

**Schulinterner Lehrplan für die gymnasiale Oberstufe im
Fach Sport**

18.11.2015

Inhalt

	Seite
1 Die Fachgruppe Sport am Bertha von Suttner Gymnasium	4
1.1 Leitbild für das Fach Sport	4
1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung	6
1.3 Sportstättenangebot	8
2 Entscheidungen zum Unterricht	8
2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben	10
2.1.1 Einführungsphase	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs	11
Kursprofil 1	15
Kursprofil 3	40
Kursprofil 4	46
Kursprofil 5	54
2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit	62
2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung	64
3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4 Qualitätssicherung und Evaluation	Fehler! Textmarke nicht definiert.

1 Die Fachgruppe am Bertha von Suttner Gymnasium

1.1 Leitbild für das Fach Sport

Der Stellenwert des Faches Sport im Schulleben und im Schulprogramm des Bertha von Suttner Gymnasiums drückt sich im Leitbild und im Schulsportprogramm aus und ist Bestandteil des schulinternen Lehrplans. Unsere Schule folgt dazu einem ganzheitlichen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler in einer möglichst bewegungsfreudigen (*im Rahmen der örtlichen Möglichkeiten*) Schule fördern will.

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

Den Schülerinnen und Schülern sollen darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Im Zuge dessen bietet die Schule schulinterne Wettbewerbe an und nimmt darüber hinaus auch an Vergleichswettbewerben mit anderen Schulen auf regionaler und überregionaler Ebene teil. Die Fachschaft ist bestrebt, sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler bei ihren leistungssportlichen Interessen zu fördern und sie in ihren vielfältigen Anforderungen einer dualen Karriere von Schule und Leistungssport individuell zu unterstützen.

Der Schulsport fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie ...

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hoch zu halten und zu manifestieren,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- sich selbst einschätzen und kontrollieren können (Selbstdisziplin etc.),
- Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,
- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können,
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
- den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,
- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler - sozial anerkannt und integriert wissen.

Zur Entwicklung und Förderung dieser Persönlichkeitsattribute leistet die Fachschaft Sport durch die Gestaltung des Schulsportprogramms einen bedeutsamen Beitrag, der dem Bildungs- und Erziehungsauftrag einer bewegungsfreudigen und gesunden Schule gerecht wird.

Um Schülerinnen und Schülern zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bietet sie Schülerinnen und Schülern neben dem Pflichtunterricht die Möglichkeit, im Kurssystem der gymnasialen Oberstufe vertieft Einblick in wissenschaftspropädeutisches Arbeiten zu erhalten. Vor diesem Hintergrund wird die fachliche Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler bis zum Abitur vertieft. Ziel ist es Bewegung, Spiel und Sport differenziert, begründet und reflektiert in die eigene Lebensgestaltung zu integrieren.

An unserer SuS gibt es vielfältige Möglichkeiten sich in das schulische Leben einzubringen. Im Sportbereich besteht die Möglichkeit, sich als Sanitäter und Sporthelfer zu qualifizieren und die Schule bei Veranstaltungen zu unterstützen. Des Weiteren können ausgebildete Sporthelfer sich durch das Anbieten von sportlichen Arbeitsgemeinschaften im Ganztage einbringen.

Der Regelunterricht im Fach Sport findet in der Sekundarstufe II gekürzt (*1 Doppelstunde á 90 Minuten/ Woche*) statt.

1.2 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, Sitzungen des Ausschuss für den Oberhausener Schulsport sowie an Fortbildungen im Rahmen der Unterrichtsentwicklung und Förderung des Schulsports.

Für die Unterrichtsentwicklung, das Fortbildungskonzept der Fachschaft Sport sowie für die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne sieht sich idR der Vorsitzende der FK verantwortlich. Ein regelmäßiger Austausch über Unterrichtliche Vorhaben und Erfahrungen findet regelmäßig statt.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich ein Leitbild mit dem Ziel der Förderung des Sports in der Schule zu entwickeln. Das Leitbild ist regelmäßig zu evaluieren und fortzuschreiben. Die Schülerinnen und Schüler sowie die Eltern sind an der Evaluation zu beteiligen.

Die Fachkonferenz strebt die Einführung eines Schulsportentwicklungsprogramms, das regelmäßig evaluiert und fortgeschrieben werden soll.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Einführung und Fortschreibung eines Ablaufplans/ Projektmanagements (Sport im Ganztage, Förderung des schulsportlichen Wettkampfwesens), im Rahmen einer systematischen Fachkonferenzarbeit.

Die Fachkonferenz legt der Schulleitung spätestens zum Ende des Schuljahres einen Jahresarbeitsplan über zu entwickelnde Projekte zur Evaluation sowie über die vereinbarten Veranstaltungen/ Schulsporttermine vor. Diese werden in den Jahreska-

|Schulinterner Lehrplan S II| Bertha von Suttner Gymnasium, Oberhausen|

lender der Schule aufgenommen und der Schulöffentlichkeit zu Beginn des Schuljahres vorgestellt.

1.3 Sportstättenangebot

Sportstätten der Schule:

- Schuleigene Einfachsporthalle
- Zweifachsporthalle (Halle Ost)
- Schulhof (Pausensport)

Im Umfeld der Schule:

- Nutzung des städtischen Hallenbades (Stadtbad Oberhausen)
- Nutzungsmöglichkeit des Leichtathletikstadions (TBO)
- Nutzungsmöglichkeit der Nutzung der Freizeitsportanlagen des SSB
(Beachanlage)

Die Nutzung außerschulischer Anlagen ist in der Regel mit einer Busanreise verbunden.

2 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.

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

Im Kapitel 2.1.1 wird zunächst die **Einführungsphase** vorgestellt. *Die Reihenfolge und Dauer der dargestellten Unterrichtsvorhaben kann aus organisatorischen Gründen variieren.*

Neben der verbindlichen Durchführung der im Beispielprofil beschriebenen Unterrichtsvorhaben parallel in allen Kursen der EPh (gelegentlich schon aus organisatorischen Gründen nicht möglich) sind auch punktuell andere Organisationsformen möglich.

In der Qualifikationsphase ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Schulorganisatorisch erfolgt dies im Vorfeld durch Einwahl in Kursprofile über einen Wahlbogen (s. 2.1.2). Die Kurslehrer legen diese Profile – möglichst in Absprache mit den Schülerinnen und Schülern, aber stets in Absprache mit der Fachkonferenz – vor Beginn der Qualifikationsphase fest. **(WAHLBÖGEN AKTUALISIEREN)**

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.

Während der Fachkonferenzbeschluss zum „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ zur Gewährleistung vergleichbarer Standards sowie zur Absicherung von Lerngruppenübertritten und Lehrkraftwechseln für alle Mitglieder der Fachkonferenz Bindekraft entfalten soll, besitzt die exemplarische Ausweisung „konkretisierter Unterrichtsvorhaben“ (Kapitel 2.1.2) empfehlenden Charakter. 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 den Kapiteln 2.2 bis 2.4 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 zu finden sind.

2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

Im folgenden Kapitel wird zunächst die Strukturierung der Einführungsphase vorgestellt. Anschließend folgt die Qualifikationsphase.

Strukturell erfolgt zunächst immer die Beschreibung der Profilierung, an die sich dann eine Übersicht über die Qualifikationsphase anschließt. Einen tieferen Einblick bis auf die Ebene der Kompetenzerwartungen bekommt man anhand der beispielhaften Konkretisierung. **(IM FOLGENDEN EIGENEN LEHRPLAN FÜR DIE EF EINSETZEN)**

2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs

Am Bertha von Suttner Gymnasium gibt es in der Oberstufe im Fach Sport je nach Stärke des Jahrgangs zwischen fünf und sieben Grundkursen mit unterschiedlichen Profilen. Die Wahl des Faches Sport als viertes Abiturfach ist nicht möglich, da in nahezu allen Jahrgangsstufen nur gekürzter Sportunterricht erteilt wird.

Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

*„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler 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)

Die Fachschaft Sport hat unter Berücksichtigung der dargelegten Vorgaben folgende Kursprofile entwickelt:

Profil	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	leitende Inhaltsfelder	
1	Spielen in und mit Regelstrukturen – Fussball	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – z.B. Formen des Fitnesstrainings	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	e – Kooperation und Konkurrenz
2	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Spielen in und mit Regelstrukturen	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	b – Bewegungsgestaltung
3	Spielen in und mit Regelstrukturen – Volleyball	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	e – Kooperation und Konkurrenz	d – Leistung
4	Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	e – Kooperation und Konkurrenz
5	Spielen in und mit Regelstrukturen - Basketball	Bewegen im Wasser - Schwimmen	d – Leistung	e – Kooperation und Konkurrenz

Name: _____

Vorname: _____

Wahlbogen für die Qualifikationsphase im Fach Sport

Bitte gebt eure Wunschreihenfolge mit den Ziffern 1 - 2 - 3 an!!

<p><u>Kurs</u></p> <p>1</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Profil bildende Bewegungsfelder</p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Fussball</p> <p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – z.B. Formen des <i>Fitnesstrainings</i></p>	<p>Leitende Inhaltsfelder</p> <p>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p>sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern</p>
<p><u>Kurs</u></p> <p>2</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Profil bildende Bewegungsfelder</p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Volleyball</p> <p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p>	<p>Leitende Inhaltsfelder</p> <p>e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p>d – Leistung</p> <p>sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern</p>
<p><u>Kurs</u></p> <p>3</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Profil bildende Bewegungsfelder</p> <p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen</p>	<p>Leitende Inhaltsfelder</p> <p>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>b – Bewegungsgestaltung</p> <p>sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern</p>
<p><u>Kurs</u></p> <p>4</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Profil bildende Bewegungsfelder</p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton</p> <p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p>	<p>Leitende Inhaltsfelder</p> <p>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p>sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern</p>
<p><u>Kurs</u></p> <p>5</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Profil bildende Bewegungsfelder</p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Basketball</p> <p>Bewegen im Wasser - Schwimmen</p>	<p>Leitende Inhaltsfelder</p> <p>d – Leistung</p> <p>e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p>sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern</p>

-Unterschrift-

Bitte gebt diesen Wahlbogen bis spätestens **TT.MM.JJJJ** im Oberstufenlehrerzimmer ab!

In den folgenden Abschnitten werden zunächst die Übersichten zu den Unterrichtsvorhaben der Profilkurse, sowie eine beispielhafte Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Kursprofil 4) angeführt.

Kursprofil 1

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

1. Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ – z.B. Formen des *Fitnessstrainings*

wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

2. Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Spielen 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)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u> →19 Wochen = 57 Stunden	UV 1	Kennenlernen/Feinformen ausgewählter <u>leichtathletischer</u> Stoß- und Sprungdisziplinen wie Kugelstoß, Weitsprung oder Hochsprung sowie der Mannschaftsdisziplin Staffellauf SB 1,3 – IF A ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	„Erproben, Reflektieren und Variieren“ Die zentrale Spielidee thematisieren und unter ausgewählten Kriterien ein Spiel beobachten und auswerten. Die individuelle Spielfähigkeit und die der Spielpartner einschätzen und angemessen reflektieren. Zur Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit, Veränderungen der Spiel- und Regelstruktur variieren ca. 10 Zeit-Stunden

	UV 3	Verbessern der <u>Fitness</u> durch Funktionsgymnastik und Kraftausdauertraining, z. B. mit Fitnessparcours, Training mit eigenem Körpergewicht, Gerätetraining (Fitnessstudio), Fitness in der Turnhalle___ SB 1 – IF F ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
<u>Q 1.2</u> → 21 Wochen = 63 Stunden	UV 4	„Angriff ist die beste Verteidigung“ Planung und Durchführung von Übungsreihen zur Verbesserung des Verhaltens in Angriff- und Abwehrsituationen ca.12 – 15 Stunden
	UV 5	Akrobatische normgebundene oder -ungebundene (Gruppen-)Gestaltung, beispielsweise an ausgesuchten Turngeräten(z.B. Minitramp,Kasten,) oder beim Ropeskipping mit kurzem und langem Seil SB 1,5(6) – IF B,C ca.12 – 15 Stunden
<u>Q 2.1</u> → 16 Wochen = 54 Stunden	UV 6	<u>Spiele</u> neu entdecken,regeln und gestalten z.B. Frisbee Ultimate/ Rugby/ Indiac/ Flag Football SB 7 – IF A,E ca.15 – 18 Stunden
	UV 7	„Angriff contra Abwehr“- Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen ODER „Angriff contra Abwehr“ - Im Partnerspiel Stärken und Schwächen in Doppelsituationen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen ca.12 – 15 Stunden
	UV 8	Sprunggestaltung im Weitsprung, Hochsprung , Stoß-techniken in <u>LA</u> ___ SB 1 – IF A ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
<u>Q 2.2</u>	UV 9	Entwickeln und Durchführen von kleinen Wettbewerben auf <u>konditioneller Grundlage</u> von Körperspannung, Schnellkraft und Gewandtheit / Erweitern wettkampf-

		bezogener Fähigkeiten im <u>BB</u> ; Turniergestaltung SB 1,7 – IF E,F ca.12 – 15 Stunden
	UV 10	„Tu was du willst“- Freiraum ca. 4-5 Zeit-Stunden

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Kennenlernen/Feinformen ausgewählter leichtathletischer Stoß- und Sprungdisziplinen wie Kugelstoß, Weitsprung oder Hochsprung sowie der Mannschaftsdisziplin Staffellauf

BF/SB: SB 1,3 – IF A

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- [BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in je einer Lauf-, Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren]

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Kern:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und –verarbeitung
- anatomische, motorische und biomechanische Grundlagen der Bewegung (Koordination im zeitlichen Ablauf / Kriterien optimaler Beschleunigung)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Lernwege (elementhaft-synthetische Methode oder ganzheitlich-analytisch) beschreiben (SK, MK)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Das Spiel erproben, reflektieren und variieren

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Volleyball, Fußball, O.)

oder

Partnerspiele (Einzel und Doppel)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen/koordinativen Fertigkeiten und taktischen/kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfeld: (d) Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hinbeurteilen

Zeitbedarf: ca. 10 Zeit- Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Verbessern der Fitness durch Funktionsgymnastik und Kraftausdauertraining, z.B. durch Training mit dem eigenem Körpergewicht, Gerätetraining (Fitnessstudio), Fitness in der Turnhalle, beispielsweise durch Fitnessparcours

BF/SB: SB 1 –

Inhaltlicher Kern: • Formen der Fitnessgymnastik

- funktionelle Übungen zum Kraftaufbau der Hauptmuskelgruppen unter Nutzung einfacher Sporthallen-Geräteausstattung finden und durchführen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- ein Fitnessprogramm mittels Circuit-Training unter der ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft und Kraftausdauer) gestalten und präsentieren
- Lokalität und Funktion der Hauptmuskeln kennen und Belastungsmöglichkeiten für Dehnung und Kräftigung umsetzen können

Inhaltsfeld: IF F

Inhaltlicher Schwerpunkt: •Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Trainingsplanung und –organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben/Muskelbalance auf die eigene Fitness erläutern(SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
- Belastungskriterien(Intensität, Dauer, Dichte, Umfang) erläutern (SK).

Zeitbedarf: 12 -15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV :

Thema: „Angriff ist die beste Verteidigung“

Planung und Durchführung von Übungsreihen zur Verbesserung des Verhaltens in Angriff- und Abwehrsituationen

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Volleyball, Fußball, O.)

oder

Partnerspiele (Einzel)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituati-
19

onen mithilfe sportspielspezifischer koordinativer Fähigkeiten sowie taktisch angemessener Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: (e) Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsitua-
tionen erläutern

- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen

Zeitbedarf: ca. 6 Zeit-Std.

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Akrobatische normgebundene und -ungebundene (Gruppen-)Gestaltung an ausgesuchten Turngeräten(z.B. Minitramp,Kasten) oder beim Ropeskipping mit kurzem und langem Seil

BF/SB: SB 1,5(6) –

Inhaltlicher Kern: ungebundes und/oder normungebundenenes Turnen an ausgesuchten Turngeräten: akrobatische Elemente erfahren und üben

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- turnerische/akrobatische Bewegungsformen erarbeiten und als selbständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung präsentieren
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden

Inhaltsfeld: IF B,C

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Bewegungselemente gemäß dem eigenen Können finden und das eigene Können einschätzen
- Gestaltungskriterien umsetzen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Merkmale der Gestaltungskriterien erläutern (SK)
- Aufstellungsformen, zeitlichen Ablauf vereinbaren (MK)
- Risiken einschätzen und eine Gruppenpräsentation mitbeurteilen können (UK)

Zeitbedarf: 12 – 15 Std.

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

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Spiele neu entdecken, regeln und gestalten am Beispiel(alternativ): Frisbee Ultimate/ Rugby/ Flag Football/ Indica

–

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

Inhaltlicher Kern: Ausgewählte Spiele neu entdecken und gestalten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: IF A,E **Bewegungslernen und Kooperieren**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Spielgestaltung
- Fairness und Zusammenspiel unter Berücksichtigung unterschiedlicher Voraussetzungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Regeln und Spielweisen für das Gelingen (SK) sowie die Umsetzung (MK)
- die Ambivalenz von Fairness und Konkurrenzdenken (UK)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: „Angriff contra Abwehr“- Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen

ODER

„Angriff contra Abwehr“ – Im Partnerspiel Stärken und Schwächen in Doppelsituationen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Volleyball, Fußball, O.)

oder

Partnerspiele (Doppel)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen/koordinativen Fertigkeiten und taktischen/kognitiven Fähigkeiten re-flektiert anwenden.

- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren,

21

variieren und durchführen.

Inhaltsfeld: (d) Leistung , (e) Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkte:

- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Angriffs- bzw. Abwehrmuster)

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

- Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen

Zeitbedarf: ca. 10 Zeit-Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Sprunggestaltung im Weitsprung, Hochsprung , Stoßtechniken in LA

BF/SB: SB 1,3 Bewegungsfähigkeiten ausprägen (u.a. in LA 3)

Inhaltlicher Kern:

- variable leichtathletische Sprung- und Stoßtechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- auf Grundlage von Schnellkraft, Körperspannung und Geschick komplexe Bewegungsabläufe absolvieren

Inhaltsfeld: A,D Bewegungslernen und Leisten

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Zusammenspiel von Kraft und Technik erfahren
- Steuerung durch gezielte Bewegungsimpulse

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Anwendungs- und Variationsmöglichkeiten finden und umsetzen (SK)
- geeignete Lernschritte erläutern im Hinblick auf die eigene Leistungsgrundlage (MK)
- Ursache misslungener Aktionen begründen (UK)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Entwickeln und Durchführen von kleinen Wettbewerben auf konditioneller Grundlage von Körperspannung, Schnellkraft und Gewandtheit / Erweitern wettkampfbezogener Fähigkeiten im BB; Turniergestaltung____
– IF E,F

BF/SB: SB 1,7 den Körper wahrnehmen und Basketball

Inhaltlicher Kern:

- kleine Gruppen-Wettbewerbe auf konditioneller Basis
- Erweiterung wettkampfbezogener Fähigkeiten im Basketball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- gemeinsames Erstellen normungebundener Wettkampfübungen auf der Grundlage von Laufen, Springen und Werfen
- Gestalten und Auswerten der Übungsfolgen als Gruppenwettbewerb
- Feinormung/Erweiterung technischer und taktischer Grundlagen /
- BB-Turnierspiele mit verschiedenen Rahmenbedingungen

Inhaltsfelder: E,F Kooperieren, Wettkämpfen und Gesundheit fördern

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestalten, Verändern von Wettkampfsituationen in verschiedenen Sportbereichen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erstellen und umsetzen (SK)
- sich verständigen, unterstützen, homogene Gruppen bilden können (MK, UK)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 70 Stunden (Freiraum ca. 20 Stunden)

Kursprofil 2

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste“ werden alle inhaltlichen Kerne verbindlich unterrichtet (vgl. KLP S. 36f):

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne eine Auswahl aus den möglichen Akzentuierungen vorgenommen (vgl. KLP S. 37f):

- **Mannschaftsspiele** (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Floorball, Volleyball)

- oder -

Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton)

- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Flag-Football, Futsal) oder
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<p><u>Q 1.1</u></p> <p>→19 Wochen = 57 Stunden</p>	<p>UV 1</p>	<p>„Der Rhythmus, bei dem jeder mit muss!“ –</p> <p style="text-align: center;">-Vertiefung Aerobic-</p> <p>Das Bewegungsrepertoire durch Ergänzung und Vertiefung aerobicspezifischer Schritte in Verbindung mit unterschiedlichen Armbewegungen, die in einer selbstständigen Erarbeitung einer komplexen Gruppenkür endet unter Anwendung von der Gruppe selbst ausgewählter Gestaltungskriterien wie z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variationen von Tempi, Raum, Position. <li style="text-align: center;">- Oder - <p>„Der Rhythmus, bei dem der Körper mit muss!“</p> <p style="text-align: center;">– Einführung in den Jazz Dance-</p> <p>Die Bewegungsmöglichkeiten für rhythmische Jazz Dance Strukturen entwickeln. Erarbeitung einer eigenen Gruppengestaltung unter Berücksichtigung von:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Positionen des Körpers, - Bewegungsmöglichkeiten der Gelenke, - Isolationstechnik (Körperteile isoliert einsetzen), - Stimmigkeit zwischen vorgegebenem Rhythmus und eigener Bewegung herstellen. <p>ca. 8 Zeit-Stunden</p>
	UV 2	<p>„Erproben, Reflektieren und Variieren“</p> <p>Die zentrale Spielidee thematisieren und unter ausgewählten Kriterien ein Spiel beobachten und auswerten. Die individuelle Spielfähigkeit und die der Spielpartner einschätzen und angemessen reflektieren. Zur Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit, Veränderungen der Spiel- und Regelstruktur variieren</p> <p>ca. 10 Zeit-Stunden</p>
	UV 3	<p>„Tu was du willst“- Freiraum</p> <p>ca.12 – 15 Stunden</p>
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
<p><u>Q 1.2</u></p> <p>→ 21 Wochen</p> <p>= 63 Stunden</p>	UV 4	<p>„Der mit dem Ball tanzt“ - Gymnastik mit Handgerät (z.B. Band, Ball, Reifen)</p> <p>Erlernen des Umgangs und der Grundbewegungen eines ausgewählten Handgerätes, z.B.: Band</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwünge • Kreise • Schlangen (wellenförmige Windungen), • Spiralen (kreisförmige Windungen) mit dem Ziel einer eindeutigen Bandzeichnung) <p>Ziel ist die Erarbeitung, Umsetzung und Präsentation von gymnastischen Elementen mit dem Handgerät in einem harmonisch, fließenden, ästhetischen und ganzheitlichen Bewegungsablauf zu einem Musikstück.</p> <p>ca.8 Zeit-Stunden</p>
	UV 5	<p>„Angriff ist die beste Verteidigung“</p> <p>Planung und Durchführung von Übungsreihen zur Verbesserung des Verhaltens in Angriff- und Ab-</p>

		wehrsituationen ca.6 Zeit-Stunden
Q 2.1 → 16 Wochen = 54 Stunden	UV 6	<u>Spiele</u> neu entdecken, regeln und gestalten: z.B. Frisbee Ultimate/ Rugby/ Indica/ Flag Football ___ SB 7 – IF A,E ca.15 – 18 Stunden
	UV 7	„Rock around the clock“ - Rock 'n Roll Erarbeiten von Grundtechniken (Kick, Tanzhaltungen und Positionen, Armbewegungen, min. 4 Figuren inkl. akrobatischer Figuren, komplexe Tanzfiguren, die eine Trennung und Zusammenführung der Tanzpartner beinhalten) , beispielsweise im Rahmen eines Stationentrainings Ziel: Den eigenen Körper, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erkennen und beim Paartanz nutzen. ca.6 Zeit-Stunden oder Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit „Stock und Stuhl“ von objektspezifischen Bewegungsmöglichkeiten (z.B. „Stock und Stuhl“ unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren). ca.4-6 Zeit-Stunden
	UV 8	„Angriff contra Abwehr“ - Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen -oder- „Angriff contra Abwehr“ – Im Partnerspiel Stärken und Schwächen in Doppelsituationen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen ca. 10 Zeit-Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden

<p>Q 2.2 Quartal 3 → 11 Wo- chen = 33 Stunden</p>	<p>UV 9</p>	<p>„Tu was du willst“- Freiraum</p> <p>ca. 4-5 Zeit-Stunden</p>
	<p>UV 10</p>	<p>Gehen, stehen, posen – die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen</p> <p>ca. 4 Zeit-Stunden</p>
	<p>UV 11</p>	<p>„Das kenne ich doch schon“</p> <p>Ähnlich aber irgendwie auch anders“ – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Streetvolleyball, Speedminton, Streetball) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können</p> <p style="text-align: center;">-oder-</p> <p>„Was spielt Usain Bolt? – Andere Länder, andere Spiele“ – Spiele aus anderen Kulturkreisen (Baseball, Faustball, Prellball, Rugby-Touch, Frisbee, Korbball,) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können</p> <p>ca.10 Zeit-Stunden</p>

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 1

Thema:

„Der Rhythmus, bei dem jeder mit muss!“ – Vertiefung Aerobic

- oder -

„Der Rhythmus, bei dem der Körper mit muss!“ – Einführung in den

Jazz Dance

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

Inhaltlicher Kern:

Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien, b

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 8 Zeit-Std.

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 2

Thema: Das Spiel erproben, reflektieren und variieren

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

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Volleyball, Fußball, O.)

- oder -

Partnerspiele (Einzel und Doppel)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen/koordinativen Fertigkeiten und taktischen/kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfeld: (d) Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hinbeurteilen

Zeitbedarf: ca. 10 Zeit- Std.

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 3

“Tu, was du willst” – freier Gestaltungsraum

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 4

Thema: „Der mit dem Ball tanzt“ - Gymnastik mit Handgerät (z.B. Band, Ball, Reifen)

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

Inhaltlicher Kern:

Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste, Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien, b

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 8 Zeit-Std.

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 5

Thema: „Angriff ist die beste Verteidigung“

Planung und Durchführung von Übungsreihen zur Verbesserung des Verhaltens in Angriff- und Abwehrsituationen

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Volleyball, Fußball, O.)
oder
Partnerspiele (Einzel)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe sportspielspezifischer koordinativer Fähigkeiten sowie taktisch angemessenen Wettkampfverhaltens bewältigen.

Inhaltsfeld: (e) Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen

Zeitbedarf: ca. 6 Zeit-Std.

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 6

Thema: „Das kenne ich doch schon - Ähnlich aber irgendwie auch anders“ – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Streetvolleyball, Speedminton, Streetball) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können

oder

Thema: „Was spielt Usain Bolt“? – Andere Länder, andere Spiele“ – Spiele aus anderen Kulturkreisen (Baseball, Faustball, Prellball, Rugby-Touch, Frisbee, Korfball,) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können

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

Inhaltlicher Kern: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind

oder

Inhaltlicher Kern: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: (e) Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern

Zeitbedarf: ca. 10 Zeit-Stunden

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 7

Thema: „Rock around the clock“ - Rock 'n Roll (7a)

oder

Von der Improvisation zur Komposition (7b)

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

Inhaltlicher Kern: Tanz (7a) bzw. Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (7b)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (7a)
- 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 (7a)
- 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 (7b)
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetischgestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation nutzen (7b)
- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen (7b)

Inhaltsfeld: a – Bewegungskultur und Bewegungslernen (7a)

20

b – Bewegungsgestaltung (7a und 7b)

f – Gesundheit (7b)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzeptes des motorischen Lernens, a (7a)
- Gestaltungskriterien, b (7a)
- Improvisation und Variation von Bewegung, b (7b)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens, f (7b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK), a (7a)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen, a (UK) (7a)
- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK), b (7a und 7b)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK), b (7a und 7b)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK), b (7a und 7b)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK), f (7b)

Zeitbedarf: ca.6 Zeit-Stunden (7a)

ca.4-6 Zeit-Stunden (7b)

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 8

Thema: „Angriff contra Abwehr“- Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen

ODER

„Angriff contra Abwehr“ – Im Partnerspiel Stärken und Schwächen in Doppelsituationen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Volleyball, Fußball, O.)

oder

Partnerspiele (Doppel)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: (d) Leistung , (e) Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkte:

- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Angriffs- bzw. Abwehrmuster)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen

Zeitbedarf: ca. 10 Zeit-Std.

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 9

“Tu, was du willst” – freier Gestaltungsraum

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 10

Thema: Gehen, stehen, posen

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

Inhaltlicher Kern: Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: 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), b
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK), b
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK),

Zeitbedarf: ca. 4 Zeit-Std.

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 11

Thema: „Das kenne ich doch schon! - Ähnlich aber irgendwie auch anders“ – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Streetvolleyball, Speedminton, Streetball) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können

-oder-

„Was spielt Usain Bolt? – Andere Länder, andere Spiele“ – Spiele aus anderen Kulturkreisen (Baseball, Faustball, Prellball, Rugby-Touch, Frisbee, Korfball,) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können

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

Inhaltlicher Kern: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind

oder

Inhaltlicher Kern: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: (e) Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 10 Zeit-Std.

Kursprofil 3

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,)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 → 19 Wochen = 57 Stunden	UV 1	Kennenlernen/Feinformen ausgewählter leichtathletischer Disziplinen wie z.B. Hürdenlauf, Diskus- und Schleuderballwurf, ggf. Hochsprung(Halle) ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	Festigen technischer Grundfertigkeiten (Pritschen, Baggern und Aufschlag) und der taktischen Grundlagen im Spiel 3:3 ca.15 – 18 Stunden
	UV 3	BallKoRobics – Volleyball mal anders - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
	UV 4	Eigenständiges Vorbereiten und Durchführen eines individuellen leichtathletischen Mehrkampfes ca.12 – 15 Stunden

Q 1.2 → 21 Wochen = 63 Stunden	UV 5	Verbessern des mannschaftlichen Zusammenspiels. Einführung der Angriffs- und Abwehrtechniken (Schmetterschlag, Block, Lob) im Spiel 3:3 / 6:6 ca.12 – 15 Stunden
	UV 6	Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 12 - 15 Stunden
	Freiraum	ca.18 - 27 Stunden
Q 2.1 → 16 Wochen = 54 Stunden	UV 7	Verbessern der allgemeinen aeroben Ausdauerfähigkeit / Energiebereitstellung, Trainingsmethoden ca.15 – 18 Stunden
	UV 8	Verbessern des mannschaftlichen Zusammenspiels und taktischer Spielfertigkeiten im Spiel 6:6 unter Einbeziehung der Spielregeln und Schiedsrichtertätigkeit. ca.12 – 15 Stunden
	UV 9	Spiele neu entdecken, regeln und gestalten am Beispiel Frisbee Ultimate, Rugby, Basketball, Hockey, ... ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
Q 2.2 Quartal 3 → 11 Wochen = 33 Stunden	UV 10	Leichtathletik einmal anders - Kombinierte Wettkampfformen erleben und gestalten (z.B. Biathlon, Hochsprungwettkampf) 12-15 Stunden
	UV 11	Erweitern und Analysieren der technischen und taktischen Spielfertigkeiten mit dem Ziel einer selbstständigen Turniergestaltung. ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 3 - 9 Stunden

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Kennenlernen/Feinformen ausgewählter leichtathletischer Disziplinen wie z.B. Hürdenlauf, Diskus- und Schleuderballwurf, ggf. Hochsprung(Halle)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK1)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK1)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK1)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Eigenständiges Vorbereiten und Durchführen eines individuellen leichtathletischen Mehrkampfes

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Fairness und Aggression im Sport
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK1)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK1)

Zeitbedarf: 12 -15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Zeitbedarf: 12 – 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

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

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Spiele neu entdecken, regeln und gestalten am Beispiel (alternativ): Ultimate Frisbee / Beachvolleyball / Rugby/ Indica/ Flag Football/

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK1)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK1)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (UK1)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Verbessern der allgemeinen aeroben Ausdauerfähigkeit / Energiebereitstellung, Trainingsmethoden

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten
- **Inhaltsfeld:** d - Leistung; f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK2)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). (MK1)
- gesundheitsfördernde und gesundheitschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. (SK1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK1)

Unterrichtsvorhaben VIII:

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Erweitern wettkampf- bezogener Fähigkeiten im BM; Turniergestaltung

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)

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.
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 70 Stunden (Freiraum ca. 20 Stunden)

Kursprofil 4

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):

- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football, Rugby, Indica, Flag Football)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 →19 Wochen = 57 Stunden	UV 1	Kennenlernen/Feinformen ausgewählter leichtathletischer Disziplinen wie z.B. Hürdenlauf, Diskus- und Schleuderballwurf, ggf. Hochsprung(Halle) ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	Verbessern/Erweitern der Grundschnitte (bes. Drop und Netzspiel) im Badminton / Verbessern des taktischen Verhaltens im Einzel ca. 15 – 18 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
Q 1.2 → 21 Wochen = 63 Stunden	UV 3	Eigenständiges Vorbereiten und Durchführen eines individuellen leichtathletischen Mehrkampfes ca. 12 - 15 Stunden
	UV 4	Erlernen/Erweitern taktischer Fähigkeiten im Badminton-Doppel / Verbessern von Smash, Smashabwehr und kurzem Aufschlag ca. 12 – 15 Stunden
	UV 5	Verbessern der allgemeinen aeroben Ausdauerfähigkeit / Energiebereitstellung, Trainingsmethoden ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca.18 - 27 Stunden

Q 2.1 → 16 Wochen = 54 Stunden	UV 6	Spiele neu entdecken, regeln und gestalten am Beispiel (alternativ): Frisbee Ultimate / Beachvolleyball / Rugby ca. 15 – 18 Stunden
	UV 7	Leichtathletik einmal anders - Kombinierte Wettkampfformen erleben und gestalten (z.B. Biathlon, Hochsprungwettkampf) ca. 12 – 15 Stunden
	UV 8	Finden und Anwenden von Übungs-/Spielformen zur Verbesserung von Reaktion, Orientierung, Schlaggeschick / Erweitern der technisch-taktischen Fähigkeiten im Badminton (u.a. Chinasprung, Mixedspiel) ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
Q 2.1 Quartal 3 → 11 Wochen = 33 Stunden	UV 9	Erweitern wettkampfbezogener Fähigkeiten im BM; Turniergegestaltung ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 3 - 9 Stunden

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema: Kennenlernen/Feinformen ausgewählter leichtathletischer Disziplinen wie z.B. Hürdenlauf, Diskus- und Schleuderballwurf, ggf. Hochsprung(Halle)</p> <p>BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren. <p>Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK1) • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK1) • unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK1)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Verbessern/Erweitern der Grundschläge (bes. Drop und Netzspiel) im Badminton
/Verbessern des taktischen Verhaltens im Einzel

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis,
Tischtennis)

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.
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)

Zeitbedarf: 15 – 18 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Eigenständiges Vorbereiten und Durchführen eines individuellen leichtathletischen Mehrkampfes

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Fairness und Aggression im Sport
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK1)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK1)

Zeitbedarf: 12 -15 Std.

Unterrichtsvorhaben IV :

Thema: Erlernen/Erweitern taktischer Fähigkeiten im Badminton-Doppel / Verbessern von Smash, Smashabwehr und kurzem Aufschlag

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)

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.
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegenden Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen.

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK1)

Zeitbedarf: 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Verbessern der allgemeinen aeroben Ausdauerfähigkeit / Energiebereitstellung, Trainingsmethoden

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten
- **Inhaltsfeld:** d - Leistung; f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK2)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). (MK1)
- gesundheitsfördernde und gesundheitschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. (SK1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK1)

Zeitbedarf: 12 – 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

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

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Spiele neu entdecken, regeln und gestalten am Beispiel (alternativ): Ultimate

Frisbee / Beachvolleyball / Rugby/ Indiacca/ Flag Football/

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK1)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK1)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (UK1)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Leichtathletik einmal anders - Kombinierte Wettkampfformen erleben und gestalten (z.B. Biathlon, Hochsprungwettkampf)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- alternative leichtathle Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Biathlon, Hochsprungwettkampf)

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz; f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Finden und Anwenden von Übungs-/Spielformen zur Verbesserung von Reaktion, Orientierung, Schlaggeschick / Erweitern der technisch-taktischen Fähigkeiten im

BM (u.a. Chinasprung, Mixedspiel)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)

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.
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfgregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Erweitern wettkampf- bezogener Fähigkeiten im BM; Turniergestaltung

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)

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.
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 70 Stunden (Freiraum ca. 20 Stunden)

Kursprofil 5

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Bewegen im Wasser-Schwimmen

“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- vier klassische Schwimmstile unter Berücksichtigung von Schwimmtechnik, Starts und Wenden
- Trainingsformen ausdauernden Schwimmens (z.B. Ausdauermethode, Intervalle, Kombinationsschwimmen)
- alternative Bewegungsformen im Wasser (Techniken des Rettens, Spiele im Wasser, freie und normierte Sprünge, Tauchen mit Grundausrüstung)

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, Badminton)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u> →18 Wochen = 54 Stunden	UV 1	Was kann ich? – Probleme der eigenen Brusttechnik erkennen und die Zeit auf einer Strecke durch Verbesserungen in Technik, Start und Wende erhöhen. ca. 15 – 20 Stunden
	UV 2	Spiele im Wasser – Spiele mit und ohne Ball im und unter Wasser entwickeln und nach eigenen Regeln durchführen. ca. 10 – 15 Stunden
	UV 3	ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 4 – 17 Stunden
<u>Q 1.2</u> → 18 Wo-	UV 4	ca. 12 – 15 Stunden
	UV 5	Schwerpunkt Technik – Verbesserung der Leistung im Brustschwimmen durch Verfeinerung des Stils und durch Start und neue Wenden. Erlernen der Grobform des Kraulschwimmens unter besonderer Berücksichtigung der Rhythmisierung der Atemtechnik.

chen = 54 Stunden		ca.15 – 20 Stunden
	UV 6	Bewegung unter Wasser – Einführung in das Tief- und Streckentauchen unter Berücksichtigung der technischen Anforderungen an die Atmung. ca. 12 - 15 Stunden
	Freiraum	ca. 4 - 15 Stunden
<u>Q 2.1</u> → 18 Wo- chen = 54 Stunden	UV 7	Wie werde ich besser? – Optimierung der Freistiltechnik unter Einbeziehung von Start und Wende im Hinblick auf die Verbesserung der 100 m-Zeit. 25 m in neuer Technik – z.B. Rückenkrault ca. 15 – 20 Stunden
	UV 8	Wenn es ernst wird – Grundlagen des Rettungsschwimmens. ca. 12 – 15 Stunden
	UV 9	ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 4 - 15 Stunden
<u>Q 2.2</u> Quartal 3 → 10 Wochen = 30 Stunden	UV 10	Alles zusammen – Einführung in das Lagenschwimmen nach vorgegebener Regelstruktur / Staffelwettbewerbe auf unterschiedlichen Strecken. Training für längere Strecken ca. 8 – 12 Stunden
	UV 11	Bewegung über der Wasseroberfläche – Einführung in das Springen aus verschiedenen Höhen (Block, 1 m, 3 m) ca. 3 – 5 Stunden
	UV 12	ca. 8 - 12 Stunden
	Freiraum	ca. 1 - 11 Stunden

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Was kann ich? – Stärken und Schwächen erkennen- In Gruppen oder Partnerarbeit die eigene Brustschwimmtechnik analysieren, optimieren und durch wettkampfgerechte Hinzunahme der adäquaten Start- und Wendetechnik die Schwimmzeit verbessern.

BF/SB: Bewegen im Wasser-Schwimmen

Inhaltlicher Kern: - Brustschwimmen mit Start und Wende nach Wettkampfgeregeln

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in einer Schwimmdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und biomechanischer Prinzipien optimieren.

Inhaltsfeld: d – Leistung, a-Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Erlernen und Anwenden der Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.
- Unterschiedliche Hilfen (Bildreihen, akustische Signale...) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden

Zeitbedarf: 15 - 20 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Spiele im Wasser – Spiele mit und ohne Ball im und unter Wasser entwickeln und nach eigenen Regeln durchführen.

BF/SB: Bewegen im Wasser-Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Spiele im und unter Wasser/Wasserball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- Die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Zeitbedarf: 10 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Zeitbedarf: 12 -15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV :

Zeitbedarf: 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Schwerpunkt Technik – Verbesserung der Leistung im Brustschwimmen durch Verfeinerung des Stils und durch Start und neue Wenden.

Erlernen der Grobform des Kraulschwimmens unter besonderer Berücksichtigung der Rhythmisierung der Atemtechnik.

BF/SB: Bewegen im Wasser-Schwimmen

- **Inhaltlicher Kern: Brustschwimmen mit Start und Wende nach Wettkampfregelein**
- Erlernen der Grobform des Kraulschwimmens auf einer Distanz von 50 m.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in beiden Schwimmdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen, taktischer Erfordernissen und biomechanischer Prinzipien optimieren.

Inhaltsfeld: d – Leistung, a-Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

- **Inhaltliche Schwerpunkte:** Techniken in einer Schwimmdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und biomechanischer Prinzipien optimieren.
Trainingsplanung und –organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
Erlernen und Anwenden der Prinzipien und Konzepte motorischen Lernen

Zeitbedarf: 15 – 20 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema Bewegung unter Wasser – Einführung in das Tief- und Streckentauchen unter Berücksichtigung der technischen Anforderungen an die Atmung.

BF/SB: : Bewegungen im Wasser-Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Tief- und Streckentauchen ohne Ausrüstung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Tauchtechniken und –formen unter besonderer Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen individuell und gemeinschaftlich durchführen

Inhaltsfeld: f – Gesundheit, c – Wagnis und Verantwortung, d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

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

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII: .

Thema: Wie werde ich besser? – Optimierung der Freistiltechnik unter Einbeziehung von Start und Wende im Hinblick auf die Verbesserung der 100 m-Zeit.

25 m in neuer Technik – z.B. Rückenkrault

BF/SB: Bewegungen im Wasser-Schwimmen

- **Inhaltlicher Kern: Kraulschwimmen mit Start und Wende nach Wettkampfrege**l
- Erlernen der Grobform des Rückenkraults auf einer Distanz von 25 m.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in beiden Schwimmdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraus-

setzungen, taktischer Erfordernissen und biomechanischer Prinzipien optimieren.

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Erlernen und Anwenden der Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Zeitbedarf: 15 - 20 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: **Wenn es ernst wird** – Grundlagen des Rettungsschwimmens.

BF/SB: Bewegen im Wasser-Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Erwerb der Rettungsfähigkeit im Wasser

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung sowohl alleine als auch in Gruppen kennenlernen und durchführen sowie kritische Situationen durch geeignete Präventivmaßnahmen vermeiden zu können

Inhaltsfeld: f – Gesundheit, c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Durchführung von Rettungsmaßnahmen und -techniken

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren
 - positive und negative Einflüsse von Sporttreiben auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IX:

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

Thema Alles zusammen – Einführung in das Lagenschwimmen nach vorgegebener Regelstruktur / Staffelwettbewerbe auf unterschiedlichen Strecken.

Training für längere Strecken

ca. 8 – 12 Stunden

BF/SB: Bewegen im Wasser-Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Lagenschwimmen mit Start und Wenden
Trainingsformen für Mittel- und Langstrecken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (übergreifend)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (übergreifend)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf, d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Lagenschwimmen und Lagenstaffel
Mittel- und Langstreckenschwimmen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.

Zeitbedarf: 8 - 12 Std.

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema:

Bewegung über der Wasseroberfläche – Einführung in das Springen aus verschiedenen Höhen (Block, 1 m, 3 m)

BF/SB: Bewegen im Wasser-Schwimmen

Inhaltliche Kerne: freie und normierte Sprünge aus verschiedenen Höhen (Block 1m, 3m)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstentwickelte und vorgegebene Sprünge unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades von verschiedenen Höhen durchführen

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, b – Bewegungsgestaltung,
c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien, Kreativität

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien darstellen und erläutern.
- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse (Angst,...) angemessen und verantwortungsvoll reagieren.

Zeitbedarf: 3 - 5 Std.

Unterrichtsvorhaben XII :

Zeitbedarf: 12 – 15 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 70 Stunden (Freiraum ca. 20 Stunden)

2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

In Absprache mit der Lehrerkonferenz sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Fachkonferenz der Fritz-Walter-Schule die folgenden fachmethodischen und fachdidaktischen Grundsätze beschlossen. In diesem Zusammenhang beziehen sich die Grundsätze 1 bis 14 auf fächerübergreifende Aspekte, die auch Gegenstand der Qualitätsanalyse sind, die fachspezifischen Grundsätze folgen im Anschluss.

Überfachliche Grundsätze:

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

Fachliche Grundsätze:

Der Sportunterricht Bertha-von-Suttner Gymnasium 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.

2.3 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.

Die in der Jahrgangstufe unterrichtenden Lehrerinnen und Lehrer arbeiten bzgl. der Vergleichbarkeit der Anforderungen eng zusammen.

Hinsichtlich der Vergleichbarkeit der unterschiedlichen Sportkurse erarbeitet die Fachkonferenz ein Konzept für diese fachpraktische Prüfung in den unterschiedlichen Bewegungsfeldern und Sportbereichen.

Die Fachkonferenz Sport erarbeitet ein Konzept für die unterschiedlichen Sportkurse, das sowohl die leistungsmäßigen als auch die gesundheitlichen Aspekte bzgl. der entsprechenden Kompetenzerwartungen berücksichtigt.

Weiterhin strebt die Fachkonferenz unabhängig von den Kursprofilen eine Vergleichbarkeit der Leistungen an. Dazu werden folgende Vereinbarungen getroffen:

Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

A. 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,
3. Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringt,
4. Erfahrungen, Kenntnisse strukturiert wiedergibt,
5. Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern kann,
6. motorische Grundeigenschaften funktionell erweitert hat,
7. sportliches Können weiterentwickeln kann und
8. sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln kann

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

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

Konkretisierung zu 1 und 2:

- *mindestens eine quantitative Messung und/oder eine qualitative Messung (z.B. Demonstration) pro Halbjahr (abhängig vom Kursprofil)*
 - *mindestens ein Test zu einem konditionellen Leistungsfaktor (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit)bezogen auf die profilbildenden Bewegungsfelder und Sportbereiche (Fachkonferenz ansprechen)*
3. Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.).
 4. Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.