppe kann festlegen, ob sie einen Teilbereich auswählt oder ein Gesamtzirkel erarbeitet. • Im Bereich Dehnen werden verschiedene Dehnmethode vorgestellt und bewertet • Zusammenhang zwischen Dehnung und Kräftigung wird erarbeitet 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung bzw. Auswahl von Übungen in der Turnhalle mit und ohne Geräte zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Bereich Kraft • Erarbeitung eines Kraftzirkels zur Verbesserung der Kraft unter einem speziellen Schwerpunkt (Allgemein, Kraftausdauer, Schnellkraft, Kraftausdauer oder spezielle Bereiche z.B. Extremitäten) • Krafttraining eigenverantwortlich durchführen und dokumentieren • Beurteilung des Kraftzirkels 	<ul style="list-style-type: none"> • Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit und Auswirkungen des Sporttreibens im Bereich Kraft erläutern • Formen der Kraft (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer) • Krafttraining (Formen, etc.) • Beurteilung von Krafttraining bzw. einzelner Übungen auf gesundheitliche Folgen beurteilen; Gesundheitliche Bedeutung von Krafttraining (Arbeitsblatt Arbeitsheft Nr. 8-12) • Kräftigung und Dehnung AB Nr. 14, 15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungsauswahl geeigneter Übungen zum Training der Kraft • Krafttraining • Bewertung ausgewählter Übungen • Dehnen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Erklärung verschiedener Zusammenhänge In Bezug auf Krafttraining und Belastungsgrößen) • Urteilsvermögen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planung eines Kraftzirkels (Schriftlich; Einhaltung der angesprochenen Kriterien) • Durchführung eines Kraftzirkels (Einhaltung der angesprochenen Kriterien)

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Partnerspiele (Badminton) (Kern 5)	Jgst. Q1.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g (UV 2)	Nr. UV 5
Inhaltsfelder e –Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1)				

Thema des UV:

„Ich gebe den Takt an“ - Taktische Handlungsmöglichkeiten im Einzelspiel

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e)

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P4 UV5): „Ich gebe den Takt an“ - Taktische Handlungsmöglichkeiten im Einzelspiel

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> Taktische und technische Tipps werden als zentrale Elemente (Zentrale Position; Aufschlagannahme; Aufschlagvariation, etc.) vertieft behandelt Zunächst werden sie im Einzelspiel angewandt (aufgrund der Hallenkapazität findet jedoch auch das Doppel aus Effektivitätsgründen (Kursgröße) hier verstärkt Anwendung) Die Spielregeln und Tipps beziehen sich zunächst auf das Einzelspiel 	<ul style="list-style-type: none"> Spiele mit unterschiedlichen Gegnern Turnierformen (Ranglistenturnier, Handicapturnier, etc.) Beobachtungsbögen kommen verstärkt zum Einsatz (Sportiv Badminton Einzel 1-7) 	<ul style="list-style-type: none"> Taktische Maßnahmen beim Aufschlag und im Spiel (Bögen Einzel 1-7) Handlungsmuster im Badminton Regelwerk im Einzel 	<ul style="list-style-type: none"> Übungen zur Verbesserung der Schlagtechniken Anwendung der technischen und taktischen Tipps im Spiel; Verbesserung der Spielfähigkeit 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mitarbeit im Unterricht Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe) Regelkunde <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Anwendung im Spiel; Spielfähigkeit

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne <i>Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (Rugby)</i>	Jahgangsstufe Q1.2	Dauer des UV 18 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 6
Inhaltsfelder (e) <i>Kooperation und Wettkampf</i>	Inhaltliche Schwerpunkte <i>Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e) Fairness und Aggression im Sport (e)</i>				

Thema des UV:

„A game for animals? A game for gentlemen! - Wagnisse beim Rugby“ – Einführung in ein nicht fest institutionalisiertes Sportspiel unter Berücksichtigung erarbeiteter Fairplay Regeln

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**BWK:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen (BWK 7.4)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er **Kooperation und Wettkampf (e)**; c – Wagnis und Verantwortung

Sachkompetenz (SK):

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)

Urteilskompetenz (UK):

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (6): „A game for animals? A game for gentlemen! - Wagnisse beim Rugby“ – Einführung in ein nicht fest institutionalisiertes Sportspiel unter Berücksichtigung erarbeiteter Fairplay Regeln

didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> Durchführung von Rugby als OK-Rugby-Variante (2-Hand-Touch als Tackling) Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten (Passspiel, Tackling) und des gruppentaktischen Verhaltens in rugbyspezifischen Standartsituationen (angeordnetes Gedränge, Gasse) Erarbeitung und Einhaltung von Fairplay- und rugbyspezifischen Regeln (Abseitsregel) → Entwicklung eines Regelbewusstseins und die Bedeutung von Fairness im Rugbyspiel bewusst machen Entwicklung und Umsetzung von Gruppentechniken und -taktiken innerhalb der GA und Anwendung im 7er Rugby Aufsuchen oder Vermeiden von Wagnissituationen im Rugby Erlernen von Fachbegriffen (Gasse, angeordnetes Gedränge, Versuch, Paket) 	<ul style="list-style-type: none"> GA zur Erarbeitung von Standartsituationen (Gasse, Gedränge) spielnahe Übungsformen (z.B. Magisches Quadrat) Einsatz einer Taktiktafel (Aufstellungen) Spielbeobachtungsbögen zur Fehleranalyse 	<ul style="list-style-type: none"> Regularien (Rückpassregel, Abseits etc.) Aufstellungen (Gedränge, Gasse) Handlungsoptionen in grundlegenden Spielsituationen beleuchten (Angriff) Fairnessbegriff Aufstellung von Kriterien zur Spielfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Rugbyspezifische Techniken werden eingeführt: Passspiel, Ballannahme, Kick, Tackling Standartsituationen (Gasse und Gedränge) 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Motivation, Anstrengungsbereitschaft Mitarbeit in Gruppenarbeits- und Reflexionsphasen Einsatz im aktiven Spiel <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Demonstration des Passspiels (5er Reihe) Kriterien geleitete Beobachtung der Spielfähigkeit im 7er Rugby

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltliche Kerne Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung (Kern 4)	Jgst. Q2.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung g (UV1,4)	Nr. UV 7
Inhaltsfelder f - Gesundheit	Inhaltliche Schwerpunkte Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f SP1) Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f SP2)				

Thema des UV:

„Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig. Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (BWK 1.3)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Gesundheit (f)

Sachkompetenz (SK):

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1)

Methodenkompetenz (MK):

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK f1)

Urteilskompetenz (UK):

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK f1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P4 UV7): „Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig. Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Alle Kraftformen werden in diesem Unterrichtsvorhaben nochmals angesprochen • Die Bereiche Arme, Beine, Schulter, Rücken und Bauch werden zunächst isoliert thematisiert • Ein Gesamtzirkel zur ganzheitlichen Körperkräftigung wird erarbeitet und durchgeführt. • Die Unterrichtseinheit wird in Kooperation mit einem Fitnessstudio (Enjoy) durchgeführt 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung bzw. Auswahl von Geräteübungen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Bereich Kraft • Erarbeitung eines Zirkels zur Verbesserung der ganzheitlichen Körperkräftigung • Krafttraining eigenverantwortlich durchführen und dokumentieren • Möglichkeiten der Übertragung von Übungsstationen in die Turnhalle 	<ul style="list-style-type: none"> • Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit und Auswirkungen des Sporttreibens im Bereich Kraft erläutern • Formen der Kraft (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer) • Beurteilung von Krafttraining bzw. einzelner Übungen auf gesundheitliche Folgen beurteilen; Gesundheitliche Bedeutung von Krafttraining • Übertragung von Übungen in die Sporthalle 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungsauswahl geeigneter Übungen zum Training der Kraft • Krafttraining • Kriterien für die richtige Durchführung einzelner Übungen • Übertragung von Übungen in die Sporthalle 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe, Erklärung verschiedener Zusammenhänge In Bezug auf Krafttraining und Belastungsgrößen) • Urteilsvermögen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planung eines Kraftzirkels (Schriftlich; Einhaltung der angesprochenen Kriterien) • Durchführung eines Kraftzirkels (Einhaltung der angesprochenen Kriterien)

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Partnerspiele (Badminton) (Kern 5)	Jgst. Q2.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung g (UV 2,5)	Nr. UV 8
Inhaltsfelder e –Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1) Fairness und Aggressionen im Sport (e SP2)				

Thema des UV:

„Gemeinsam und Gegeneinander“ – Das Doppel im Badminton

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e)

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P4 UV8): : „Gemeinsam und Gegeneinander“ – Das Doppel im Badminton

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Taktische und technische Tipps werden als zentrale Elemente (Position; Aufschlagannahme; Aufschlagvariation, etc.) vertieft behandelt • In diesem Unterrichtsvorhaben steht ausschließlich das Doppel im Fokus • Änderungen der Spielregeln im Doppel und doppelspezifische Tipps • Es steht nicht nur das Gegeneinander im Doppel im Vordergrund sondern es geht auch um das Miteinander im Doppel (mit den Gegnern); Es sollen möglichst interessante und lange Ballwechsel entstehen; Fairnessgedanken) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele mit unterschiedlichen Partnern • Turnierformen im Doppel (Schleifchenturnier, etc.) • Beobachtungsbögen kommen verstärkt zum Einsatz (Sportiv Badminton Doppel 1-11) 	<ul style="list-style-type: none"> • Taktische Maßnahmen im Doppel beim Aufschlag und im Spiel (Bögen Doppel 1-11)) • Handlungsmuster im Doppel (Vor- und Nachteile verschiedener Spielsysteme) • Regelwerk im Doppel; Ergänzungen • Ambivalenz zwischen Fairness (Miteinander) und Konkurrenz (Gegeneinander) wird thematisiert 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Verbesserung der Schlagtechniken • Anwendung der technischen und taktischen Tipps im Doppel, Verbesserung der Spielfähigkeit • Anwendung der Regelkunde im Doppel 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht • Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe) • Regelkunde im Doppel <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung im Doppel; • Spielfähigkeit (Absprachen; Kooperation)

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltliche Kerne Gymnastik/Tanz	Jgst. Q2.1	Dauer 18 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 9
Inhaltsfelder B - Bewegungsgestaltung	Inhaltliche Schwerpunkte Gestaltungskriterien (b SP1)				

Thema des UV:

„Let´s Step“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- 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 (BWK 6.1)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e))

Sachkompetenz (SK):

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b1).

Methodenkompetenz (MK):

Urteilskompetenz (UK):

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P4 UV9): : „Let´s Step“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Im Fokus dieses Unterrichtsvorhaben steht eine umfangreiche Gruppenarbeit im Mittelpunkt • Erarbeitete Gestaltungskriterien sind Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau und Variation) • Diese Gestaltungskriterien sind Grundlage der Gruppenarbeit aber auch für die Beurteilung der Präsentationen seitens der Schüler und des Lehrers • Ausgehend von Grundsritten am Stepper und erarbeiteten Gestaltungskriterien soll in einer Gruppenarbeit eine Step-Choreographie erarbeitet werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Grundschrifte • Erarbeitung der Gestaltungskriterien • Erarbeitung einer Gruppenchoreographie (Step-Choreographie) unter den erarbeiteten Gestaltungskriterien 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau, Variation) erläutern • Kriterien für die Auswahl geeigneter Musik • Kriteriengeleitetes Urteil über Step-Choreographien 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung und Gestaltung einer Gruppenchoreographie • Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) berücksichtigen • Ausführung der Step-Choreographie 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht und in der Gruppenarbeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Step-Choreographie (Gruppendarbietung) • Step-Choreographie (individuelle Darbietung der einzelnen Schüler in der Gruppenpräsentation)

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltliche Kerne Psychoregulative Verfahren zur Entspannung (Kern 5)	Jgst. Q2.2	Dauer 4-6 Std.	Vernetzung g	Nr. UV 10
Inhaltsfelder F - Gesundheit	Inhaltliche Schwerpunkte Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f SP1)				

Thema des UV:

„Stress und Anspannung effektiv lösen“. Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- Selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (BWK 1.3)

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Gesundheit (f)

Sachkompetenz (SK):

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1)

Methodenkompetenz (MK):

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK f1)

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P4 UV10): „Stress und Anspannung effektiv lösen“. Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> Als Entspannungstechnik wird die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ausgewählt Theoretisch sollte auch Yoga als mögliche Alternative im Unterricht erwähnt werden 	<ul style="list-style-type: none"> Durchführung bzw. Leitung einer Einheit zur Muskelentspannung nach Jacobson 	<ul style="list-style-type: none"> Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson erläutern Physiologische und psychologische Folgen der Muskelentspannung Gesundheitliche Folgen von Muskelentspannung 	<ul style="list-style-type: none"> Übungen zur Muskelentspannung nach Jacobson 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mitarbeit im Unterricht Unterrichtsgespräch (Fachbegriffe,) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leitung bzw. Durchführung einer Muskelentspannung

Bewegungsfeld/Sportbereich: (BF 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltliche Kerne Partnerspiele (Badminton) (Kern 5)	Jgst. Q2.2	Dauer 18 Std.	Vernetzung g (UV 2,5,8)	Nr. UV 11
Inhaltsfelder d – Leistung e –Kooperation und Wettkampf	Inhaltliche Schwerpunkte Trainingsplanung und –organisation (d SP1) Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e SP1) Fairness und Aggressionen im Sport (e SP2)				

Thema des UV:

„Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2).

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er Kooperation und Wettkampf (e)

Sachkompetenz (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)

Methodenkompetenz (MK):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK e2).

Urteilskompetenz (UK):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema: (P4 UV11): „Jetzt zeigt es sich im Spiel“ - Individuelle Verbesserung und Erweiterung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Zielspiel mit dem Ziel der Leistungsmaximierung“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Je nach Kursgröße kann sowohl ein Einzel- als auch ein Doppelspiel organisiert werden • Ziel dieser Spielformen ist der Einsatz der gelernten Regeln, Tipps und Taktiken im Spiel unter dem Aspekt des Gewinnens • Badmintonregeln unter Wettkampfregeln • Es steht nicht nur das Gegeneinander im Doppel im Vordergrund sondern es geht auch um das Miteinander im Doppel (mit den Gegnern); Es sollen möglichst interessante und lange Ballwechsel entstehen; Fairnessgedanken) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele mit unterschiedlichen Gegnern • Spielanalyse durch Beobachtungsbögen 	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation des Spiels • Handlungsmuster im Einzel- und Doppelspiel • Regelwerk im Doppel; Ergänzungen • Anforderungssituation werden im Hinblick auf leistungsbegrenzende Faktoren (konditionelle und koordinative Fähigkeiten; Drucksituationen) beurteilt 	<ul style="list-style-type: none"> • Einzel- oder Doppelspiel • Handlungsmuster im Einzel- und Doppelspiel • Verbesserung der Spielfähigkeit 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit im Unterricht <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiel • Spielfähigkeit



LE PARKOUR

Der Weg ist das Ziel

– Le Parkour –

Entwicklung, Erprobung und Demonstration einer Parkourabfolge unter besonderer Berücksichtigung von Sicherheitsvorkehrungen und Möglichkeiten der Angstreduzierung

Pädagogische Perspektiven:

Etwas wagen und verantworten (C)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Inhaltsbereich der Unterrichtsreihe:

Bewegen an Geräten – Turnen (5)

(1. UE): Diagnose der turnerischen Fähigkeiten der Schülerinnen und Einführung in Le Parkour durch Erlernen parkourspezifischer Techniken und Erarbeitung von **Sicherheitsregeln** in Stationsarbeit unter besonderer Berücksichtigung von dem Phänomen Angst.

- Animationsfilmsequenz aus „Casino Royale“ und andere Videosequenz
- Aufwärmen: Spiel (Dreierball)
- **Stationsbetrieb:** Erarbeiten und Demonstration von Grundtechniken von Le Parkour inklusive Sicherheitsregeln: (-> Materialblatt)
 - **Station 1:** Balancieren („Équilibre“) und Präzisionssprung („Saut de Precision“) und Sicherheitsregeln beim Balancieren
 - **Station 2:** Katzensprung/Hocksprung („Saut de chat“) und Wolfssprung („Speed vault“) und Sicherheitsregeln beim Springen
 - **Station 3:** Durchzug („Franchissement“)
 - **Station 4:** Armsprung („Saut de bras“) und Mauerüberwindung („Passe muraille) und Sicherheit beim Klettern
- Hausaufgaben: Le PARKOURS Angst (evtl. Referat)

(2. UE): Erweitern und Üben der Grundtechniken von Le Parkour und Erarbeitung weiterer **Sicherheitsregeln** in Stationsarbeit unter besonderer Berücksichtigung von dem Phänomen Angst.

- Besprechen der Hausaufgaben: **Möglichkeiten der Angstreduzierung** und das **Flow-Erlebnis** und **Wiederholung der Sicherheitsregeln**
- Aufwärmen: Spiel (Zombieball)
- **Stationsbetrieb:** Erarbeiten und Demonstration neuer Parkourtechniken inklusive Sicherheitsregeln: (-> Materialblatt)
 - **Station 1:** Präzisionssprung („Saut de Precision“)
 - **Station 2:** „Tic Tac“ (2 Übungsbahnen - Wand und Ecke)
 - **Station 3:** Armsprung („Saut de Bras“)
 - **Station 4:** Rollen („Roulade“) Sicherheit beim Rollen
- Hausaufgaben: Le PARKOURS Grundtechniken (evtl. Referat)

(3. UE): Erproben und Üben der erlernten parkourspezifischen Techniken in kleinen vorgegebenen Parkourabfolgen in Gruppenarbeit und Erarbeitung von **Bewertungskriterien für eine Parkourabfolge**, sowie Entwicklung von Möglichkeiten der Angstreduktion.

- Besprechen der Hausaufgaben: **Grundtechniken** und **Wiederholung der Sicherheitsregeln**
- Aufwärmen: Spiel (Mattenball)
- **Gruppenarbeit:** Erproben und Üben von Parkourabfolgen
 - **Gruppe 1:** Parkourfolge 1
 - **Gruppe 2:** Parkourfolge 2
 - **Gruppe 3:** Parkourfolge 3
 - **Gruppe 4:** Parkourfolge 4
 - **Alternativ:** Parkourfolge 5
- Erarbeitung von **Bewertungskriterien für eine Parkourabfolge:**
 - (a) Technikvielfalt
 - (b) Variabilität beim Schwierigkeitsgrad (Differenzierung)
 - (c) Beachtung der Sicherheitsregeln
 - (d) Möglichkeiten der Angstreduzierung
- Hausaufgaben: Le PARKOURS – Bewertungskriterien einer Parkourfolge notieren

(4. UE): Erstellung einer Parkourabfolge aus verschiedenen Parkourtechniken in Gruppenarbeit unter besonderer Berücksichtigung des Sicherheitsaspekts und Möglichkeiten zur Angstreduktion.

- Aufwärmen: Spiel
- Wiederholung der **Grundtechniken, der Sicherheitsregeln und der Möglichkeiten zur Angstreduzierung**
- **Gruppenarbeit:** Erproben und Üben von Parkourabfolgen
 - **Gruppe 1:** Entwicklung Parkourfolge 1
 - **Gruppe 2:** Entwicklung Parkourfolge 2
 - **Gruppe 3:** Entwicklung Parkourfolge 3
 - **Gruppe 4:** Entwicklung Parkourfolge 4

(5. UE): Variation der verschiedenen Parkourabfolgen (aus der vorherigen Stunde) im Hinblick auf die Reflexion der Mitschüler und Mitschülerinnen und erproben dieser Parkourabfolgen unter dem Aspekt der Verbindung zu einem Rundlauf.

(6. UE): Erproben und üben des Rundlaufs und entwickeln von Kriterien für einen Parkourdurchlauf.

Bewertungskriterien:

(a) Zeit

(b) Schwierigkeit

(c) Technik

(d) Fluss

(7. UE): Demonstration und Bewertung des Parkourdurchlaufs in Hinblick auf die in der Stunde zuvor entwickelten Kriterien (LEK).

Entfaltungsschema des Unterrichtsvorhabens

Pädagogische Perspektive: (C) Etwas wagen und verantworten

Durch die realistische Einschätzung des eigenen Könnens und das der Mitschülerinnen und Mitschüler soll Verantwortung für Aspekte der Sicherheit und Angstreduktion bei parkourspezifischen Aufbauten der Turngeräte übernommen werden.

Pädagogische Perspektive: (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Die Bewegungserfahrungen werden erweitert und die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert, indem die Grundtechniken von Le Parkour in Partner- und Gruppenarbeit ausprobiert und geübt werden.

Fachliche Kenntnisse

(Bereich II):

II.I Erwerb von Kenntnissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

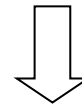
- Kenntnisse über die realistische Einschätzung des eigenen Könnens beim Einsatz unterschiedlicher Turngeräte.
- Kenntnisse über die Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung.

II.II Erwerb von Kenntnissen zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext

- Kenntnisse zu einem zunehmend reflektierten Umgang mit geschlechtsspezifischen Leistungsunterschieden bzgl. Angst.
- Kenntnisse über einen respektvollen und kooperativen Umgang miteinander in der Gruppenarbeit bzgl. der Parkourabfolge.

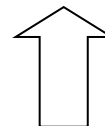
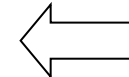
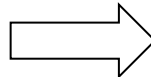
II.III Erwerb von Kenntnissen über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit

- Kenntnisse über Le Parkour als neue Trendsportart und Erscheinungsformen in den Medien, z. B. im Film James Bond: „Casino Royal“.



Unterrichtsvorhaben:

Entwicklung, Erprobung und Demonstration einer Parkourabfolge in Gruppenarbeit unter Berücksichtigung eines sicherheitsbewussten Vorgehens und von Möglichkeiten zur Angstreduktion.



Methoden und Formen selbständigen Arbeitens

(Bereich III):

III.I Methodisch-strategisches Lernen

- Selbstständige Entwicklung und Erprobung möglicher Parkourabfolgen in Gruppenarbeit.
- Kriteriengeleitete Reflexion der Parkourabfolgen der anderen Gruppen.

III.II Sozial-kommunikatives Lernen

- Einigung in der Gruppe auf eine gemeinsame Parkourabfolge.
- Verbesserung der Gesprächs- und Kooperationstechniken in kognitiven Phasen.

Gegenstände aus den Bewegungsfeldern und Sportbereichen:

Inhaltsbereich 5: Bewegen an Geräten – Turnen:

Variation bereits erlernter turnerischer Fertigkeiten und Erschließung neuer Bewegungsmöglichkeiten durch die Komposition parkourspezifischer Techniken an verschiedenen Turngeräten.

Le Parkour

UE 1



LE PARKOUR

Aufgabestellung:

Baut eure Station entsprechend der Abbildungen auf den Materialien auf. Erarbeitet und übt die Parkourgrundtechniken an den Stationen und überlegt euch welche Sicherheitsvorkehrungen bei eurer Technik beachtet werden müssen insbesondere vor dem Hintergrund des Themas Angst. Nutzt dazu die bereitgestellten Materialien.

Material - Station 1

Equilibre, Saut de Precision:

- 2 Bänke (umgedreht)
- 1 Übungsschwebebalken
- 1 Schwebebalken
- 1 Kastenteil eines großen Kastens
- 1 großer Kasten
- 1 Reckstange
- 2 kleine Kästen
- 1 Barren
- Kleine Matten

Material - Station 2

Saut de chat, Speed vault:

- 1 großer Kasten
- 1 kleiner Kasten
- 1 Niedersprungmatte
- Kleine Matten um absichern

Material - Station 3

Franchissement:

- 1 Reck (auf Brusthöhe)
- 1 Doppelreck
- 1 kleiner Kasten
- 1 großer Kasten
- Medizinbälle
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Seil
- Kleine Matten

Material - Station 4

Saut de bras, Passe muraille:

- Sprossenwand
- 2 kleine Kästen
- 1 großer Kasten
- 1 Stufenbarren
- 1 Weichboden
- 1 Niedersprungmatte
- Kleine Matten

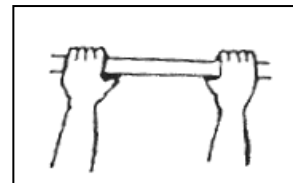
Station 1 (UE 1) (vor der Jungenkabine)



Durchzug (→ Franchissement)



Ristgriff:



Handflächen zeigen
nach unten, Daumen
zeigen zueinander

Bewegungsbeschreibung

- Beidbeiniger oder einbeiniger Absprung → Bild 1
- Beine gestreckt durch den Zwischenraum schieben → Bild 2
- Stange im Ristgriff greifen → Bild 2
- Mit dem Zug an der Reckstange (gebeugte Ellbogen) wird der Vorschwung verstärkt → Bild 3
- Der Griff kann gelöst werden, sobald der Kopf die Griffstange passiert hat
- Landung am besten in Schrittstellung (oder Schlusstand), um das Tempo nicht zu verlieren.
- Bei der Landung die Arme nach vorne nehmen, um ein Zurückfallen zu verhindern

Material

- 1 Reck (auf Brusthöhe)
- 1 Doppelreck (eine Stange auf Brusthöhe, eine auf Kniehöhe)
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Seil

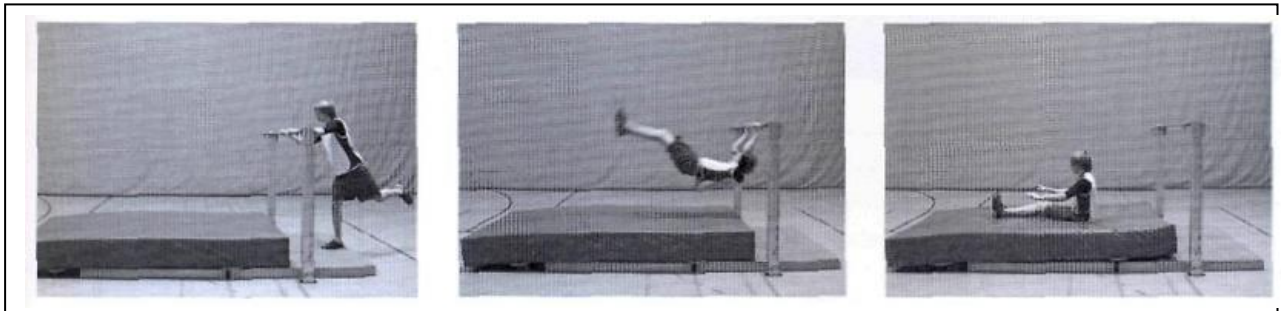
- Kleine Matten

Methodik/Übungen

- Unterschwingung auf eine Weichbodenmatte; Beine mindestens bis auf Höhe der Reckstange schwingen → Bildreihe 1 unten
- Unterschwingung am Reck über eine Seilmarkierung am Boden (Ristgriff) → Bildreihe 2 unten
- Unterschwingung am Doppelreck; Absicherung der unteren Reckstange mit einer kleinen Matte → Bildreihe 3 unten

Fehlerkorrektur

Beobachtung	Ursache	Korrekturmaßnahme
Der Übende schafft es nicht die Hüfte auf Hindernishöhe zu bekommen	Mangelnde Bewegungsvorstellung	Klassischer Unterschwingung am Reck über ein Seil als Höhen- und Weitenorientierung
Absacken des Körpers während der Bewegung und Aufsetzen auf dem unteren Holm	Fehlende Haltekraft in den Armen	Klimmzüge



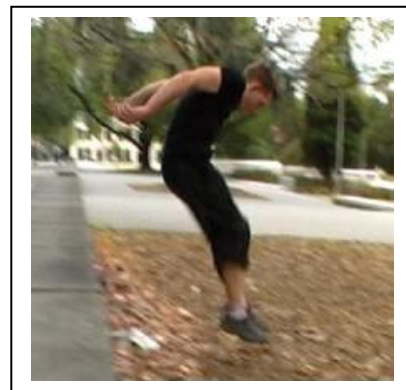
Station 2 (UE 1)

(gegenüber der Jungenkabine)



LE PARKOUR

Katzensprung/Hocksprung (→ Saut de chat)



Katzensprung/Hocksprung (→ Saut de chat) in der Sporthalle



Katzensprung (Saut de chat)

Bewegungsbeschreibung

- Anlauf
- Der Absprung kann einbeinig, beidbeinig oder aus einer Schrittstellung erfolgen
- Arme werden nach vorn ausgestreckt, Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt → Bild1
- Stützphase, Hände setzen vor der Schulter auf (greifend/stützend), anhocken der Beine, Oberkörper wird aufgerichtet → Bild 1 und 2
- Nach dem Durchhocken der Beine erfolgt ein kräftiger beidhändiger Handabdruck → Bild 4
- Füße werden nach vorne untern geführt und der Blick geht Richtung Landestelle → Bild 5
- Landung erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig, wenn danach eine Abrollbewegung folgt. Ansonsten nacheinander in Schrittstellung um direkt weiter laufen zu können → Bild 5

Material

- 1 großer Kasten
- 1 Niedersprungmatte

Methodik/Übungen

- Kasten zuerst 3-teilig
- Kasten 4-teilig

Hilfestellung:

- Klammergriff am Oberarm, ein Schüler auf jeder Seite

Fehlerkorrektur

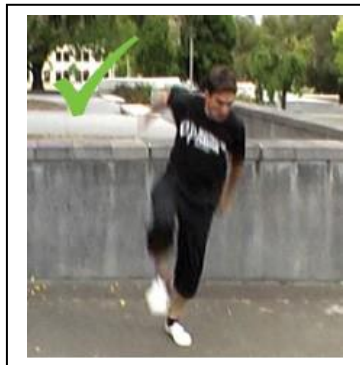
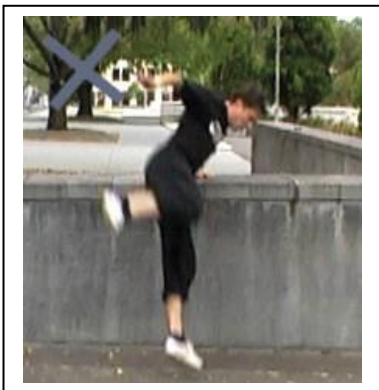
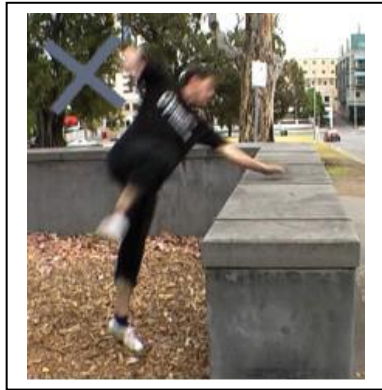
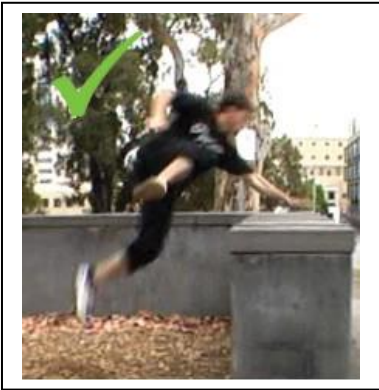
Beobachtung	Ursache	Korrekturmaßnahme
Übender setzt mit Füßen/Gesäß auf dem Hindernis auf	Hände setzen zu früh/zu weit vorn auf dem Hindernis auf Zu kurze erste Flugphase	Mit einer Zauberschnur die Stützfläche begrenzen. So, dass weit genug hinten aufgesetzt wird
Übender kommt mit dem Knie gegen das Hindernis	Absprung nicht hoch genug oder zu nah an dem Hindernis, es wird nicht schnell genug angehockt	Übung: Hände stützen im Stand auf das Hindernis, es wird erst bewusst hoch gesprungen, dann die Beine angezogen
Das Weiterlaufen nach der Landung ist nicht fließend	Übender kommt mit beiden Beinen gleichzeitig auf. KSP ist nicht vorn	Oberkörper schon bei der Landung mehr nach vorn bringen, Blick auf den Boden gerichtet

Station 2 (UE 1) (gegenüber der Jungenkabine)



LE PARKOUR

Wolfssprung (→ Speed vault)



Bewegungsbeschreibung

- Anlauf aus vollem Lauf
- Absprung von einem Bein
- Erst Absprung, dann Handaufsatz (mit einer Hand) → Bild 1 und 2
- Der Handaufsatz dient nur der Stabilisation → Bild 3
- Kein Abdrücken von der Hand → Bild 4

- Nach Landung direkt weiterlaufen → Bild 5
- Bei hohen Hindernissen Fußaufsatz → Bild 6 (Step vault)

Material

- 1 großer und 1 kleiner Kasten
- 1 Niedersprungmatte
- Kleine Matten

Methodik/Übungen

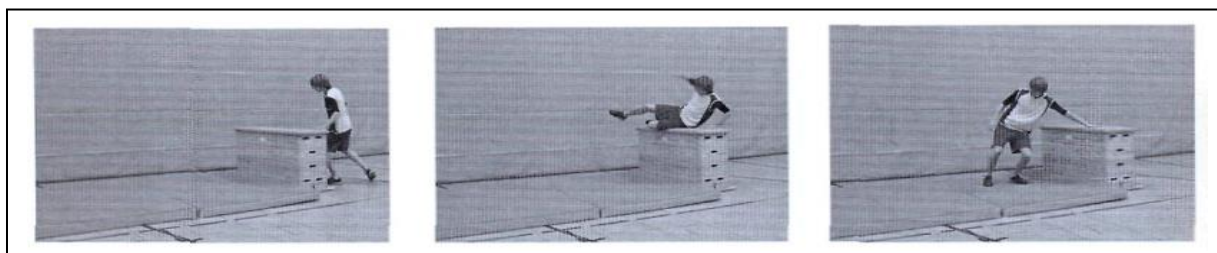
- a) Aufgabe: Überlaufen, bzw. Überspringen eines kleinen Kastens
Ziel: aus dem Lauf abzuspringen, einbeinig landen, um flüssig weiter laufen zu können
- b) Aufgabe: Seitliches Stützen an einem hüfthohen Hindernis aus dem Lauf
Ziel: Sicherheit in der Stützphase erlangen
- c) Speed vault über ein hüfthohes Hindernis (Ziel): Vom Boden über einen 4-teiligen Kasten, dabei kann das Schwungbein zunächst noch über den Kasten rutschen (siehe Bildreihe unten)

Hilfestellung:

Eine Hilfestellung ist bei diesen Übungen in der Regel nicht notwendig. Zur Sicherheit kann ein Mitschüler / eine Mitschülerin hinter dem zu überspringendem Kasten stehen und bei einem Sturz die nahe gelegene Schulter des Übenden zu greifen.

Fehlerkorrektur

Beobachtung	Ursache	Korrekturmaßnahme
Übender stößt mit den Beinen oder der Hüfte gegen den Kasten	Absprung ist nicht optimal	Schnellerer Anlauf, höherer Absprung. Eventuell sollte der Absprung vor dem Hindernis etwas früher erfolgen
Übender landet beidbeinig	Zu wenig Horizontalenergie oder zuviel Vertikalenergie	Schneller Anlaufen, flach über das Hindernis stützen. Bei der Landung in den Lauf, Blick zum Boden



Überwindung (→ Passement)

Genereller Begriff für das Überwinden eines Hindernisses

Station 3 (UE 1)

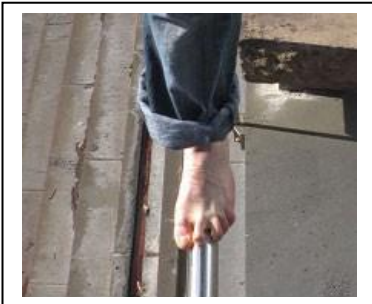
(gegenüber der Mädchenkabine)

Balancieren (→ Équilibre)

Balancieren auf Mauern und Stangen trainiert das Gleichgewichtsgefühl



LE PARKOUR



Bewegungsbeschreibung

- Genau auf der Mitte des Gegenstandes laufen → Bild 1
- Einen Punkt weiter vorne auf dem Gegenstand fixieren → Bild 2
- Mit den Armen die Bewegung falls nötig ausgleichen

Material

- 2 Bänke (umgedreht)
- 1 Übungsschwebebalken
- 1 Schwebebalken
- 1 Kastenteil eines großen Kastens
- 1 Reckstange
- 2 kleine Kästen
- 1 Barren
- Kleine Matten

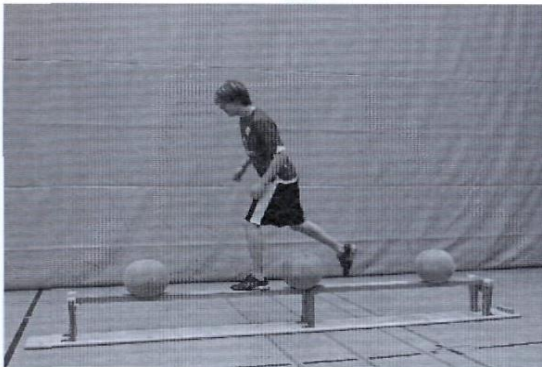
Methodik/Übungen:

- Über den Fuß- und Schwebebalken balancieren
- Über die umgedrehte Bank balancieren (mit Hindernissen, z. B. Medizinbälle)
- „King of the Bank“ (Fußkämpfe bzw. Ringen auf dem Übungsschwebebalken)
- Auf der Reckstange balancieren (die Reckstange mit ihren Enden auf 2 kleine Kästen legen und mit kleinen Matten absichern)
- über die Ränder eines Kastenteils
- über einen Barren (auf allen Vieren)

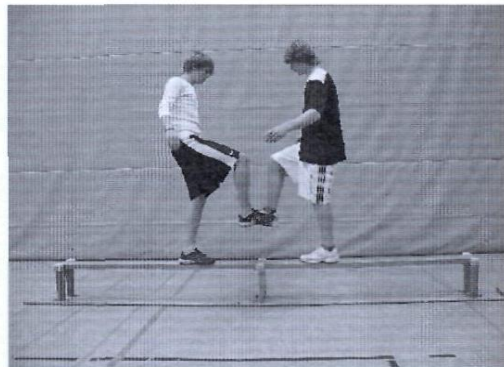
Hilfestellung:

Beim balancieren in größeren Höhen, z. B. auf dem Schwebebalken durch „Handfassung“

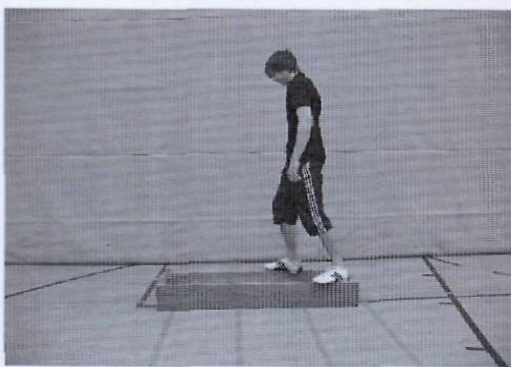
Methodik/ Übungen: Balancieren



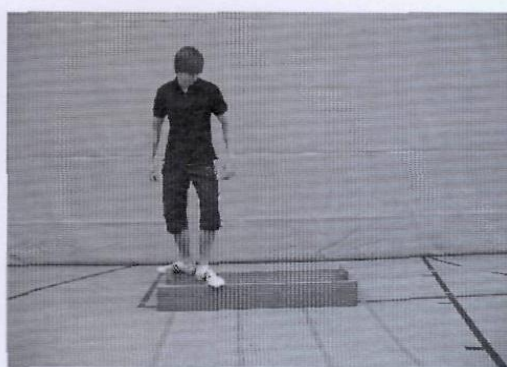
Zügig über eine umgedrehte Bank mit Medizinbällen laufen.



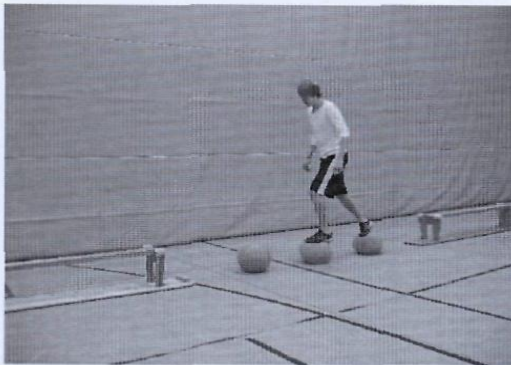
Fußkampf auf einer umgedrehten Bank.



1. Über die Ränder eines Kastenteiles balancieren.



2. Am Ende des Kastenteils umdrehen ohne abzusetzen.



Über umgedrehte Bänke und Medizinbälle laufen.



Kombination aus umgedrehter Bank, Medizinbällen und Kastenteilen.



Über eine Reckstange balancieren.



Auf allen Vieren auf einem Holm balancieren (Cat balance).

Station 3 (UE 1)

(gegenüber der Mädchenkabine)

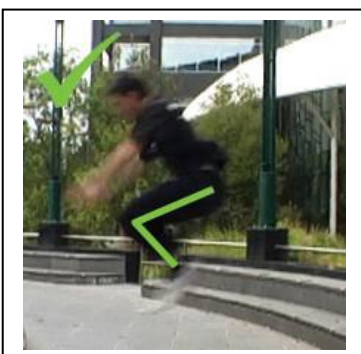
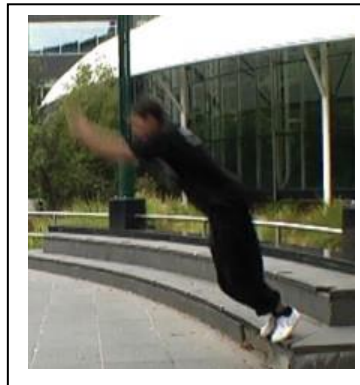
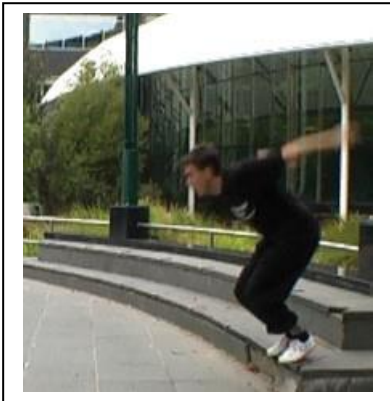
Präzisionsprung (→ Saut de précision)

Ein Sprung zu einem vorher definierten Landepunkt.

Es geht darum, präzise auf dem Landepunkt stehen bleiben zu können.



LE PARKOUR



Bewegungsbeschreibung

- ruhiger und konzentrierter Stand
- Blick fixiert das Ziel
- Einbeiniger oder beidbeiniger Absprung (einbeinige Absprung evtl. leichter) → Bild 2
- die Arme dienen als Schwungverstärkung → Bild 3 und 4
- anwinkeln der Unterschenkel nach hinten → Bild 6
- während der Flugphase werden die Füße kurz vor der Landung vor den Körper gebracht → Bild 9
- die Landung erfolgt beidbeinig auf den Fußballen → Bild 10
- Landung sollte möglichst „weich“ und leise sein. Je weiter der KSP durch die Beugung der Knie abgesenkt wird, desto stabiler und sicherer der Stand → Bild 7
- Langsames Aufrichten

Material

- 1 Schwebebalken
- 1 Übungsschwebebalken
- 2 kleine Kästen
- 1 großer Kasten
- 1 Barren
- 2 Bänke
- Kleine Matten zum absichern

Methodik/Übungen

- vom Boden auf den Fußbalken, kleinen Kasten, Schwebebalken
- von einer umgedrehten Bank auf eine umgedrehte Bank
- vom kleinen Kasten auf den Schwebebalken
- vom großen Kasten auf einen Stufenbarren
- von einer umgedrehten Bank auf einen Kasten springen dabei:
 - ⇒ Anfangs Absprung mit einem Bein (mit dem zweiten Bein wird die Landestelle anvisiert)
 - ⇒ Danach beidbeiniger Absprung und beidbeinige Landung

Fehlerkorrektur

Beobachtung	Ursache	Korrekturmaßnahme
Übender fällt über sein Ziel hinaus	Zuviel Vorwärtsenergie	Höhere Flugbahn. Bei Sprüngen mit viel Vorwärtsenergie visiert man am besten die Kante des Objektes an.
Laute, unkontrollierte Landung	Landung auf dem ganzen Fuß, kein weiches Abfangen	Oftmals reicht die Anweisung: leise Landung auf den Fußballen

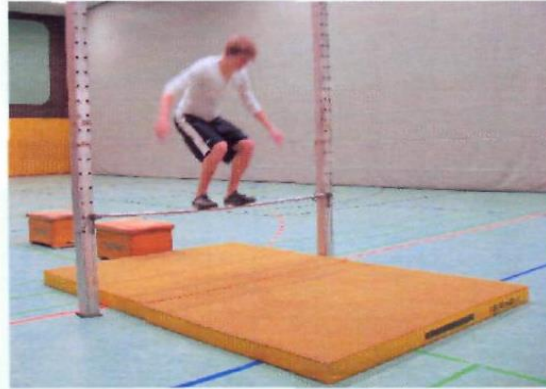
Landung (→ Atterrissage)

- ⇒ erfolgt auf beiden Füßen, 90°-Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel

Methodik/ Übungen: Präzisions sprünge



1. Beidbeiniger Absprung vom kleinen Kasten mit Schwungunterstützung der Arme.



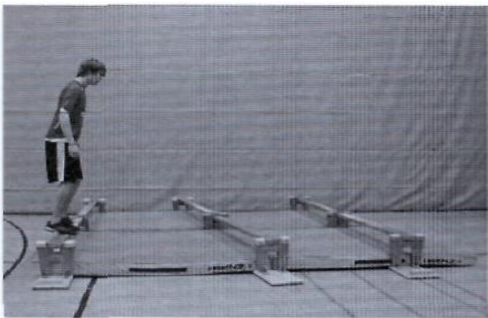
2. Landung mit den Fußballen auf der knieho-
hen Reckstange. Stand auf der Reckstange
kurz stabilisieren.



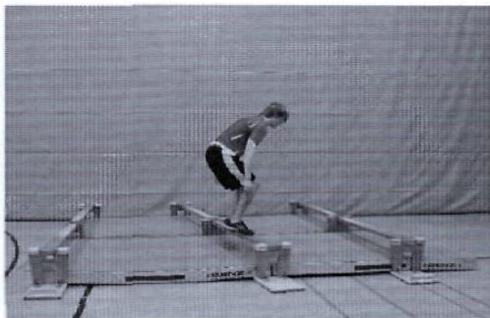
1. Beidbeiniger Absprung von einem
Kasten.



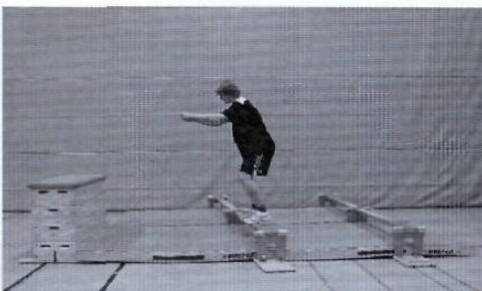
2. Landung auf dem unteren Holm bei gleichzeiti-
gem Greifen des oberen Holmes.



1. Von Bank zu Bank springen.



2. Unterschiedliche Zwischenräume zwischen den
Bänken durch Schrägstellung der mittleren Bank.



1. Von einer umgedrehten Bank auf ei-
nen Kasten springen.



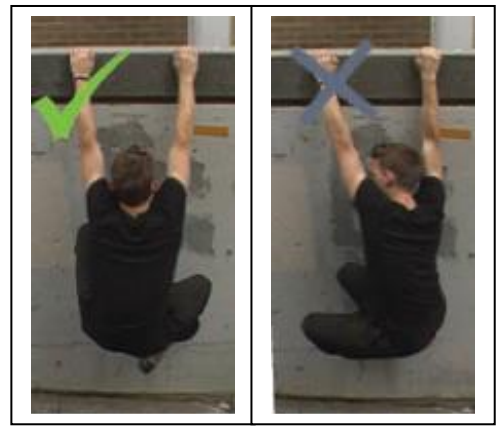
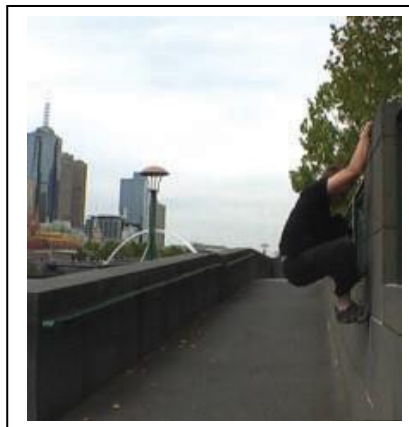
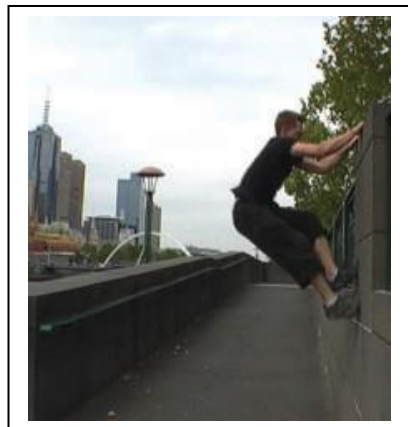
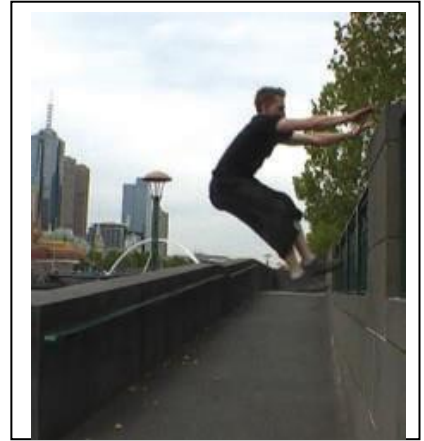
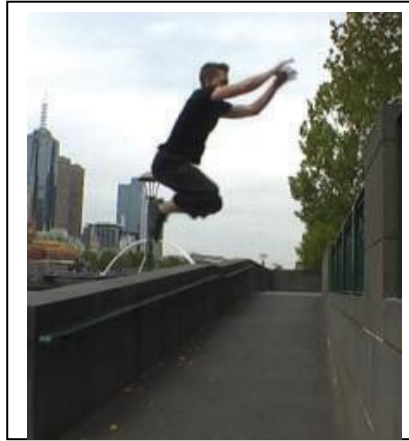
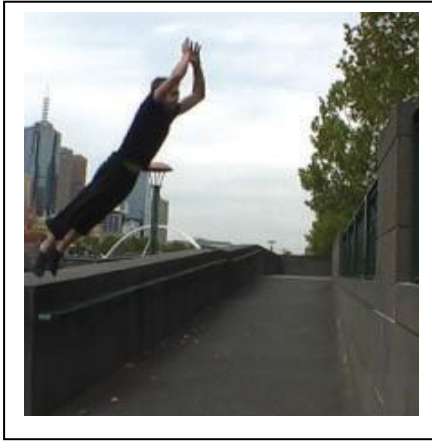
2. Hinweis: Nicht umgekehrt springen, da hohe
Verletzungsgefahr in den Sprunggelenken besteht!

Station 4 (UE 1)
(vor der Mädchenkabine)



LE PARKOUR

Armsprung (Saut de bras)



Armsprung (Saut de bras) in der Sporthalle



Bewegungsbeschreibung

- Man springt aus dem Stand mit einem Schlusssprung an ein Objekt → Bild 1
- In der Flugphase die Beine anziehen und nach vorne bringen → Bild 2 und 3
- Die Beine sollen das Hindernis zuerst berühren, um die Kraft vom Sprung abzufangen (den Aufprall zu bremsen) → Bild 3
- Die Beine können dabei parallel oder in Schrittstellung aufgestellt werden → Bild 4 / 5
- Die Hände greifen an der Oberkante des Hindernisses und man zieht sich mit den Armen hoch (Planche) → Bild 6

Material

- Sprossenwand
- 2 kleine Kästen
- 1 großer Kasten
- Kleine Matten

Methodik/Übungen

- An ein höheres Hindernis (Oberkante oder Sprossenwand) hängen, wobei ein Bein gegen die Fläche/Wand stützt → Ziel: Erste Bewegungsvorstellung
- Anspringen der Sprosse mit optimalen Abstand, vom einem kleinen Kasten
Beidbeiniger Absprung, Arme dienen als Schwungverstärkung. Beine anhocken und nach vorne bringen. Zuerst mit den Beinen die Wand berühren und dann mit den Händen die Kante fassen
- Mit etwas Anlauf einbeinig von einem kleinem Kasten abspringen
- Endform: Durchführung des Saut de bras;
Den Abstand vergrößern und mit oder ohne Anlauf überwinden, verschieden Höhen ausprobieren, z. B. vom großen Kasten

Hilfestellung: Mattenfläche zwischen Absprungpunkt und Hindernis. Jeweils einen Helfer rechts und links. Helfer sichern den Übenden an Bauch und Rücken

Fehlerkorrektur

Beobachtung	Ursache	Korrekturmaßnahme
Übender kommt zuerst mit den Händen an die Wand	Oberkörper ist in der Flugphase zu weit nach vorn gerichtet	Kompakte Sprunghaltung: Beine anhocken, Oberkörper über der Hüfte

Station 4 (UE 1)

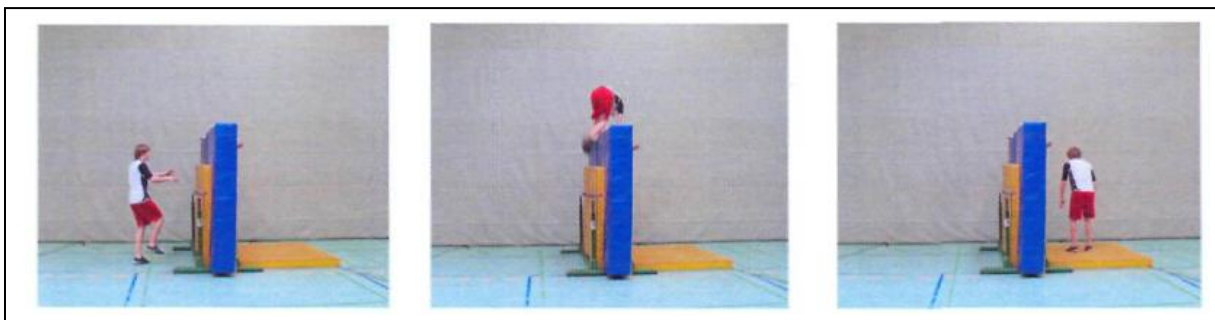
(vor der Mädchenkabine)



Mauerüberwindung (→ Passe muraille)



Mauerüberwindung (Passe muraille) in der Sporthalle



Bewegungsbeschreibung

- Der Absprung vor der Wand erfolgt einbeinig, dabei darf der Abstand zur Wand nicht zu groß sein → Bild 1 richtig; Bilder 2-4 falsch
- Der Abdruck von der Wand erfolgt vom Fußballen → Bild 5 richtig; Bild 6 falsch
- Nach kurzem Halt an der Oberkante, wird die Mauer überwunden, z. B. mit einer Hockwende
- Auf der Rückseite der Wand im hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien seitlich zur Wand landen

Material

- 1 Stufenbarren
- 1 Weichboden
- 1 Niedersprungmatte
- Kleine Matten

Methodik/Übungen

- Überwinden einer quer im Stufenbarren gestellten Weichbodenmatte

Fehlerkorrektur

Beobachtung	Ursache	Korrekturmaßnahme
Übender rutscht an der Wand ab	KSP ist zu nah an der Wand. In einigen Fällen erfolgt der Absprung zu weit vor der Wand	Vorwärtsenergie bewusst in Höhe umwandeln. Absprung näher an der Wand
Übender kommt an die Oberkante, aber nicht in den Stütz	Das kann an der fehlenden Armkraft liegen	In diesem Fall ist ein spezifisches Krafttraining möglich, z. B. Klimmzüge

Le Parkour (AB 3)

Angst – Entstehungsfaktoren, Reaktionen und Angstabbau



LE PARKOUR

1. Definition: Angst vs. Furcht

- Lazarus (1966) bezeichnet **Angst** als eine *mehrdeutige* Gefahrensituation, in der eine angemessene Handlung nicht möglich scheint (→ Gefahrenreiz, Unsicherheitserlebnis, Reaktionsblockierung).
- **Furcht** ist auf eine *eindeutige* Gefahrenquelle gerichtet und löst Fluchtverhalten aus (→ eindeutige Gefahrenquelle, Fluchttendenz).
- Der hier verwendete Angstbegriff ist im Sinne von Furcht zu verstehen, also der Angst vor etwas. Die Angst ist hierbei immer an bestimmte Situationen gekoppelt, die angstausslösend sind. Beispiele können konkrete Bewegungsaufgaben oder der Sportunterricht an sich sein.

2. Entstehung von Angst

Ängste im Sportunterricht können entstehen, wenn eine Bewegungssituation auf der Grundlage einer gedanklichen Vorwegnahme oder aber der Erwartung einer Gefahr, als bedrohlich empfunden und bewertet wird. Dieser Angst auslösende Bewertungsprozess ist von personenspezifischen und situationsspezifischen Bedingungen abhängig.

Personenspezifische Bedingungen sind zum Beispiel die Neigung zur Ängstlichkeit oder Bewegungsunsicherheit. Wer z. B. einen hohen Grad an allgemeiner Ängstlichkeit besitzt, wird in vielen neuen Bewegungssituationen Angst empfinden. Wer für eine bestimmte Sportart grundlegende Fertigkeiten nicht beherrscht, wird vor dem Betreiben dieser Sportart eher Angst haben.

Situationsspezifische Bedingungen sind zum Beispiel Gerätekombinationen, die als gefährlich eingeschätzt werden können (z. B. ein Sprung über einen großen 5-teiligen Kasten). Auch zu hohe Leistungsanforderungen (z. B. "Du wirst doch wohl den Kopfsprung vom 3-Meter-Brett schaffen!") oder der in einem Spiel entstehende Leistungsdruck können angstausslösend wirken. Die Aufforderung, eine bestimmte Bewegungsfertigkeit den Mitschülerinnen und -schülern vorzumachen, kann für die Betroffenen mit Angst verbunden sein. Wer in einer bestimmten Bewegungssituation schon einmal oder mehrfach versagt hat, wird bei gleichen oder ähnlichen Anforderungen mit Angst reagieren.

3. Formen von Angst im Sport bzw. Sportunterricht

Es gibt unzählige Formen von Angst, die in den verschiedensten Lebenslagen und Situationen auftreten. Der Sport macht hier keine Ausnahme, da auch in diesem Bereich eine Vielzahl von Gefahrensituationen und Risiken auftreten können. Im Folgenden gehen wir auf eine Auswahl von Ängsten ein, die sowohl im Sportunterricht, als auch im Leistungs- oder Freizeitsport auftreten.

Angst vor Schmerz und körperlicher Schädigung

Ist eine der zentralen Angstformen im Sport. Sie kann aus einer einst gemachten Erfahrung, aber ebenso aus der Beobachtung einer Schmerzerfahrung einer anderen Person resultieren. Der so erlangte Respekt z. B. vor dem Ausführen einer Übung, kann sich auf verschiedenste Bereiche oder Geräte ausdehnen und den Sportler sogar bei einer für ihn alt bekannten Übung verunsichern. Im Extremfall führt diese Angst bis zur völligen Ablehnung einer Sportart.

Angst vor Misserfolg

Ist eine weitere Form, die ebenfalls im Sport vertreten ist. Besonders im Leistungssport ist der Sieg das Ziel, ein Misserfolg kann jedoch zu Frustration und der Herabsetzung des Selbstbewusstseins führen.

Entspricht das eigene Anspruchsniveau nicht der objektiven Leistung, wird die Angst zusätzlich gesteigert. Der Vergleich mit Konkurrenten oder sogar Mannschaftskameraden setzt den Sportler unter einen enormen Leistungsdruck. Dieser bewirkt die unaufhörliche Steigerung des Anspruchsniveaus und somit auch die Angst vor dem Ausbleiben des gewünschten Erfolgs. Diese Form der Angst spielt auch im Unterricht eine große Rolle, die zusammen mit der folgenden wirkt;

Angst vor Blamage

Im Sportunterricht gibt es in den wenigsten Fällen eine Gruppe von gleich sportbegeisterten Schülern. Einige treiben in Vereinen Sport, andere kommen, außer in der Schule, nicht damit Berührung. Eben diese fühlen sich meist beobachtet und befürchten sich vor ihren Mitschülern lächerlich zu machen oder vom Lehrer lächerlich gemacht zu werden.

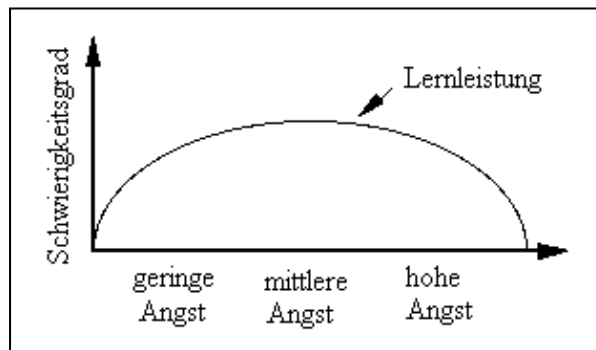
Angst durch Orientierungsmangel

Wie auch in anderen Lebensbereichen schrecken wir vor Situationen und Bewegungen zurück, die wir nicht einschätzen können. Im Sport kann dies besonders bei Sprüngen aus großer Höhe (z. B. beim Turmspringen) auftreten. Man scheut davor, sich „fallen“ zu lassen, da man nicht sehen kann, was sich hinter oder unter einem befindet. Die Angst durch Orientierungsmangel bewahrt den Menschen also davor, sich leichtsinnig in eine Gefahrensituation zu begeben.

Trotz der zuvor angeführten Beispiele für Angst, sollte sie nicht nur negativ bewertet werden. Ein gewisses Maß von Angst steckt in jedem Menschen. Sie kann enorme Kräfte hervorrufen, die es

ihm z.B. ermöglichen in einer lebensbedrohlichen Situation schneller zu laufen, als er es je für möglich gehalten hätte, oder Schmerzen scheinbar verschwinden lässt. Dieser Zustand ist auf den menschlichen Ursprung zurückzuführen, denn Angst soll den Körper schützen und das geschah ursprünglich immer mit der Flucht. Interessant ist an dieser Stelle die These von YERK und DODSON, die folgende Zusammenhänge zwischen Leistung und Angst vermuten:

„Wenig Angst erleichtert das Lernen nur geringfügig, mittlere Angst führt zu einer optimalen Leistung, starke Angst hemmt das Lernen und die Leistung.“



Im Sport kann die Angst davor schützen, übermäßige Wagnisse einzugehen. Durch Gedanken, die sich der Sportler während des Angstzustands macht, wägt er ab, welche Risiken sich bei der Ausführung der Übung auftun. So schützt er sich selbst vor „Gefahren an Leib und Leben.“

4. Äußerungsformen – körperliche, emotionale und motorische Reaktionen auf Angst

Dreierlei Reaktionsformen sind zu unterscheiden: die emotionale, die psychische und die motorische Reaktion.

Die emotionale Reaktion beinhaltet folgende Aspekte:

- Verweigern der Bewegung
- Ablehnung des Unterrichtsthemas
- Behinderung anderer Schülerinnen und Schüler am Lernprozess
- Bockiges, störrisches Verhalten (Demotivationsverhalten)
- Formen aggressiven Verhaltens
- Auffälliges, der Situation nicht angemessenes Verhalten (z. B. ohne Grund weinen)
- Verschiedene Formen eines Fluchtverhaltens (Vergessen von Sportzeug, Vortäuschen von Verletzungen, Vorlassen anderer, ...)

Die psychischen Reaktionen beinhalten:

- Erröten oder Erbleichen, Zittern, Übelkeit, Kopf- und Magenschmerzen
- Verkrampfungen (Hochziehen der Schultern, In-sich-Zusammenfallen)
- Schnelles Atmen, erhöhte Pulsfrequenz

- Schweißausbrüche, insbesondere feuchte Hände

Die motorischen Reaktionen sind gekennzeichnet durch:

- Eine allgemeine motorische Unruhe, nervöses Trippeln mit den Beinen, Herumspielen mit den Fingern
- Mehrmaliges Ansetzen zu Bewegungen, plötzliches Abbremsen vor der eigentlichen Bewegungsausführung
- Ruckartige, eckige Bewegungen
- Auffällige, sonst nicht mehr zu beobachtende Störungen der Bewegungskoordination
- Rückfall in Bereiche eines schon lange überwundenen Stadiums des Könnens

5. Möglichkeiten der Angstreduktion

a) Voraussetzungen der Lerngruppe

- Atmosphäre des Vertrauens
- Flexibilität in den Aufgabenstellungen
- Richtige Einschätzung der Leistungsfähigkeit der SuS
- Interesse und Neugier der SuS wecken

b) Methodische Hilfsmittel

- Vom Einfachen zum Komplexen
- Vom Leichten zum Schweren
- Arbeit in kleinen Gruppen
- Einsatz von Hilfestellungen
- Vereinfachte bzw. differenzierte Rahmenbedingungen (z. B. die Auswahl zwischen einem großen 5-teiligen und einem 3-teiligem Kasten für einen Sprung)
- Unterstützung durch „Vormachen“ oder durch akustische oder taktile Hilfen
- Sicherheit

c) Konfrontation mit der Angst

- Ein gewisses Maß an Angsttoleranz muss entwickelt und aufgebaut werden
- Den SuS muss klar sein, dass Angst ein völlig normale Sache ist
- SuS müssen lernen sich Angst einzugestehen und zu verbalisieren.

Quellen:

- <http://www.sportunterricht.ch/Theorie/angst.php>
http://www.schulsport-nrw.de/info/05_sicherheitsundgesundheitsfoerderung/infomaterialien_gefoe/sek_1/gesundheitserziehung_handreichung.html

Le Parkour (AB 4)

Das Flow-Erleben



LE PARKOUR

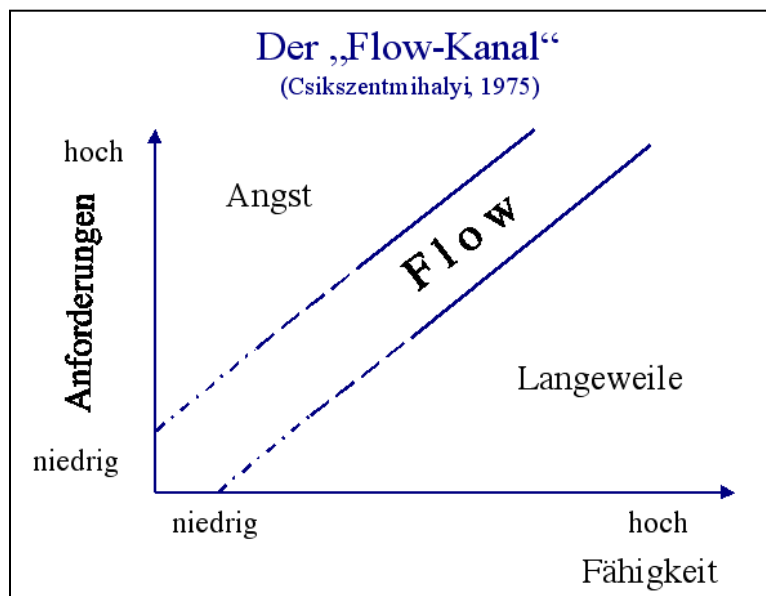
Mihaly Csikszentmihaly (ungarisch-amerikanischer Psychologe):

Das Flow-Erleben ist ein „Erlebnis, das sich einstellt, wenn eine Person bei einer herausfordernden Tätigkeit völlig in dieser aufgeht, sich und die Welt dabei vergisst.“

„Wenn wir in einer Tätigkeit aufgehen, mit Leib und Seele dabei sind, dann kreisen unsere Gedanken nicht mehr länger um Probleme, Ängste um die eigene Befindlichkeit. Gleichzeitig vermitteln Flow-Erlebnisse das Gefühl, schwierige Aufgaben aus eigener Kraft bewältigen zu können. Das Selbstgefühl wird gestärkt.“ (Ernst 1992)

Folgende Bedingungen können einen Flow auslösen:

- Fähigkeit und Anforderung müssen übereinstimmen
- Es müssen klare Ziele vorgegeben sein



Quelle:

Müller, W. & Ulsamer, U. (2005). Gesundheitserziehung im Schulsport. Zugriff am 15.10.2009 unter:

<http://www-user.zfn.uni->

[bremen.de/~ulsamer/_private/dokumente/Gesundheitserziehung.pdf](http://www-user.zfn.uni-bremen.de/~ulsamer/_private/dokumente/Gesundheitserziehung.pdf)



Möglichkeiten der Angstreduktion:

- Einfach anfangen
- Hilfestellungen anbieten und geben
- Motivation
- Positive Einstellung
- Differenzierung der Rahmenbedingungen
- (z. B. Auswahl zwischen großem und kleinem Kasten)
- Jeder muss es bewältigen können

5.3 Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern

Die Kompetenzerwartungen können auf den Vorderseiten der Unterrichtsvorhaben entnommen werden.

5.4 Berufsorientierung im Fach Sport

Berufsorientierung bedeutet, dass Schüler*innen sich in der zukünftigen Berufswelt nach dem Verlassen unserer Schule zurechtfinden. Das ist manchmal gar nicht so leicht.

Und wozu sich eigentlich orientieren? Wenn man sich orientiert hat, weiß man, wo man sich befindet und wo man hingehört.

Um sich zu orientieren, ist es hilfreich, sich nicht nur Fragen zu stellen wie: Was will ich einmal werden? Was kann ich mit meinem NC studieren? Werde ich dort überhaupt angenommen? Wie finanziere ich mein Studium?

Vielmehr geht es bis zum Schulabschluss darum, sich als individuelle Persönlichkeit mit allen Stärken und Schwächen kennenzulernen, anzunehmen und weiterzuentwickeln, die Stärken auszubauen und die Schwächen zu akzeptieren sowie für sich zu nutzen.

Inwiefern das Fach Sport seinen Beitrag dazu leisten kann, wird im Folgenden deutlich.

Lebensplanung und Berufsorientierung

Das Fach Sport trägt wie kein anderes Schulfach in besonderer Weise dazu bei, die Entwicklung der individuellen Neigungen und Fähigkeiten zu erkennen und zu fördern, das Selbstbewusstsein zu stärken und so die individuelle Persönlichkeit zu formen. Schüler*innen erhalten hier Möglichkeiten, ihre individuellen Begabungen in Bewegung, Spiel und Sport zu entdecken und ihre sportlichen, körperlichen und kognitiven Fähig- und Fertigkeiten – auch im Hinblick auf berufliche Perspektiven – zu entwickeln.

Gerade das handlungsorientierte Lernen im Fach Sport stellt die Schüler*innen immer wieder vor neue Anforderungssituationen, in denen sie wichtige Basiskompetenzen für ihre Lebensplanung und die Berufsorientierung entwickeln können. Um nur einige der wichtigsten, von Bewegung, Spiel und Sport geförderten Kompetenzen zu nennen, seien hier Gesundheit und Wohlbefinden, der Ausgleich zum Berufsleben, zielgerichtetes und sicheres motorisches Handeln, konzentriertes Arbeiten, Selbstständigkeit, Teamfähigkeit, Konfliktlösungspotenzial, Kreativität, Selbstwirksamkeit, experimentelles Arbeiten oder Verantwortungsbewusstsein erwähnt.

Die Entwicklung einer gesundheits- und sportorientierten Identität und die damit einhergehende Stärkung des Selbstbewusstseins helfen den Schüler*innen bei möglichen Berufsperspektiven, insbesondere in Berufsfeldern wie Gesundheitsvorsorge, Rehabilitation, Fitness und Freizeitanimation. (Ausführungen basierend auf den Richtlinien für die Hauptschule)

Ausbildung und Beruf

Erkennen von Begabungen und Entwicklung einer körper- und bewegungsbezogenen Identität hinsichtlich unterschiedlicher Arbeitsprozesse (u.a. Körper, Wahrnehmung, Empathie, Kreativität, Gesundheit).

Freizeit und Konsum

Teilhabe an den differenzierten Angeboten der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur (u.a. Vereinssport, kommerzielle Sport- und Freizeitangebote, sportliche Phänomene im Alltag und in der Kultur, etwa Medien, Großveranstaltungen und Werbung).

Politik und Gesellschaft

Interesse und Offenheit gegenüber vielfältigen sportlichen Phänomenen, kritische Reflexion sportbezogener Wertmaßstäbe, kritischer Umgang mit Sport und Körperkult in den (sozialen) Medien, differenzierter Umgang mit der Darstellung politischer und gesellschaftsrelevanter Standpunkte in und außerhalb der Sportwelt, Entwicklung einer persönlichen Bewegungs- bzw. Sportbiographie im konkreten gesellschaftlichen Umfeld.

Interaktion und Fairness

Entwicklung eines eigenen sportlichen Fairness-Verhaltens sowie Übertragung dessen auf das eigene Umfeld. Differenzierte Auseinandersetzung mit sportlichen Interaktionsmustern sowohl auf persönlicher Ebene als auch auf verschiedenen Hierarchiestufen des Vereinssports bis hin zur trendgeleiteten Freizeitindustrie inklusive des Phänomens des medialen Sports.

Anknüpfung an das Curriculum für das Fach Sport des Gymnasiums der Stadt Meschede

Allgemein (nicht explizit einem Unterrichtsvorhaben bzw. einer Jahrgangsstufe zuzuordnen)

- Die Sensibilisierung für die eigene Muskulatur und deren Bedeutung, die Erarbeitung und Anwendung von funktionalen Übungen und Ernährungshinweisen sowie bewusstes Gesundheitstraining dienen der Beibehaltung der Berufsfähigkeit durch Körperhaltung und Muskulatur.
- Individualsportarten wie leichtathletische und turnerische Disziplinen dienen der Selbstwirksamkeitserfahrung, der Konzentration auf sich selbst und dem Fortschritt durch eigenen und stetig steigenden Einsatz.

- Skifahren, Ringen und Raufen oder auch Turnen in verschiedenen Ausprägungen (auch Parkour) fördern die Fähigkeit, Wagnisse einzuschätzen und Risiken begründet eingehen zu können, sich stets zu verbessern sowie sich selbst realistische Ziele zu setzen und diese anzustreben.
- In Unterrichtsvorhaben wie Badminton, Volleyball oder Basketball werden grundlegende koordinative Fähigkeiten in verschiedenen Ausprägungen, etwa die Hand-Auge-Koordination oder die Grob- und Feinmotorik geschult.
- Mannschaftssportarten wie Basketball, Ultimate Frisbee oder Volleyball fördern das Stecken von Zielen und das Erreichen dieser durch Teamwork, sodass Vorteile von dessen erfahren, der eigene Platz in einer Gruppe gefunden und Fähigkeiten gekonnt eingesetzt werden können.
- Die Abnahme von Sportabzeichen erwirkt, dass die Schüler*innen sich an vorgegebenen Maßen messen können und sich selbst einschätzen lernen. Darüber hinaus können Sportabzeichen der Vorentlastung von möglichen Sporteignungsprüfungen dienen.

Exemplarische Zuordnung zu Stufen bzw. Unterrichtsvorhaben

- Laufen in verschiedenen Varianten und Ausdauertraining ab **Jahrgangsstufe 5**, Schwimmen in **Jahrgangsstufe 5 und 7** oder auch Krafttraining in der **Jahrgangsstufe Eph und Q1** dienen der Aufrechterhaltung und Ausweitung konditioneller Fähigkeiten, der körperlichen Belastbarkeit und dem Einschätzen sowie Ausweiten der körperlichen Fähigkeiten. Die Fähigkeit des Rettens stellt darüber hinaus eine Form der alltagsbezogenen Anteilnahme dar.
 - Beispielsweise Parcour als Unterrichtsvorhaben mit Schwerpunkt Trendsport in **Jahrgangsstufe 9 und Eph** dient sowohl der Entwicklung von Geduld, von Ideen zur Überwindung von Problemen sowie der Selbsteinschätzung eigener Kenntnisse und Fähigkeiten als auch als Anlass zur Diskussion über Trendsport und seine Bedeutung sowie Auswirkungen auf unsere Gesellschaft.
 - Die kraft- und gesundheitsorientierten Unterrichtsvorhaben in den **Jahrgangsstufen Eph, Q1 und Q2** ermöglichen ein Kennenlernen unterschiedlicher Einrichtungen (z.B. Fitnessstudios, Vereinsangebote etc.) zum Thema Gesundheitsförderung durch lebenslanges Sporttreiben wie Fitness, Kraft und Kardio.
- ➔ Damit hängt auch das Kennenlernen möglicher Berufe in diesem Sektor zusammen:
- Beruf des Fitnesslehrers
 - Studium und Ausbildung im Bereich des Gesundheitsmanagements
- Entspannungstechniken erlernen in **Q2.2** hat besondere Bedeutsamkeit für das Einhalten von Pausen im Beruf, für die Regeneration nach dem Berufsalltag sowie der Vorbeugung einer Überbelastung.

Außerunterrichtliche Szenarien

Skitage

Die Teilnahme an den Skitagen in **Jahrgangsstufe 7** ermöglicht es, sowohl ein neues sportliches Umfeld kennen zu lernen als auch Wagnisse einzugehen und sich zu überwinden, etwas Neues zu erlernen. Dabei können Erfolgserlebnisse erfahren werden und die Motivation hervorgerufen werden, gewonnene Kenntnisse außerhalb der Schule zu vertiefen. Dadurch wird ebenfalls eine Möglichkeit geschaffen, Schüler*innen einen Einblick in den Schneesportsektor zu verschaffen, der in unserer Wohngebietsnähe sowohl für die Gestaltung des sportlichen Lebenslaufs als auch für die spätere Berufsorientierung großen Einfluss haben kann.

Auf der anderen Seite bietet sich mit den Skitagen die Gelegenheit für skiaffine Oberstufenschüler*innen, sich einzubringen und Kompetenzen im Bereich der Vermittlung zu erweitern, indem sie selbst Schüler*innen das Skifahren mit all seinen Vorzügen wie auch Hindernissen beibringen. Ergänzt wird dies durch das Erproben als Leitperson oder Vorbild für jüngere Schüler*innen, was nicht nur der Persönlichkeitsentwicklung dienlich ist, sondern ebenfalls wegweisend für die Berufsperspektive sein kann.

Die jüngeren Schüler*innen werden möglicherweise für die Teilnahme in hiesigen Vereinen motiviert.

Regionale Sportveranstaltungen und Wettkämpfe

Durch die Teilnahme an Sportveranstaltungen und Wettkämpfen werden Ehrgeiz in Verbindung mit Fairness und Selbsteinschätzung trainiert. Zugleich wird den Schüler*innen ein Zugang zu der Sportwelt (außerhalb der Schule) ermöglicht.

Ausbildung von Sporthelfer*innen

In dieser ca. siebzigstündigen Ausbildung der Acht- und Neuntklässler zur Sporthelferin bzw. zum Sporthelfer erwerben unsere Schüler*innen eine Qualifikation, die sie befähigt, sowohl in der Schule als auch im Verein (Vermittlung an die Sportvereinswelt) Organisations- und Leitungsaufgaben im Sport praktisch zu übernehmen und wird eine zukunftssträchtige Verbindung von Schule und Verein geschaffen. Diese Qualifikation bietet den Schüler*innen für ihren weiteren Lebensweg wertvolle Erfahrungen und Kompetenzentwicklungen und sieht beispielsweise die Planung, Organisation und Durchführung von Schulsportveranstaltungen, sportlichen Wettkämpfen, Schulprojekten sowie die Gestaltung des Pausensports und einer sportlichen Übermittagsbetreuung vor. Daneben stehen auch hier die Motivation und Vermittlungshilfe für jüngere Schüler*innen zu außerschulischem, lebenslangem Sporttreiben im Fokus.

Sporttauglichkeits- und Eignungstests

Auf Anfrage finden, betreut durch Sportlehrer*innen und Sporthelfer*innen, Vorbereitungen auf diverse Sporttauglichkeits- oder Eignungstests statt, die etwa für die Aufnahme einer Ausbildung bei der Bundeswehr, der Polizei oder auch eines Sportstudiums zwingend erforderlich sind.