
Schulinterner Lehrplan Hardtberg-Gymnasium Bonn

Sekundarstufe II

Sport

(Stand vom 20.12.2024)

Hinweise zum Farbleitsystem:

Entsprechend der schulinternen Absprache werden im Curriculum als Verdeutlichung zentraler Profile und Entwicklungsvorhaben folgende Farbcodierungen genutzt:

- Medienkompetenzrahmen / Lernen mit digitalen Medien (hellblau)
- Inklusion (gelb-orange)
- BNE / Demokratiebildung (grün)
- Sprachliche Bildung und Sprachförderung / Leseförderung (dunkelblau)
- Gute gesunde Schule / Bewegtes Lernen (rot – in diesem Curriculum durch die Fülle an Anknüpfungspunkten nicht farbig markiert)

Inhalt

	Seite
1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit	3
2 Entscheidungen zum Unterricht	6
2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben	7
2.1.1 Einführungsphase	7
2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs	13
2.1.3 Qualifikationsphase im Leistungskurs	55
2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit	78
2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung	80
3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen	80
Qualitätssicherung und Evaluation	81

1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

Fachliche Bezüge zum Leitbild der Schule

Vielfalt leben – Potenziale entfalten – Verantwortung stärken

*Am Hardtberg-Gymnasium geben wir den **vielfältigen** Persönlichkeiten aller Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, ihre individuellen und unterschiedlichen **Potenziale** zu entfalten. Die Kinder und Jugendlichen lernen, für sich, für die Schulgemeinschaft und die Gesellschaft **Verantwortung** zu übernehmen. Ziel ist eine fundierte Grundlage für eine erfolgreiche Ausbildung, insbesondere für ein Hochschulstudium.*

Der Stellenwert des Faches Sport im Schulleben und im Schulprogramm des Hardtberg-Gymnasiums drückt sich im Leitbild und im Schulsportprogramm aus und ist Bestandteil des schulinternen Lehrplans. Unsere Schule folgt dazu einem ganzheitlichen, salutogenetischen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler in einer bewegungsfreudigen 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 einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit zu ermöglichen, um durch Bewegung, Spiel und Sport überdauernd und langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können. Darüber hinaus fördert sie das individuelle Interesse von Schülerinnen und Schülern am Leistungssport.

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

Im Rahmen der Talentsichtung und Talentförderung sieht es die Fachschaft als eine ihrer Aufgaben an, sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler in ihren leistungssportlichen Interessen zu fördern und sie in den vielfältigen Anforderungen einer dualen Karriere von Schule und Leistungssport individuell zu unterstützen.

Das Hardtberg-Gymnasium 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 hochzuhalten und zu manifestieren,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- sich volitional und metakognitiv selbst steuern 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 diesen 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 und insbesondere im Leistungskurs vertieft Einblick in wissenschaftspropädeutisches Arbeiten zu erhalten.

Darüber hinaus können Schülerinnen und Schüler vielfältige Möglichkeiten im Rahmen des außerunterrichtlichen Sports in der Schule nutzen.

Dabei ist eine Kooperation mit außerschulischen Partnerinnen und Partnern des Sports vorhanden. Konkret sind dies die Vereine „Telekom Baskets Bonn“ (Basketball) und „SV Rot-Weiß Bonn-Röttgen e.V.“ (Volleyball). Ansprechpartner für Bewegung, Spiel und Sport in diesem Bereich ist die/der Fachkonferenzvorsitzende.

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.

Koordinator/in für die Unterrichtsentwicklung, das Fortbildungskonzept der Fachschaft Sport sowie für die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne ist die/der Fachkonferenzvorsitzende. Die/Der Koordinator/in verpflichtet sich dazu, Inhalte und Maßnahmen zur Unterrichtsentwicklung zeitnah in der Fachkonferenz umzusetzen.

Die Fachkonferenz legt der Schulleitung nach der ersten Fachkonferenzsitzung eines Schuljahres einen Jahresarbeitsplan über SMART-Ziele, zu entwickelnde Projekte, zur Evaluation sowie über die vereinbarten Veranstaltungen / Schulsporttermine vor. Diese werden in den Jahreskalender der Schule aufgenommen.

Fachliche Bezüge zu den Rahmenbedingungen des schulischen Umfelds

Sportstätten der Schule:

- schuleigene Sporthalle (unterteilbar in 2 Teile)
- mit anderen Schulen gemeinsam genutzte Hardtberg-Halle (4-fach)
- mit anderen Schulen gemeinsam genutzter Sportplatz mit 2 Kunstrasenplätzen und Aschebahn, Sprunggruben, Kugelstoßanlage

Im Umfeld der Schule:

- Nutzung des städtischen Hardtbergbads¹ (dienstags 1.-4. Stunde)
- Waldgelände im unmittelbaren Umfeld der Schule
- 3 Tartan-Basketballplätze am Sportplatz
- Tartanfeld (2 Fußballtore, 2 Basketballkörbe für Streetbasketball) neben den Sporthallen
- Mitnutzung des Sportplatzes der Margot-Barnard-Realschule zur Durchführung der Speerwurfteinheiten im Rahmen des Leistungskurses

Unterrichtsangebot

Der Sportunterricht wird in der Oberstufe auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel erteilt:

- Einführungsphase der GOST: 3-stündig
- Qualifikationsphase der GOST: - Grundkurs: 3-stündig
- Qualifikationsphase der GOST: - Leistungskurs: 5-stündig

In der gymnasialen Oberstufe findet der Sportunterricht im Rahmen des Pflichtunterrichts in der Einführungsphase 3-stündig im Rahmen reflektierter Praxis statt. Darüber hinaus wird Sport als Leistungskurs auf erhöhtem Anforderungsniveau (reflektierte Praxis 3-stündig an der Sportstätte sowie Theorie 2-stündig im Klassenraum) am HBG angeboten.

Auf Grund der beschränkten Nutzungsmöglichkeiten des städtischen Hardtbergbades wird der Schwimmunterricht in der Sekundarstufe I in den Jahrgangsstufen 6 und 7 durchgeführt. Im Rahmen des Leistungskurses Sport kann das Hardtbergbad dienstags (1.-4. Stunde) und nach Absprache zu weiteren Schwimmbadzeiten mitgenutzt werden. Die Fachkonferenz vereinbart, dass in der Einführungsphase eine Fahrt mit sportlichem Schwerpunkt durchgeführt wird. Sportlicher Schwerpunkt ist das Bewegungsfeld „Gleiten, Rollen Fahren“, was sich im Skifahren konkretisiert.

¹ Ab dem Sommer 2024 bis etwa zum Jahr 2027 wird durch den Umbau des Hardtbergbads auf das Frankenbad zurückgegriffen.

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.

Im Kapitel 2.1.1 wird zunächst die **Einführungsphase** vorgestellt. Die Fachkonferenz des Hardtberg-Gymnasiums hat hierfür ein Beispielprofil mit den Kompetenzerwartungen aus den Bewegungsfeldern 1, 3, 6 und 7 und den bewegungsfeldübergreifenden obligatorischen Kompetenzerwartungen aus den Inhaltsfeldern zusammengestellt.

In der Qualifikationsphase bietet das Hardtberg-Gymnasium im Grundkursbereich fünf verschiedene Kursprofile an. Die Zuteilung zu den Kursen erfolgt sofern schulorganisatorisch möglich nach Wunsch bzw. Zweitwunsch durch die Schülerinnen und Schüler. Der Schwerpunkt auf der Ballsportart Volleyball gründet sich auf der vertieften Behandlung innerhalb der Sekundarstufe I, in der auf eine mögliche Leistungskurswahl vorbereitet wird. Bedingt durch die Nähe zu den Telekom Baskets Bonn wird auch die Ballsportart Basketball in einem Kursprofil vertieft behandelt.

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. 75 Prozent der Bruttounterrichtszeit verplant.

Die exemplarische Ausweisung „konkretisierter Unterrichtsvorhaben“ besitzt 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. Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte jederzeit möglich, um insbesondere auch **dem Interesse der Schülerinnen und Schülern und aktuellen Trends (z.B. Roundnet, Fitnesstrends oder aktuellen Sportgroßereignissen) Rechnung zu tragen**. Sicherzustellen bleibt allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

2.1.1 Einführungsphase

Profilierung

*„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler 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)*

Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halb-jahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	UV I	Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen. ca. 10 Stunden
	UV II + III	Mach mit – werd´ fit (30 Minuten- Lauf) – Die eigene Ausdauer gezielt, ggf. auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren. ca. 8 Stunden Höher, schneller, weiter – Dreikampf in der Leichtathletik ca. 10 Stunden
	UV IV	Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein - Mit Hilfe von selbst gewählten und entwickelten Trainingsprogrammen ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethoden demonstrieren. ca. 12 Stunden
	UV V	Die eigene Spielfähigkeit verbessern – VB zur Vorbereitung auf den Sport LK und die Profilkurse. Individuelle Techniken verbessern, einfache Spieltaktiken einüben. ca. 8 Stunden
2. HJ	UV VI	Stars auf der Bühne – Eine Gruppengestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten. (z.B. BallKoRobics, Step-Aerobic, Video-Clip-Tanz o.Ä.) ca. 12 Stunden
		Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im Basketball oder Handball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr

	UV VII	mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden. ca. 12 Stunden
	UV VIII	Diskus oder Schleuderball? – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 6 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs , in Anlehnung an die in der Q1 angebotenen Profilkurse.

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Einführungsphase (EF) 1. Halbjahr	
<u>Unterrichtsvorhaben I:</u>	
Thema: Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen. BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Badminton Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: • 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: • grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK) • sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK) • die Bedeutung und Auswirkung von Gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK) Zeitbedarf: ca. 10 Std.	
<u>Unterrichtsvorhaben II und III:</u>	

Thema: **Mach mit – werd' fit** – die eigene Ausdauer gezielt ggf. auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren.

Höher, schneller, weiter – Dreikampf in der Leichtathletik

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathlet. Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen²

Inhaltsfelder: d – Leistung, f – Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und Organisation (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 8 und 10 Std.

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: **Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein** - Mit Hilfe von selbst gewählten und entwickelten Trainingsprogrammen ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode(n) demonstrieren.

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltliche Kerne:

Formen der Fitnessgymnastik

Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode(n)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

² Hier wird nur der 30 Minuten-Lauf akzentuiert.

Inhaltliche Schwerpunkte:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Erfolgreich im Volleyball – Verbesserung der individuellen technischen Fertigkeiten im Volleyball (unteres und oberes Zuspiel, Angabe von unten) und der taktischen Fertigkeiten

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten **Mannschaftsspiel** grundlegende **Entscheidungs- und Handlungsmuster** einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- in dem gewählten **Mannschaftsspiel** grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Zeitbedarf: ca. 8 Stunden

Einführungsphase (EF) 2. Halbjahr**Unterrichtsvorhaben VI:**

Thema: Stars auf der Bühne – Eine **Gruppengestaltung** auf unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten. (z.B. BallKoRobics, Step-Aerobic, Video-Clip-Tanz o.Ä.)

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen

Inhaltlicher Kern:

Gymnastik und Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen und der Bewegungsumwelt anpassen.

Inhaltsfelder: b - Gestaltung, e- Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltungskriterien (b)

Handlungssteuerung in unterschiedlichen Gruppen (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. (SK)
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK)
- eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK)
- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- in sportlichen Anforderungssituationen **auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.** (MK)
- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Die **spezielle Spielfähigkeit verbessern** – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im Basketball oder Handball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball, Handball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: **Diskus oder Schleuderball?** – **Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten**

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf)

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Trainingsplanung und Organisation (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zwei unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK)
- **unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.** (MK)
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Summe Einführungsphase: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 6 Stunden)

2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs

Am Hardtberg-Gymnasium gibt es in der Oberstufe neben dem Leistungskurs noch fünf Grundkurse mit unterschiedlichen Profilen. Dabei kann Sport nicht als viertes Abiturfach gewählt werden. 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)

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele / Schwerpunkt: <u>Volleyball</u>	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
2	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele / Schwerpunkt: <u>Handball</u>	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
3	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele / Schwerpunkt: <u>Basketball</u>	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
4	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele / Schwerpunkt: <u>Badminton</u>	b - Bewegungsgestaltung	e - Kooperation und Konkurrenz
5	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele / Schwerpunkt: <u>Volleyball</u>	e - Kooperation und Konkurrenz	f - Gesundheit

2.1.2.1 Kursprofil 1 – Leichtathletik & Volleyball: 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**)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, **Beach-Volleyball**, **Sitzvolleyball**, Flag-Football)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 →19 Wochen = 57 Stunden	UV 1	Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung (<i>tactical games approach</i>) von Abwehrtechniken und Wiederholung der Grundtechniken (Oberes/unteres Zuspiel, Aufschlag von unten) zur Verbesserung der individual und gruppentaktischen Spielfähigkeiten 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	Den Angriff stärken – Einführung von Individualtechniken (Angriffsschlag) unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um den Angriff zu verbessern. ca.12 – 15 Stunden

Q 1.2 → 21 Wochen = 63 Stunden	UV 5	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca.12 – 15 Stunden
	UV 6	Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand oder Sitzvolleyball – Wie fühlt sich das an? – 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	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern ca.15 – 18 Stunden
	UV 8	Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läufersystems zur Verbesserung der mann-schaftstaktischen Spielfähigkeit ca. 12 – 15 Stunden
	UV 9	Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbe-griff differenziert beurteilen zu können ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
Q 2.2 Quartal 3 → 11 Wochen = 33 Stunden	UV 10	Die Prüfung kommt zum Schluss – Übung und abschließende Überprüfung der Spielfähigkeit in der Kurs-sportart ca.12 – 15 Stunden
	UV 11	Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die Abschlussprüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximie-rung/-stabilisierung ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 3 - 9 Stunden
Letzter Schultag rund um die Osterferien		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr	
<u>Unterrichtsvorhaben I:</u> Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten	

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: **Erfolgreich in der Abwehr** – Spielgemäße Entwicklung (*tactical games approach*) von Abwehrtechniken und Wiederholung der Grundtechniken (Oberes/unteres Zuspiel, Aufschlag von unten) zur Verbesserung der individual- und gruppentaktische Spielfähigkeit

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

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- **die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.**

Zeitbedarf: ca. 15 – 18 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: **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.

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

Inhaltlicher Kern:

Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich 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.³

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 -15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV :

Thema: **Den Angriff stärken** – Einführung von Individualtechniken (Angriffsschlag) unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um den Angriff zu verbessern.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung, e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern. (c)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (e)

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

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: **Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig** – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung

BF/SB: 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

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und -organisation

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- 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).

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: **Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand oder Sitzvolleyball – Wie fühlt sich das an?** – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beach-Volleyball, Sitzvolleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

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: ca. 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase I: 75-93 Stunden (Freiraum ca. 27-45 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

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

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen (auch als Mehrkampf) unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 15 - 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: **Als Mannschaft zum Erfolg** – Kooperative Vermittlung eines Läuferystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit

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

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste –
Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und **Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können**

BF/SB: 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.

Inhaltsfelder:

e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Fairness und Aggression im Spiel (e)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr**Unterrichtsvorhaben X:**

Thema: Die Prüfung kommt zum Schluss – Übung und abschließende Überprüfung der Spielfähigkeit in der Kurssportart

BF/SB: 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.

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

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die Abschlussprüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung

BF/SB: 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.

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase II: 63-72 Stunden (Freiraum ca. 15-24 Stunden)

2.1.2.2 Kursprofil 2 – Leichtathletik & Handball: 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)
- **Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten** (z.B. **Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football**)

Quartale	Laufen-des UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 →19 Wochen = 57 Stunden	UV 1	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung, auch unter Nutzung digitaler Tools (Laufapps) ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	Tchoukball – mal ganz was anderes – Erprobung eines weniger bekannten Sportspiels unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 12 - 15 Stunden
	UV 3	Wiederholen und Festigen der Grundtechniken im HB – Spielgemäße Wiederholung von Grundtechniken im Handball (Passen, Fangen, Prellen, Werfen) ca. 15 – 18 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
Q 1.2 → 21 Wochen = 63 Stunden	UV 4	BallKoRobics – Handball mal anders – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreografie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen und unter Einbeziehung von Videofeedback als Abgleich der Innen- und Außenperspektive ca.12 – 15 Stunden
		Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen –

	UV 5	In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 12 – 15 Stunden
	UV 6	1-5 Abwehrformation, Tempogegenstoß und Torwarttraining – Einführung von Mannschaftstaktiken und Abwehrtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko , um das Torwartspiel zu verbessern. ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 18 - 27 Stunden
<u>Q 2.1</u> → 16 Wochen = 54 Stunden	UV 7	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern, auch unter Einbeziehung von Videoanalyse und Partnerfeedback ca. 15 – 18 Stunden
	UV 8	Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung von Spielzügen zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit ca. 12 – 15 Stunden
	UV 9	Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
<u>Q 2.2</u> Quartal 3 → 11 Wochen = 33 Stunden	UV 10	Die Prüfung kommt zum Schluss – Übung und abschließende Überprüfung der Spielfähigkeit in der Kurs-sportart ca.12 – 15 Stunden
	UV 11	Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die Abschlussprüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 3 - 9 Stunden
Letzter Schultag rund um Osterferien		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr	
<u>Unterrichtsvorhaben I:</u>	
Thema: Thema: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel	

der langfristigen Leistungssteigerung, [auch unter Nutzung digitaler Tools \(Laufapps\)](#)

BF/SB: 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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- 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, [Trainingsapp](#)).

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Tchoukball – mal ganz was anderes – Erprobung eines weniger bekannten Sportspiels unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die [Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen](#)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Tchoukball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

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: ca. 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Wiederholen und Festigen der Grundtechniken im HB – Spielgemäße
Wiederholung von Grundtechniken im Handball (Passen, Fangen, Prel-
len, Werfen)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Handball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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 Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 15 -18 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: BallKoRobics – Handball 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 und [unter Einbeziehung von Videofeedback als Abgleich der Innen- und Außenperspektive](#)

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

Inhaltlicher Kern:

Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich 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.⁴

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

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

Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 -15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

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

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: **1-5 Abwehrformation, Tempogegenstoß und Torwarttraining** – Einführung von Mannschaftstaktiken und Abwehrtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen **Wagnis und Risiko**, um das Torwartspiel zu verbessern.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Handball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c), Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase I: 75-93 Stunden (Freiraum ca. 27-45 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: **Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung** – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern, auch unter [Einbeziehung von Videoanalyse](#) und Partnerfeedback

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen (auch als Mehrkampf) unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 15 - 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: **Als Mannschaft zum Erfolg** – Kooperative Vermittlung von Spielzügen zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Handball)

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 Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: **Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste –**
Entwicklung und Erprobung **alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können**

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder:

e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Fairness und Aggression im Spiel (e)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: **Die Prüfung kommt zum Schluss –** Übung und abschließende Überprüfung der Spielfähigkeit in der Kurssportart

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Handball)

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 Wettkampf Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung: • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.
<u>Unterrichtsvorhaben XI:</u> Thema: Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die Abschlussprüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung BF/SB: 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. Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e - Kooperation und Wettkampf Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e) Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: • unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. • unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. • bewegungsfeldspezifische Wettkampfbregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen. Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.
<u>Summe Qualifikationsphase II: 63-72 Stunden (Freiraum ca. 15-24 Stunden)</u>

2.1.2.3 Kursprofil 3 – Leichtathletik & Basketball: 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)
- Historische 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)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z. B. American Flag-Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball, Unihockey)

Quartale	Laufen-des UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 →19 Wochen = 57 Stunden	UV 1	Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten, auch unter Nutzung digitaler Tools wie z.B. Videoanalyse ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	Wiederholen und Festigen der Grundtechniken im BB – Passen, Fangen, Dribbeln, Standwurf ca.12 – 14 Stunden
	UV 3	BallKoRobics – Basketball 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 unter Einbeziehung von Videofeedback als Abgleich der Innen- und Außenperspektive ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 13 – 21 Stunden
	UV 4	Erfolgreich im Angriff & Stärkung der Abwehr – Verbesserung des Korblegers und des individual- und gruppentaktischen Angriffs- und Abwehrverhaltens ca.12 – 15 Stunden

<u>Q 1.2</u> → 21 Wochen = 63 Stunden	UV 5	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung, auch unter Nutzung digitaler Tools, z.B. Lauf-Apps. ca.12 – 15 Stunden
	UV 6	Floorball – mal ganz was anderes - Erprobung eines weniger bekannten Sportspiels 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
<u>Q 2.1</u> → 16 Wochen = 54 Stunden	UV 7	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern, auch unter Einbeziehung von Videoanalysen und Partnerfeedback. ca.15 – 18 Stunden
	UV 8	Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung mannschaftstaktischer Spielfähigkeiten unter Einbezug der Thematisierung des Fairnessgedankens im Streetball und im Rollstuhlbasketball ca.12 – 15 Stunden
	UV 9	Alternative Wettkämpfe in der LA – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
<u>Q 2.2</u> Quartal 3 → 11 Wochen = 33 Stunden	UV 10	Die Prüfung kommt zum Schluss – Individuelle Vorbereitung auf die kursinterne leichtathletische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung ca.12 – 15 Stunden
	UV 11	Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die abschließende Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung im BB ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 3 - 9 Stunden
Letzter Schultag rund um die Osterferien		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten auch unter Nutzung digitaler Tools wie z.B. Videoanalyse

BF/SB: 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: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens (a)

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Wiederholen und Festigen der Grundtechniken im BB - Passen, Fangen, Dribbeln, Standwurf

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Techniken des Passens, Fangens, Dribbelns, Standwurfs verbessern

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 15 – 18 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: BallKoRobics – Basketball 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 unter Einbeziehung von Videofeedback als Abgleich der Innen- und Außenperspektive

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

Inhaltlicher Kern:

Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit einem Basketball unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein oder in der Gruppe variieren und präsentieren.⁵

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung; c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltungskriterien (b); Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 -15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV :

Thema: Erfolgreich im Angriff – Verbesserung des Korblegers und des individual- und gruppentaktischen Angriffsverhaltens

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Verbesserung des Korblegers; I-Cut, V-Cut; 2:1, give and go
- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

⁵ Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik.

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (e)

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung **auch unter Nutzung digitaler Tools, z.B. Lauf-Apps.**

BF/SB: 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

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und -organisation

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- 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).

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Floorball – mal ganz was anderes – Erprobung eines weniger bekannten Sportspiels unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die **Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen**

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Floorball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

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: ca. 12 – 15 Std.

Summe Qualifikationsphase I: 72-89 Stunden (Freiraum ca. 31-48 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

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

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen (auch als Mehrkampf) unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 15 - 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: **Als Mannschaft zum Erfolg** – Kooperative Vermittlung mannschaftstaktischer Spielfähigkeiten **unter Einbezug der Thematisierung des Fairnessgedankens** im Streetball und im **Rollstuhlbasketball**

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Kennenlernen und Einüben unterschiedlicher Aufgaben auf verschiedenen Spielerpositionen im Streetball und beim Rollstuhlbasketball

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e); Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Alternative Wettkämpfe in der LA – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder:

e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Fairness und Aggression im Spiel (e)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Die Prüfung kommt zum Schluss – Individuelle Vorbereitung auf die kursinterne leichtathletische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung

BF/SB: 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.

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: **Jetzt wird es ernst** – Individuelle Vorbereitung auf die abschließende Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung im BB

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltliche Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mit Hilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfelder: e –Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase II: 63-78 Stunden (Freiraum ca. 9-24 Stunden)

2.1.2.4 Kursprofil 4 – Badminton / Gestalten, Tanzen, Darstellen: 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):

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

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

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Quartale	Laufen-des UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 → 19 Wochen = 57 Std.	UV1	Wiederholen, Festigen und Anwenden der Grundtechniken im Badminton – verschiedene Aufschläge, Clear, Smash, Drop mit Videounterstützung analysieren und verbessern. ca. 15-18 Std.
	UV 2	Gymnastische Grundfertigkeiten erwerben - Rhythmus-schulung: formales und inhaltliches Erarbeiten und Erproben von Gehen/ Laufen/ Federn/ Hüpfen ca. 6-9 Std.
	UV 3	Technik und Raum – Eine Choreographie mit dem Handgerät Band, Reifen oder Ball unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Partnerbezüge präsentieren und beurteilen ca. 15-18 Std.
	Freiraum	ca. 12 – 21 Stunden
Q 1.2 → 21 Wochen = 63 Std.	UV 4	Clever zum Erfolg – Erarbeitung von badmintonspezifischen Taktiken und Laufwegen sowie Anwendung im Einzel ca. 15 - 18 Std.
	UV 5	Jetzt wird es ernst - Erarbeiten einer Gruppen-Choreografie zu Musik unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau mit oder ohne Materialien ca. 12 - 15 Std.
	UV 6	Was spielen andere? - Einführung eines neuen Sportspiels aus anderen Kulturkreisen unter Fokussierung des für alternative Sportarten wichtigen

		Fairnessverständnisses (z.B. Ultimate Frisbee, Flag Football, Baseball, Roundnet etc.) ca. 15 - 18 Std.
	Freiraum	ca. 12 - 21 Stunden
Q 2.1 → 16 Wochen = 54 Std.	UV 7	Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden ca. 12-15 Std.
	UV 8	Als Team zum Erfolg - Kooperative Vermittlung der Spielfähigkeit im Badmintondoppel und erlernte Techniken und Taktiken im Badminton in verschiedenen Einzel- und Doppeltturnierformen anwenden ca. 12 - 15 Std.
	UV 9	Mit Bewegungen erzählen – Mit Hilfe von Bewegungen, Pantomime und akrobatischen Figuren als Gruppe eine Kurzgeschichte/Begriff/Motto darstellen ca. 6-9 Std.
	Freiraum	ca. 15 - 24 Stunden
Q 2.2 → 11 Wochen = 33 Std.	UV 10	Fit für den Abiball – Grundschrte und Figuren im Standardtanz mit Unterstützung digitaler Medien erlernen und mit Partner präsentieren ca. 10-12 Std.
	UV 11	Mal was ganz anderes – Erprobung eines weniger bekannten Sportspiels unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 6-9 Std.
	UV 12	Tanz dich fit – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen ca. 6-9 Std.
	Freiraum	ca. 3-11 Std.
Letzter Schultag rund um die Osterferien		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
<u>Unterrichtsvorhaben I:</u> Thema: Wiederholen, Festigen und Anwenden der Grundtechniken im Badminton – verschiedene Aufschläge, Clear, Smash, Drop mit Videounterstützung analysieren und verbessern. BF/SB: 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.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- Die Schüler*innen lernen, Videomaterial zu nutzen, um Bewegungsfehler zu erkennen. Sie können durch gezielte Pause-, Rückspul- und Zeitlupenfunktionen die korrekte Ausführung der verschiedenen Techniken (z.B. Aufschläge, Clear) analysieren.
- Peer-Feedback und Partnerarbeit:
Die Schüler*innen üben die Grundtechniken und geben einander konstruktives Feedback zur Ausführung der Übungen. Dies fördert die Fähigkeit zur Beobachtung und Verbesserung von Bewegungen durch andere. (MK)
- Die Schülerinnen können ihre eigene Technik anhand der Videodokumentation bewerten und entscheiden, ob ihre Ausführung der Grundtechniken den Anforderungen entspricht. Zudem sind sie in der Lage, die Techniken ihrer Mitschülerinnen konstruktiv zu beurteilen. (UK)
- Die Schüler*innen entwickeln ein Verständnis für typische Fehler in der Ausführung der Techniken (z.B. falsche Handhaltung beim Aufschlag, ungenauer Clear) und wissen, wie sie diese selbst oder mit Hilfe des Lehrers korrigieren können. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12-18 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: **Gymnastische Grundfertigkeiten erwerben - Rhythmusschulung:** formales und inhaltliches Erarbeiten und Erproben von Gehen/ Laufen/ Federn/ Hüpfen

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

Inhaltlicher Kern:

Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung

- 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.

Inhaltliche Schwerpunkte:

Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern. (SK)
- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK)
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 6 – 9 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: **Technik und Raum** – Eine Choreographie mit dem Handgerät Band, Reifen oder Ball unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Partnerbezüge präsentieren und beurteilen

BF/SB: 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

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: **Clever zum Erfolg** – Erarbeitung von badmintonspezifischen Taktiken und Laufwegen sowie Anwendung im Einzel

BF/SB: 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,
- 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:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern,

Zeitbedarf: ca. 15-18 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Jetzt wird es ernst - Erarbeiten einer Gruppenchoreografie zu Musik unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau mit oder ohne Materialien

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

Inhaltlicher Kern:

Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder: b – Gestaltung, c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben,
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Was spielen andere? - Einführung eines neuen Sportspiels aus **anderen Kulturkreisen unter Fokussierung des für alternative Sportarten wichtigen Fairnessverständnisses** (z.B. Ultimate Frisbee, Flag Football, Baseball, Roundnet etc.)

BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- **Bedeutung des Fairnessgedankens für das Gelingen von Sportspielen erfahren und erläutern. (UK)**

Zeitbedarf: ca. 15 – 18 Std.

Summe Qualifikationsphase I: 78-96 Stunden (Freiraum ca. 24-42 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden

BF/SB: 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

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen⁶ (d)
Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Als Team zum Erfolg - Kooperative Vermittlung der Spielfähigkeit im Badminton doppel und erlernte Techniken und Taktiken im Badminton in verschiedenen Einzel- und Doppeltturnierformen anwenden.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Partnerspiele – Badminton

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen ©

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfbregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern,

Zeitbedarf: ca. 12-15 Std.

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Mit Bewegungen erzählen– Mit Hilfe von Bewegungen, Pantomime und akrobatischen Figuren als Gruppe eine Kurzgeschichte/Begriff/Motto darstellen

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

Inhaltlicher Kern:

⁶ nicht in der Obligatorik vorgesehen

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 Bewegunghandelns – insbesondere der Improvisation - nutzen

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Improvisation und Variation von Bewegung
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.

Zeitbedarf: ca. 6 - 9 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: **Fit für den Abiball** – Grundschrte und Figuren im Standardtanz mit Unterstützung digitaler Medien erlernen und mit Partner präsentieren

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

Inhaltlicher Kern:

Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen mit Partner präsentieren

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)
- **Video-Tutorials nutzen, um neue Tanzschritte zu recherchieren und zu lernen (MK)**
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

- Videotutorials hinsichtlich ihrer Wirksamkeit beim Lernen von neuen Schritten beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 10 - 12 Std.

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: **Mal was ganz anderes** – Erprobung eines weniger bekannten Sportspiels unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Tchoukball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

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: ca. 6 – 9 Std.

Unterrichtsvorhaben XII:

Thema: **Tanz dich fit** – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)

Zeitbedarf: 6 - 9 Std.

Summe Qualifikationsphase II: 52-69 Stunden (Freiraum ca. 18-35 Stunden)

2.1.2.5 Kursprofil 5 – Volleyball / Fitness: 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**)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, **Beach-Volleyball**, **Flag-Football**, **Sitzvolleyball**)

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
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

Quartale	Laufen-des UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 → 19 Wochen = 57 Std.	UV1	Ausdauer trainieren - Der Erfolg zeigt sich langfristig - Individuelle Erstellung eines gesundheitsorientierten Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über Trainingsmethoden mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung, auch unter Nutzung digitaler Tools (Laufapps) ca. 15 – 18 Stunden
	UV 2	Festigen von Grundtechniken und Erproben neuer Techniken im Volleyball mit Schwerpunkt auf Abwehr: Hechtbagger und Japanrolle – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um die Feldabwehr zu verbessern sowie mit Videounterstützung zu analysieren und weiterzuentwickeln ca. 15 – 18 Stunden
	UV 3	Elastisch wie ein Gummiband - Kennenlernen und Anwenden verschiedener Funktioneller Dehnübungen und unterschiedlicher Dehnmethoden in Verbindung mit anderen UV ca. 6 – 9 Stunden
	Freiraum	ca. 12-21 Stunden

Q 1.2 → 21 Wochen = 63 Std.	UV 4	Fitnessstudio zu Hause - Erstellung und Durchführung eines Workouts, das ohne Geräte durchgeführt werden kann und individuell variiert werden kann. ca. 15 – 18 Stunden
	UV 5	Erfolgreich im Angriff und in der Abwehr - Spielgemäße Entwicklung (tactical games approach) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten ca. 15 – 18 Stunden
	UV 6	Was spielen Andere? - Einführung eines neuen Sportspiels aus anderen Kulturkreisen (z.B. Ultimate Frisbee, Flag Football, Baseball, Roundnet etc.) unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 15 – 18 Stunden
	Freiraum	ca. 9-18 Stunden
Q 2.1 → 16 Wochen = 54 Std.	UV 7	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern, auch unter Einbeziehung von Videoanalyse und Partnerfeedback ca. 12 – 15 Stunden
	UV 8	Als Mannschaft zum Erfolg - Kooperative Vermittlung mannschaftstaktischer Spielfähigkeiten im Volleyball (3:3) und im Sitzvolleyball ca. 12 – 15 Stunden
	UV 9	Handynacken und Zockerkreuz - Bewusstmachen von ungesunden Alltagsbewegungen und Aufzeigen von Gegenmaßnahmen; in Verbindung mit anderen UV ca. 9 – 12 Stunden
	Freiraum	ca. 11-21 Stunden
Q 2.2 → 11 Wochen = 33 Std.	UV 10	Tanz dich fit – Erarbeiten einer Fitnesschoreografie unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien (z.B. Zumba oder Step Aerobic) ca. 18 – 21 Stunden
	Freiraum	ca. 12-15 Stunden
Letzter Schultag rund um die Osterferien		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
<u>Unterrichtsvorhaben I:</u> Thema: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung, auch unter Nutzung digitaler Tools (Laufapps)

BF/SB: 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

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und -organisation

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- 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, [Trainingsapp](#)).

Zeitbedarf: ca. 15 – 18 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Festigen von Grundtechniken und Erproben neuer Techniken im Volleyball mit Schwerpunkt auf Abwehr: Hechtbagger und Japanrolle – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um die Feldabwehr zu verbessern sowie [mit Videounterstützung zu analysieren und weiterzuentwickeln](#)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel 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.

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung, e – Kooperation und Wettkampf, a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben und beurteilen

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern. (c)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (e)

Zeitbedarf: ca. 15 – 18 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: **Elastisch wie ein Gummiband** - Kennenlernen und Anwenden verschiedener Funktioneller Dehnmethoden in Verbindung mit anderen Unterrichtsvorhaben.

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltliche Kerne:

Formen der Fitnessgymnastik; Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

Zeitbedarf: ca. 6– 9 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: **Fitnessstudio zu Hause** – Erstellung und Durchführung eines Workouts, das ohne Geräte durchgeführt werden kann und individuell variiert werden kann.

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 15 - 18 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: **Erfolgreich im Angriff und in der Abwehr** – Spielgemäße Entwicklung (tactical games approach) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten

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

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 15 – 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: **Was spielen Andere?** – Einführung eines neuen Sportspiels aus anderen Kulturkreisen (z.B. Ultimate Frisbee, Flag Football, Baseball, Roundnet etc.) **um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen**

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Alternative Spiele und Sportspielvarianten

Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest institutionalisiert sind

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

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

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten sowie Fairness und Aggression im Sport.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 15 – 18 Std.

Summe Qualifikationsphase I: 81-99 Stunden (Freiraum ca. 21-39 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern, auch unter **Einbeziehung von Videoanalyse** und Partnerfeedback

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen (auch als Mehrkampf) unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung mannschaftstaktischer Spielfähigkeiten im Volleyball (3:3) und im **Sitzvolleyball**

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten im Volleyball sowie im **Sitzvolleyball** reflektiert anwenden.
- grundlegende Spielsituationen im Volleyball und im **Sitzvolleyball** 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 von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IX

Thema: **Handynacken und Zockerkreuz** – Bewusstmachen von ungesunden Alltagsbewegungen und Aufzeigen von Gegenmaßnahmen; in Verbindung mit anderen UV

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Dysbalancen und gesunder Körperhaltung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.

Inhaltsfeld: f – Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 9 – 12 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Tanz dich fit – Erarbeiten einer Fitnesschoreografie unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien (z.B. Zumba oder Step Aerobic)

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

Inhaltliche Kerne:

Gymnastik, Tanz und darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Zeitbedarf: ca. 18 – 21 Std.

Summe Qualifikationsphase II: 54-66 Stunden (Freiraum ca. 21-33 Stunden)

2.1.3 Qualifikationsphase im Leistungskurs

Hinweise:

- Die Unterrichtsvorhaben können variieren, je nach den jeweiligen Abiturvorgaben, siehe z.B. [Zentralabitur 2026 - Sport \(nrw.de\)](https://www.zentralabitur.nrw.de)
- Die Prüfungsanforderungen für die Bewertung der sportpraktischen Leistungen in der Fachprüfung Sport im Abitur sind hier hinterlegt: [4734 2 Sportpraktische Prüfung Abitur - Teil I Vorgaben Endfassung JT 2016 \(nrw.de\)](https://www.zentralabitur.nrw.de/4734-2-Sportpraktische-Pruefung-Abitur-Teil-I-Vorgaben-Endfassung-JT-2016-nrw.de).

Darstellung des Kursprofils und Übersicht der Unterrichtsvorhaben (Beispiel Abitur 2023):

Bewegungsfelder/Sportbereiche
Akzentuierung von 2 BF/SB
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik In UV1, UV2 (Q1.1), UV7, UV9, UV10 (Q1.2), UV14, UV15, UV17 (Q2.1), UV19, UV21 (Q2.2) und BF/SB 7: Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Volleyball) In UV4, UV5, UV6 (Q1.1), UV8, UV10 (Q1.2), UV18 (Q2.1), UV19, UV21 (Q2.2)
mit den (ausgewählten) verbindlichen Kompetenzerwartungen (BWK)
BF/SB 3: <u>Inhaltliche Kerne:</u> Ist das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die ersten beiden inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer inhaltlicher Kern verbindlich: - leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß UV1, (UV9), UV10, UV14, UV17, UV19, UV21 - Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) UV2, UV7, UV15, (UV16), UV19, UV21 - alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe UV 9, <u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren, UV1, UV9, UV14, UV17, UV21

- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen, UV 15
- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten), UV2, UV15,
- **alternative leichtathletische Bewegungsformen** oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. UV 15

BF/SB 7:

Inhaltliche Kerne:

Ist das Bewegungsfeld „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, ist **einer der ersten beiden inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer** inhaltlicher Kern ergänzend verbindlich zu behandeln.

- Mannschaftsspiele (Volleyball) UV5, UV6, UV8, UV18, UV19, UV21
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (Beach-Volleyball) UV4

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **in dem gewählten Mannschaftsspiel Volleyball komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden**, UV5, UV6, UV10, UV18
- **in dem gewählten Mannschaftsspiel Volleyball komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen**, UV8, UV18, UV19, UV21
- **selbst entwickelte** oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen UV4, UV18

Inhaltsfelder (IF)

alle IF vertieft

mit **allen** inhaltlichen Schwerpunkten
(SK,MK,UK)

- Siehe Übersicht

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen in der Übersicht (28 Kompetenzerwartungen gesamt)

Inhaltsfelder	SK1	SK2	SK3	MK1	MK2	UK1	UK2
a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben UV1, UV7, UV17	grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, UV2, UV5	Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. UV5, UV9, UV 14, UV19	Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. UV6, UV14, UV17		unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen UV1, UV7, UV17	
b. Bewegungsgestaltung	Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. UV12			verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten). UV12		Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. UV12	
c. Wagnis und Verantwortung	Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. UV2, UV20	unterschiedliche Motive beim Sportreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. UV20		mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. UV11		unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen. UV20	

Inhaltsfelder	SK1	SK2	SK3	MK1	MK2	UK1	UK2
d. Leistung	Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern, UV7, UV21	physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. UV10		die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio). UV21	individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. UV21	Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen, UV 6	die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. UV9, UV10, UV15
e. Kooperation und Konkurrenz	die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, UV4, UV 8	Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. UV12	ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen. UV8	individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, UV18, UV8	bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. UV8, UV15, UV 18	gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. UV12	
f. Gesundheit	gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern, UV3, UV10, UV11, UV16	gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. UV3, UV11, UV16		Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. UV10, UV11, UV13, UV16		positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. UV13, UV16	

Übersicht chronologisch

Quartale	Laufen- des UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 → 20 Wo- chen = 100 Std.	UV 1	„ Weit springen und schnell laufen “ - Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung und (Kurz-)Sprint anwenden und erörtern ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	„ Ausdauersport? Was bringt mir das eigentlich? “ – Ausdauern- des Laufen oder Schwimmen unter unterschiedlichen Sinngebun- gen durchführen und bewerten ca. 8 Stunden
	UV 3	„ Fit mit Fun, so werde und bleibe ich gesund und leistungsfä- hig “ – Grundlegende Elemente eines Fitnesstrainings kennen und eine gesundheitsorientierte und eine leistungsbezogenen Bewe- gungsaufgabe zur Verbesserung der Fitness durchführen und in den fachwissenschaftlichen Zusammenhang einordnen können ca. 15 Stunden
	UV 4	„ Alles am Strand, oder wie? “ – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Beachvolleyball) organisieren, spielen und in ihrer Re- levanz für den Breitensport einordnen können ca. 12 Stunden
	UV 5	„ Fehler kann man sehen “ - Wichtige Aspekte des Bewegungsse- hens auf der Basis von Bewegungsanalysen (Videoanalysen) am Beispiel Volleyball einüben und anwenden können, um sie zur ge- genseitigen Korrektur zu nutzen ca. 12 Stunden
	UV 6	„ Üben, üben, üben “ – Ausgewählte volleyballspezifische Techni- ken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hin- blick auf die Abiturprüfung durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen ca. 10 - 12 Stunden
	UV 7	„ Trainingsmethoden sind der Schlüssel “ - Die Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen am Beispiel des Ausdauertrai- nings im Laufen und Schwimmen mehrperspektivisch erörtern kön- nen ca. 10 - 12 Stunden
	Frei- raum	ca. 20 Stunden

Q 1.2 → 20 Wochen = 100 Std.	UV 8	„Eine Technik für jede Situation?“ – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koordinative Fertigkeiten im Volleyball kennen und anwenden und so in komplexen Spielsituationen besser agieren und reagieren können ca. 12 - 14 Stunden
	UV 9	„Höher und immer höher....“ – Biomechanische Prinzipien beim Optimieren und Üben im Hochsprung zur Verbesserung der eigenen Leistung in einem (alternativen) Hochsprungwettkampf nutzen und erläutern ca. 10 – 12 Stunden
	UV 10	„Stärker und immer stärker...“ - Am Beispiel der Kursportarten biologische Anpassungsvorgänge und Methoden im Krafttraining unter Berücksichtigung von Prinzipien, Methoden und Formen im Hinblick auf die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit erläutern und durchführen Bzw. je nach Abiturvorgaben: „Länger und immer schneller ...“ - Am Beispiel der Kursportarten biologische Anpassungsvorgänge und Methoden im Ausdauertraining unter Berücksichtigung von Prinzipien, Methoden und Formen im Hinblick auf die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit erläutern und durchführen ca. 12 - 14 Stunden
	UV 11	„Hoch hinaus – ich sichere und bin gesichert“ – Grundlegende Techniken des Toprope-Kletterns erlernen sowie Grundlagen des Helfens und Sicherns beim Klettern kennenlernen und anwenden ca. 4 Stunden
	UV 12	Aggression und Fairness im Sport - Unterschiedliche Sportspelsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können. ca. 12 - 15 Stunden
	UV 13	„Ein starker Körper kennt keinen Schmerz“ - Funktionelle Bewegungen in Sport- und Alltagsmotorik erarbeiten; Fehlbelastungen erkennen sowie muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden analysieren zur Prävention und/oder Kompensation ca. 10 - 15 Stunden fakultativ (optional) im Freiraum
	Freiraum	ca. 18 - 32 Stunden (28 - 47 Stunden)
Q 2.1 → 16 Wochen	UV 14	Stoßen oder Werfen? Hauptsache es fliegt! – Kugelstoßen und Speerwurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der beiden Disziplinen Grundsätze der Koordination und der Biomechanik erörtern ca. 10 Stunden

= 80 Std.	UV 15	Wo stehe ich eigentlich? - Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerleistung im Laufen oder Schwimmen) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen ca. 6 Stunden
	UV 16	„Gesund durch Sport – krank durch Sport?“ - Unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell) ein eigenes begründetes Konzept von körperlicher Fitness und Gesundheit entwerfen ca. 12 - 14 Stunden
	UV 17	Flieg, Ufo flieg!! Den Diskus regelgerecht werfen können und unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten selbstständig ein Trainingsprogramm entwerfen ca. 15 Stunden
	UV 18	Volleyball 4:4 oder 6:6 - Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Volleyball die Spielformen 4:4 und 6:6 erproben und notwendige Gelingenskriterien definieren ca. 15 - 17 Stunden
	Frei- raum	ca. 18 - 22 Stunden
<u>Q 2.2</u> → 11 Wo- chen = 55 Std.	UV 19	Die Abiturprüfung rückt immer näher... - Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen unter Berücksichtigung von phasierten Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen - verbessern. ca. 12 – 15 Stunden
	UV 20	Sport und der innere Schweinehund? – Motive im Sport und Grundlagen der Leistungsmotivation im Spannungsfeld von Motivation und Motiven vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiografie erörtern ca. 12 - 15 Stunden
	UV 21	„Training ist aufm´ Platz“ – Auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse selbstständig Trainingsprozesse zur zielgerichteten Vorbereitung auf die praktische Abiturprüfung planen und durchführen. ca. 15 Stunden
	Frei- raum	ca. 10 - 16 Stunden
Letzter Schultag: 22.03.2013		

Übersicht Q1.1 LK

Unterrichtsvorhaben 1

Thema: Weit springen und schnell Laufen - Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung und (Kurz-)Sprint anwenden und erörtern

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- BWK 3.I Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren,

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben 2

Thema: Ausdauersport? Was bringt mir das eigentlich? – Ausdauerndes Laufen und Schwimmen unter unterschiedlichen Sinngebungen durchführen und bewerten

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- BWK 3.III Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten),
- BWK 4.II Formen ausdauernden Schwimmens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)

Inhaltsfeld: c -Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

Unterrichtsvorhaben 3

Thema: Fit mit Fun, so werde und bleibe ich gesund und leistungsfähig – Grundlegende Elemente eines Fitnesstrainings kennen und eine **gesundheitsorientierte** und eine leistungsbezogenen Bewegungsaufgabe zur Verbesserung der Fitness durchführen und in den fachwissenschaftlichen Zusammenhang einordnen können

BF/SB 1:

Inhaltlicher Kern:

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern (SK)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben 4

Thema: Alles am Strand, oder wie? – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Beachvolleyball) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können.

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

Inhaltlicher Kern:

Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (Beach-Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben 5

Thema: Fehler kann man sehen - Wichtige Aspekte des Bewegungssehens auf der Basis von Bewegungsanalysen ([Videoanalysen](#)) am Beispiel Volleyball einüben und anwenden können, um sie zur gegenseitigen Korrektur zu nutzen

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

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiel – Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel Volleyball komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben 6

Thema: Üben, üben, üben – Ausgewählte volleyballspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abiturprüfung durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen
ca. 10 – 12 Stunden

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

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele - Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel Volleyball komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 10 – 12 Std.

Unterrichtsvorhaben 7

Thema: Trainingsmethoden sind der Schlüssel - Die Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen am Beispiel des Ausdauertrainings im Laufen und Schwimmen mehrperspektivisch erörtern können.

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- BWK 3.III Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten),
- BWK 4.II Formen ausdauernden Schwimmens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (UK)

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern. (SK)

Zeitbedarf: ca. 10 – 12 Std.

Übersicht Q1.2 LK

Unterrichtsvorhaben 8

Thema: Eine Technik für jede Situation? – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koordinative Fertigkeiten im Volleyball kennen und anwenden und so in komplexen Spielsituationen besser angemessen agieren und reagieren können

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

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele - Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel Volleyball komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Spielvermittlungsmodelle

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 – 14 Std.

Unterrichtsvorhaben 9

Thema: Höher und immer höher.... – Biomechanische Prinzipien beim Optimieren und Üben im Hochsprung zur Verbesserung der eigenen Leistung in einem (alternativen) Hochsprungwettkampf nutzen und erläutern

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Verfahren zur Leistungsdiagnostik

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)

Zeitbedarf: ca. 10 - 12 Std.

Unterrichtsvorhaben 10

Thema:

„**Stärker und immer stärker...**“ - Am Beispiel der Kursportarten biologische Anpassungsvorgänge und Methoden im Krafttraining unter Berücksichtigung von Prinzipien, Methoden und Formen im Hinblick auf die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit erläutern und durchführen

Bzw. je nach Abiturvorgaben:

„**Länger und immer schneller ...**“ - Am Beispiel der Kursportarten biologische Anpassungsvorgänge und Methoden im Ausdauertraining unter Berücksichtigung von Prinzipien, Methoden und Formen im Hinblick auf die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit erläutern und durchführen

BF/SB: 3 oder 4 und 7

Inhaltliche Kerne:

- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
- **oder** Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken
- **und** Mannschaftsspiele - Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
Verfahren zur Leistungsdiagnostik

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK)
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 14 Std.

Unterrichtsvorhaben 11

Thema: „Hoch hinaus – ich sichere und bin gesichert“ – Grundlegende Techniken des Toprope-Kletterns erlernen sowie Grundlagen des Helfens und Sicherns beim Klettern kennenlernen und anwenden

BF/SB:

Inhaltlicher Kern: Toprope-Klettern

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Techniken des Toprope-Kletterns
- Grundlagen des Helfens und Sicherns

Inhaltsfeld: c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Zeitbedarf: ca. 4 Std.

Unterrichtsvorhaben 12

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

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

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

Fairness und Aggression im Sport

Formen der Steuerung und Manipulation im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. (SK)
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Stunden. Wenn die gruppensoziologischen Ansätze auch berücksichtigt werden, umfasst das UV ca. 15 – 20 Stunden.

Unterrichtsvorhaben 13 fakultativ (optional) im Freiraum

Thema: Ein starker Körper kennt keinen Schmerz - Funktionelle Bewegungen in Sport- und Alltagsmotorik erarbeiten; Fehlbelastungen erkennen sowie muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden analysieren zur Prävention und/oder Kompensation

BF/SB:

Inhaltlicher Kern:

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 10 - 15 Std.

Übersicht Q2.1 LK

Unterrichtsvorhaben 14

Thema: Stoßen oder Werfen? Hauptsache es fliegt! – Kugelstoßen und Speerwurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der beiden Disziplinen Grundsätze der Koordination und der Biomechanik erörtern

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)

Inhaltsfeld: c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

Unterrichtsvorhaben 15

Thema: Wo stehe ich eigentlich? - Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerleistung im Laufen oder Schwimmen) **selbstständig organisieren und durchführen**, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen

BF/SB:

- **3** : Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
- **4**: Bewegen im Wasser – ausdauerndes Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
- ausdauerndes Laufen (5000m)
- **oder**: ausdauerndes Schwimmen (800-m)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf (einschließlich einer Ausdauerleistung in Form des 5000-m-Laufs **oder** in Form der 800-m-Schwimmens), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Verfahren zur Leistungsdiagnostik

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Zeitbedarf: ca. 6 Std.

Unterrichtsvorhaben 16

Thema: Gesund durch Sport – krank durch Sport? - Unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie **unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte** (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell) ein eigenes begründetes Konzept von körperlicher Fitness und Gesundheit entwerfen

BF/SB

Inhaltlicher Kern:

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns

Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. (SK)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 - 14 Std.

Unterrichtsvorhaben 17

Thema: Flieg, Ufo flieg!! Den Diskus regelgerecht werfen können und unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten selbstständig ein Trainingsprogramm entwerfen

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben 18

Thema: Volleyball 4:4 oder 6:6 - Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Volleyball die Spielformen 4:4 und 6:6 erproben und notwendige Gelingenskriterien definieren

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

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiel Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel Volleyball komplexe Spielsituationen mithilfe taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Spielvermittlungsmodelle

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 18 – 22 Std.

Übersicht Q2.2 LK

Unterrichtsvorhaben 19

Thema: Die Abiturprüfung rückt immer näher... - Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen unter Berücksichtigung von phasierten Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen verbessern

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

oder

BF/SB 4: Bewegen im Wasser – ausdauerndes Schwimmen

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

Inhaltliche Kerne:

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
 - ausdauerndes Laufen (5000m)
 - ausdauerndes Schwimmen (800m)
 - Mannschaftsspiel Volleyball
- **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**
ENTSPRECHEND BF 3 I-IV oder BF 4 II und BF 7 I-III

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben 20

Thema: Sport und der innere Schweinehund? – Motive im Sport und Grundlagen der Leistungsmotivation im Spannungsfeld von Motivation und Motiven vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiografie erörtern

BF/SB:

Inhaltlicher Kern:

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK)
- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. (SK)
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben 21

Thema: „Training ist aufm´ Platz“ – Auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse selbstständig Trainingsprozesse zur zielgerichteten Vorbereitung auf die praktische Abiturprüfung planen und durchführen.

BF/SB: 3 oder 4 und 7

Inhaltliche Kerne:

Alle

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Alle

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und -organisation

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern. (SK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK)
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio). (MK)
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

In Absprache mit der Lehrerkonferenz sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Fachkonferenz des Hardtberg-Gymnasiums 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 am Hardtberg-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.

Hausaufgaben dienen der Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte. Sie gehören im Leistungskurs zum festen Bestandteil des Unterrichts. Im Grundkurs werden sie nur dann gestellt, wenn sie der Vorbereitung des Unterrichts dienen oder die im Unterricht initiierten Prozesse der Vertiefung oder Dokumentation bedürfen.

2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

Aufgrund der besseren Übersicht hat sich die Fachschaft Sport dazu entschieden, ein eigenes Leistungskonzept (siehe Homepage) zu erstellen, auf das an dieser Stelle verwiesen wird.

3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

Einsatz digitaler Medien

Im Rahmen des Sportunterrichts wird unter Berücksichtigung rechtlicher Gesichtspunkte (Datenschutz, Zustimmung der Lernenden/deren Erziehungsberechtigungen) zur Optimierung des Lernprozesses auf digitale Medien zurückgegriffen. Dabei kommen wo es angebracht und zielführend ist die schuleigenen iPads zum Einsatz, die ein Filmen und damit ein Abgleichen zwischen Innen- und Außenperspektive innerhalb sportlicher Bewegungen (z.B. leichtathletische Techniken oder Choreografien) ermöglichen, was neben der Aneignung sportmotorischer Fertigkeiten auch der Beurteilung der eigenen Fähigkeiten zugutekommt.

Individuelle Förderung

Am Hardtberg-Gymnasium ist das Ziel der individuellen Förderung, dass eine Persönlichkeitsentwicklung jedes Schülers/jeder Schülerin erreicht werden kann. Hierbei spielen der gegenseitige Respekt und die Kooperationsbereitschaft eine zentrale Rolle.

Vielfältige Bewegungsangebote sollen zudem die Entfaltung der individuellen Begabungen und Fähigkeiten schulen. Das Erreichen eines bestmöglichen Abschlusses für jeden Schüler/jede Schülerin gehören dabei zu den Prinzipien der individuellen Förderung. Dies wollen wir nicht nur durch vielfältige Bewegungsangebote erreichen, sondern auch durch Forder- und Fördermöglichkeiten innerhalb der einzelnen Sportarten. Alternative Leichtathletikwettbewerbe, Sportsportarten mit Handicap-Schwerpunkten (z.B. Blindenfußball, Rollstuhlbasketball) sollen die Schülerinnen und Schüler sensibilisieren und ihr motorisches Bewegungsrepertoire erweitern. Bei Schülerinnen und Schülern mit sonderpädagogischem Förderbedarf werden entsprechend ihrer Stärken und Schwächen und der möglichen Einschränkungen (z.B. Sehbehinderung, Höreinschränkungen) individuelle Absprachen getroffen, sodass Spiel- und Sportgelegenheiten gegebenenfalls durch Regelanpassungen oder Hilfen angepasst werden.

Begabte Sportler/Sportlerinnen haben innerhalb einzelner Unterrichtsvorhaben immer wieder die Möglichkeit, ihr Wissen bzw. Können den übrigen Schülerinnen und Schülern zu vermitteln. Hierzu zählen sowohl theoretische Vorträge als auch die Übernahme kleinerer Unterrichtssequenzen. So schlüpfen die Begabten in die Lehrerrolle und erweitern somit auch ihre Methodenkompetenzen. Besonders begabte Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, in der Q1 den Sport-Leistungskurs zu wählen.

Nutzung außerschulischer Lernorte

Auch in der Sekundarstufe II ist es uns wichtig, die heimischen Sportstätten bisweilen zu verlassen und an außerschulischen Lernorten Sport zu treiben. In der Jahrgangsstufe EF haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, an einer einwöchigen Skifahrt teilzunehmen. Dort werden die

Teilnehmer/innen in verschiedene Niveaugruppen eingeteilt (Anfänger – Fortgeschrittene – Könnern) und ausgebildet.

Kleinere Ausflüge innerhalb des Unterrichtsalltags finden z.B. auf die Wasserskibahn, in den Kotenforst (Laufeinheiten, Fahrradtouren), zu einer Discgolf-Anlage, einer Einlaufbahn oder dem nahegelegenen „Trimm-Dich-Pfad“ statt. Bei allen Exkursionen ist das zentrale Ziel, die gewohnte Umgebung zu verlassen und Alternativsportarten anzubieten. Dies entspricht auch dem Doppelauftrag des Sportunterrichts, die Schülerinnen und Schüler durch die Erschließung der Bewegungs-, Sport- und Spielkultur zu lebenslangen Sporttreiben zu animieren sowie die Entwicklung durch Bewegung, Sport und Spiel zu fördern.

Im Rahmen des Leistungskurses Sport gibt es zudem die Möglichkeit einer Exkursion an die Deutsche Sporthochschule Köln, z.B. im Rahmen des Campustags.

Fächerübergreifender Unterricht

Fächerübergreifender Unterricht findet im Sportunterricht immer wieder in Ausschnitten statt. Beispielsweise sind Unterrichtsvorhaben im Bereich Gymnastik/Tanz und Darstellen eng mit dem Fachbereich Musik verknüpft. Bei Vorhaben zu Fitness und Ausdauer finden Bezüge zum Biologieunterricht (Herz-Kreislauf-System, Skelett, Muskeln etc.) statt. Ein neues, länger angelegtes Vorhaben des fächerübergreifenden Unterrichts besteht ab dem Schuljahr 2024/2025 mit der Fachschaft Biologie: Die Schülerinnen und Schüler der EF nehmen an einem Kurs zur Laienreanimation teil.

Qualitätssicherung und Evaluation

Maßnahmen der fachlichen Qualitätskontrolle

Am Hardtberg-Gymnasium wird der Unterricht regelmäßig durch ein standardisiertes Verfahren evaluiert (s. Evaluationskonzept der Schule). Dazu wird in den Jahrgangstufen 7, 9 und Q1 jeweils zum Ende des ersten und zweiten Halbjahres eine Evaluation mittels SEfU (analog oder digital) durchgeführt. Auch die Arbeit der Fachkonferenz wird in regelmäßigen Abständen evaluiert. Die Fachkonferenz erarbeitet in der ersten Fachkonferenz pro Schuljahr SMART-Ziele (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert), die im weiteren Jahresverlauf evaluiert werden. Weitere Arbeits- und Fortbildungsschwerpunkte der Fachkonferenz (Auffrischung der Rettungsfähigkeit, weitere fachkonferenzinterne Fortbildungen, Weiterentwicklung von Aufgabenformaten etc.), werden dementsprechend systematisch dokumentiert und perspektivisch entwickelt.

Pläne zur regelmäßigen Evaluation des schulinternen Curriculums

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