



# **Schulinterner Lehrplan Sport Sekundarstufe II**

**zuletzt aktualisiert am 17.11.2020**

---

## Inhalt

1. Unterrichtsfach Sport am Leibniz-Gymnasium.....	3
2. Einführungsphase .....	5
3. Qualifikationsphase im Grundkurs .....	9
4. Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben.....	9
5. Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben.....	18
6. Kursprofil 3: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben.....	27
7. Kursprofil 4: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben.....	36
8. Leistungsbewertung .....	45
8.1. Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung .....	45
8.2. Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht“ .....	46
8.3. Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Distanzunterricht“ .....	47

---

## 1. Unterrichtsfach Sport am Leibniz-Gymnasium



Das Fach Sport wird am Leibniz-Gymnasium in der Sekundarstufe I – II in allen Jahrgangsstufen durchgängig unterrichtet. In allen Jahrgangsstufen werden 2 Unterrichtseinheiten (67,5 Minuten, das entspricht 3 gewöhnlichen Unterrichtsstunden) in der Woche unterrichtet.

Ziele des Unterrichtsfachs sind zum einen, den Schülern Grunderfahrungen und Kenntnisse in vielfältigen sportlichen Bereichen zu vermitteln und somit das Interesse der Schüler an Bewegung und Spiel zu wecken bzw. zu erhalten, sodass der Sport zu einem festen Bestandteil ihres Lebens wird. Zum anderen sollen die Schüler die Auswirkungen sportlicher Betätigungen auf den eigenen Körper erfahren und erkennen, ihre eigenen Grenzen kennenlernen und zur Teamfähigkeit und Kooperation erzogen werden. Auch die Kreativität soll im Sportunterricht geschult werden.

Aus diesem Grund werden neben den traditionellen Bewegungsfeldern Turnen, Leichtathletik, Kämpfen, Schwimmen und diversen Mannschafts- und Rückschlagspielen auch Aspekte des allgemeinen funktionsgerechten Aufwärmens und Entspannens sowie der Sicherheits- und Hilfestellungsaspekt thematisiert. Auf der einen Seite sollen die Schüler Spielideen kriteriengeleitet einschätzen können, Regeln sinnvoll variieren und neue Sportspiele (er-) finden, auf der anderen Seite sollen sie die Grundprinzipien des Trainings kennenlernen und anwenden können. Dazu setzen verschiedene Kollegen unterschiedliche Schwerpunkte: Zu dem Bewegungsfeld „Gymnastik/ Tanz“ bieten einige Sportkollegen des Leibniz-Gymnasiums ein breites Spektrum an: Neben Hip Hop, Jazz-Dance und Aerobic werden auch Grundkenntnisse in Pilates, Rope-Skipping und Jump-Style vermittelt. Auch die Trendsportarten, wie beispielsweise „Le Parkour“, werden regelmäßig in den Schulsport integriert, um das Interesse der Schüler zu wecken und spielerisch turnerische oder tänzerische Elemente aufgreifen zu können.

Um unsere schulinternen Ziele, die auf die Abdeckung der Ziele des Kernlehrplans des Landes NRW abzielen, umsetzen zu können, stehen uns vielfältige Sportstätten zur Verfügung: Der Jahnplatz für sportliche Aktivitäten im Sommer, die schuleigene Sporthalle, die große und gut ausgestattete Dreifach-Sporthalle Lüttringhausen und ein für den

---

Schwimmunterricht und zur Verfügung stehendes Schwimmbad bieten ausreichende Möglichkeiten, um die genannten Bewegungsvorhaben umsetzen zu können. Musicalprojekte, eine freiwillige Skifreizeit und ein breites Sport-AG-Angebot (unter anderem Rudern, Reiten, Schach, Fußball, Handball...) sollen den Schülern des Leibniz-Gymnasiums einen Anreiz geben, die vielfältigen Möglichkeiten des Bewegens zu nutzen. Das Gymnasium stellt außerdem in verschiedenen Mannschaftssportarten Schulmannschaften auf, die im Anschluss in Turnieren gegen andere Schulen ihr Können unter Beweis stellen können. Die Sportfeste runden das breite Spektrum des Sportangebots ab: Sie werden als Gelegenheit genutzt, um den Zusammenhalt der Schulgemeinschaft und zwischen Lehrern und Eltern zu stärken und um ein positives Schulklima zu gestalten.

## 2. Einführungsphase

Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)	Bezug zu den bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)
<p>Krafttraining und Fitness geht auch in der Schule! – Einschätzen, Erweitern und Verbessern der eigenen Kraftausdauer durch sanftes Krafttraining.</p> <p><b>(begleitend im Kraftraum der Sporthalle)</b></p> <p>Le Parcours – Gestaltung, Durchführung und Erarbeitung einer Gruppenchoreographie.</p>	<p><b>Die SuS können (b,c,d,f)</b></p> <p><b>SK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,</li> <li>- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.</li> <li>- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial)erläutern</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).</li> <li>- sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.</li> <li>- Aufstellungsformenformen uns Raumwege strukturiert nutzen.</li> <li>- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p>	<p><b>BF 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.</li> <li>• unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.</li> </ul> <p><b>BF 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren.</li> <li>- turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</li> <li>- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.</li> <li>- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.</li> <li>- eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.</li> <li>- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.</li> </ul>	
<p>Leistungsentwicklung in Eigenverantwortung am Beispiel des Badmintionspiels.</p>	<p><b>Die SuS können (e,a)</b></p> <p><b>SK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.</li> <li>- unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.</li> </ul>	<p><b>BF 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</li> <li>• Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.</li> </ul>
<p>Wir machen zusammen das Sportabzeichen – höher, schneller, weiter; können wir das leisten?</p>	<p><b>Die SuS können (d)</b></p> <p><b>SK:</b></p>	<p><b>BF 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine nicht schwerpunktmäßig in der Sek I behandelte leichtathletische</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,</li> <li>- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.</li> </ul>	<p>Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.</li> </ul>
Ropeskipping alternativ Aerobic	<p><b>Die SuS können (b,e,f)</b></p> <p><b>SK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.</li> <li>- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial)erläutern</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.</li> </ul>	

<p>Ein großes Wunschsportspiel – Wir können wir gemeinsam mit Freude Fußball, Handball, Basketball und Volleyball spielen.</p>	<p><b>Die SuS können (e)</b></p> <p><b>SK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.</li> </ul>	<p><b>BF 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</li> <li>• Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.</li> </ul>
--	---	---

### 3. Qualifikationsphase im Grundkurs

Am Leibniz-Gymnasium wird das Fach Sport in der Oberstufe nur im Grundkurs unterrichtet. Hier können die Schülerinnen und Schüler gemäß ihrer Interessen zwischen drei Kursprofilen wählen. 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 mögliche Kursprofile:

Kurs	Kursprofile	
	BF/SB	BF/SB
1	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
2	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
3	Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
4	Bewegen im Wasser – Schwimmen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

### 4. Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 40f.).

- ❖ Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, **Fußball**, Handball, Hockey, Volleyball)
- ❖ Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b> → 20 Wochen = 60 Stunden	UV 1	<b>Trainieren wie die Profis!</b> – Ausdauer testen und selbstständig trainieren lernen Die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit erleben und beurteilen, das individuelle Belastungsempfinden wahrnehmen und reflektieren, selbstständig trainieren lernen ca. 6 - 8 Stunden
	UV 2	<b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen</b> – In Kleingruppen unterschiedliche technische Fähigkeiten im Fußball erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten. Im Fokus des Unterrichtsvorhabens steht die Erarbeitungen von Übungen zur Verbesserung der individuellen fußballspezifischen Technik, welche in einem Trainingstagebuch dokumentiert werden und als Grundlage für die Durchführung eines individuellen Trainingsplanes dienen. ca. 15 - 18 Stunden
	UV 3	<b>Wie im Flug ... – Weiterführung des Schrittsprungs zur Hangsprungtechnik</b> Die Grobform der Hangsprungtechnik beherrschen, theoretischen Ablauf der Flugphase erfassen und einüben, Flugerfahrungen sammeln. ca. 10-12 Stunden
	Freiraum	ca. 9 - 18 Stunden
<b>Q 1.2</b> → 21 Wochen = 63 Stunden	UV 4	<b>Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung.</b> Ausgewählte fußballspezifische Techniken im Hinblick auf koordinative und situationsgebundene Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern. ca. 12 - 15 Stunden
	UV 5	<b>Diskus oder Schleuderball?</b> – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten Die Bewegungsabläufe beim Frontalwurf und bei der Drehwurftechnik kennenlernen Ca. 10-12 Stunden
	UV 6	<b>Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen.</b> In Partnerarbeit unterschiedliche technische Fertigkeiten im Badminton („VH-ÜK-Clear“, „VH-ÜK-Smash“, „Drop“, „Angabe“) im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten und zielgerichtet verbessern. ca. 12 - 15 Stunden
	Freiraum	ca. 18 - 27 Stunden
<b>Q 2.1</b> → 16 Wochen = 54 Stunden	UV 7	<b>BallKoRobics – Fußball mal anders</b> – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien „Raum“, „Dynamik“ und „Zeit“ sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung obligatorischer Tanzschritte in Kombination mit Fuß-Arm-Ball-Bewegungen. ca. 12 - 15 Stunden

<b>Q 2.2</b> → 11 Wochen = 33 Stunden	<b>UV 8</b>	<b>Von Null auf Hundert</b> – Übungen zum Starten und Sprinten Erlernen und Verbessern der Tiefstarttechnik, Verbesserung der Aktions- und Reaktionsschnelligkeit ca. 4-6 Stunden
	<b>UV 9</b>	<b>Erfolgreich in Angriff und Abwehr! - Auf dem Weg zur optimalen Taktik im Badminton-Doppel.</b> Entwicklung von Angriff- und Abwehrtechniken zur Verbesserung der gruppentaktischen Spielfähigkeit im Badminton-Doppel. ca. 12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Stunden
	<b>UV 10</b>	<b>Erfolgreich in der Abwehr! - Als Mannschaft zum Erfolg in der Defensive.</b> Entwicklung von Abwehrtechniken zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit in der Abwehr im Fußballspiel (3er- und 4er-Kette). ca. 15 - 18 Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>Mit Anlauf zum großen Wurf – Einführung des Wurfs mit Dreischrittrhythmus</b> Vom Standwurf zum Wurf mit Anlauf, Sammeln vielfältiger Wurferfahrungen ca. 6-8 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Stunden

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

#### **Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr**

##### Unterrichtsvorhaben I:

##### **Thema: Trainieren wie die Profis! – Ausdauer testen und selbstständig trainieren lernen**

Die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit erleben und beurteilen, das individuelle Belastungsempfinden wahrnehmen und reflektieren, selbstständig trainieren lernen

##### **BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (Ausdauerlauf)**

**Inhaltlicher Kern:** Leichtathletische Disziplinen - Formen ausdauernden Laufens

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** d- Leistung, f- Gesundheit

##### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreiben (f)
- Trainingsplanung und Organisation (d)

##### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)
- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern (SK)
- Sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) Und ihr Vorgehen dabei begründen

- 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)
- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen (UK)
- den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen (UK)

ca. 14-16 Stunden

### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen** – In Kleingruppen unterschiedliche technische Fähigkeiten im Fußball erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten. Im Fokus des Unterrichtsvorhabens steht die Erarbeitungen von Übungen zur Verbesserung der individuellen fußballspezifischen Technik, welche in einem Trainingstagebuch dokumentiert werden und als Grundlage für die Durchführung eines individuellen Trainingsplanes dienen.

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (**Fußball**)

**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:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Trainingsplanung und Organisation

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. **Trainingstagebuch**, Portfolio) (MK)
- **Trainingspläne** unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzung entwerfen. (MK)
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der **individuellen** Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)

**Zeitbedarf:** ca. 15 - 18 Stunden

### Unterrichtsvorhaben: III

**Thema: Wie im Flug ... – Weiterführung des Schrittsprungs zur Hangsprungtechnik**

Grobform der Hangsprungtechnik beherrschen, theoretischen Ablauf der Flugphase erfassen und einüben, Flugerfahrungen sammeln.

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

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** c – Wagnis und Verantwortung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)
- Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)
- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 10-12 Stunden

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

**Unterrichtsvorhaben IV:**

**Thema: Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung.** Ausgewählte fußballspezifische Techniken im Hinblick auf koordinative und situationsgebundene Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern.

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Fußball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- In einem Mannschaftsspiel individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und der Defensive anwenden.

**Inhaltsfelder:** d - Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle / koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Stunden

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema: Diskus oder Schleuderball?** – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten. Die Bewegungsabläufe beim Frontalwurf und bei der Drehwurftechnik kennenlernen

---

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in einer Wurf/Stoßdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

**Inhaltsfeld:** d – Leistung, a – Bewegungsstruktur- und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- 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)

ca. 10-12 Stunden

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen.** In Partnerarbeit unterschiedliche technische Fertigkeiten im Badminton („VH-ÜK-Clear“, „VH-ÜK-Smash“, „Drop“, „Angabe“) im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten und zielgerichtet verbessern.

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

**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiele – Einzel und Doppel (**Badminton**)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- In dem Partnerspiel individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und der Defensive anwenden.

**Inhaltsfeld:** d - Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Trainingsplanung und Organisation (d)
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Stunden

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

## Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben VII:

**Thema: BallKoRobics – Fußball mal anders** – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien „Raum“, „Dynamik“ und „Zeit“ sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung obligatorischer Tanzschritte in Kombination mit Fuß-Ball-Bewegungen.

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

**Inhaltlicher Kern:** 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.

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungskriterien

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** 12 – 15 Stunden

### Unterrichtsvorhaben VIII:

**Thema: Von Null auf Hundert** – Übungen zum Starten und Sprinten und Springen - Erlernen und Verbessern der Tiefstarttechnik, Hürdentechnik, Absprungtechnik zur Verbesserung der Aktions- und Reaktionsschnelligkeit im Dreisprung oder Hürdenlauf

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (**Dreisprung o. Hürdenlauf**)

**Inhaltlicher Kern:** Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Dreisprung, Hürdenlauf)
- Einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
- Trainingsplanung und Organisation (d)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 6-8 Stunden

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema: Erfolgreich in Angriff und Abwehr!** - Auf dem Weg zur optimalen Taktik im Badminton-Doppel. Entwicklung von Angriff- und Abwehrtechniken zur Verbesserung der gruppentaktischen Spielfähigkeit im Badminton-Doppel.

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

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Stunden

**Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr**

### Unterrichtsvorhaben X:

**Thema: Erfolgreich in der Abwehr!** - Als Mannschaft zum Erfolg in der Defensive. Entwicklung von Abwehrtechniken zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit in der Abwehr im Fußballspiel (3er- und 4er-Kette).

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (**Fußball**)

**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. (MK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)

**Zeitbedarf:** 15 -18 Stunden

### Unterrichtsvorhaben: XI

**Thema: Mit Anlauf zum großen Wurf – Einführung des Wurfs mit Dreischrittrhythmus**

Vom Standwurf zum Wurf mit Anlauf, Sammeln vielfältiger Werferfahrungen

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in einer Wurfdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheits- Methode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK)

- Unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK)
- Den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 6-8 Stunden

**Freiraum**

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

## 5. Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 39f.):

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 40f.):

- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)
- Mannschaftsspiele (z.B. **Basketball**, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b> → 20 Wochen = 60 Stunden	<b>UV 1</b>	<b>Gymnastik ganz klassisch - mit Ball, Band, Seil oder Reifen.</b> Gymnastische Bewegungsformen ohne und mit Handgerät erproben und auf dieser Basis eine Gruppenchoreografie kriteriengeleitet erarbeiten und präsentieren. ca. 15 - 18 Stunden
	<b>UV 2</b>	<b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen.</b> In Partnerarbeit unterschiedliche technische Fertigkeiten im Badminton („VH-ÜK-Clear“, „VH-ÜK-Smash“, „Drop“, „Angabe“) im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten und zielgerichtet verbessern. ca. 12 - 15 Stunden
	<b>UV 3</b>	<b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen –</b> In Kleingruppen unterschiedliche technische Fähigkeiten im Basketball erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten. Im Fokus des Unterrichtsvorhabens steht die Erarbeitungen von Übungen zur Verbesserung der individuellen basketballspezifischen Technik, welche in einem Trainingstagebuch dokumentiert

		werden und als Grundlage für die Durchführung eines individuellen Trainingsplanes dienen. ca. 15 - 18 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 - 18 Stunden
<b>Q 1.2</b> → 21 Wochen = 63 Stunden	<b>UV 4</b>	<b>Rock'n'Roll mal anders</b> - Auf der Basis neu erlernter tänzerischer Grundlagen des Rock'n'Roll eine eigene Gruppenchoreografie entwickeln und mit Elementen der Partner- und Gruppenakrobatik sinnvoll kombinieren. ca. 12 - 15 Stunden
	<b>UV 5</b>	<b>Erfolgreich in Angriff und Abwehr! - Auf dem Weg zur optimalen Taktik im Badminton-Einzel.</b> Entwicklung von Angriff- und Abwehrtechniken zur Verbesserung der taktischen Spielfähigkeit im Badminton-Einzel. ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 6</b>	<b>Mit dem Besen tanzen? – geeignete Alltagsobjekte als Anlass für Bewegungsgestaltung nutzen.</b> Sammeln und Bewerten von Bewegungserfahrung mit verschiedenen Objekten (z.B. Besen, Stuhl, Schirm) in Hinblick auf eine Bewegungsgestaltung. ca. 12 - 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 18 - 27 Stunden
<b>Q 2.1</b> → 16 Wochen = 54 Stunden	<b>UV 7</b>	<b>In der Rolle des Animateurs – (Step-)Aerobic als motivierendes und bewegungsgestaltendes Ausdauertraining erfahren.</b> Kriteriengeleitetes Entwickeln eines Cardio-Workouts einer Kleingruppe und Durchführung mit dem Kurs. ca. 12 - 15 Stunden
	<b>UV 8</b>	<b>Aggression und Fairness im Sport</b> - Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können.
	<b>UV 9</b>	<b>Manege frei! – Pantomime, Bewegungstheater und Jonglieren.</b> Durchführung eines Stationenlernens als Ausgangspunkt für die Erarbeitung und Präsentation einer ästhetisch-künstlerischen Bewegungskomposition in Kleingruppen. ca. 12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Stunden
<b>Q 2.2</b> → 11 Wochen = 33 Stunden	<b>UV 10</b>	<b>Im Team erfolgreich! - Auf dem Weg zur optimalen Taktik im Badminton-Doppel.</b> Entwicklung von Angriff- und Abwehrtechniken zur Verbesserung der gruppentaktischen Spielfähigkeit im Badminton-Doppel. ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>Fit für den Abiball – Einführung in die relevanten Standardtänze.</b> Am Beispiel von u.a. langsamen Walzer, Cha Cha Cha und Discofox Grundschritte bis hin zu einfachen Figuren im Paartanz erlernen und zielgerecht verbinden. ca. 12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Stunden

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

## Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema: Gymnastik ganz klassisch - mit Ball, Band, Seil oder Reifen.** Gymnastische Bewegungsformen ohne und mit Handgerät erproben und auf dieser Basis eine Gruppenchoreografie kriteriengeleitet erarbeiten und präsentieren.

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

**Inhaltlicher Kern:** Gymnastik

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gestaltungskriterien (b)
- Improvisation und Variation von Bewegung (b)
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) erläutern. (SK)
- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 15 – 18 Stunden

### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen.** In Partnerarbeit unterschiedliche technische Fertigkeiten im Badminton („VH-ÜK-Clear“, „VH-ÜK-Smash“, „Drop“, „Angabe“) im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten und zielgerichtet verbessern.

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

**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiele – Einzel und Doppel (**Badminton**)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- In dem Partnerspiel individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und der Defensive anwenden.

**Inhaltsfeld:** d - Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Trainingsplanung und Organisation (d)

- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)
- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Stunden

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen** – In Kleingruppen unterschiedliche technische Fähigkeiten im Basketball erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten und im Spiel anwenden können. Im Fokus des Unterrichtsvorhabens steht die Erarbeitungen von Übungen zur Verbesserung der individuellen basketballspezifischen Technik, welche in einem Trainingstagebuch dokumentiert werden und als Grundlage für die Durchführung eines individuellen Trainingsplanes dienen.

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (**Basketball**)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Trainingsplanung und Organisation

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. **Trainingstagebuch**, Portfolio) (MK)
- **Trainingspläne** unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzung entwerfen. (MK)
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der **individuellen** Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)

**Zeitbedarf:** ca. 15 - 18 Stunden

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben IV:**

**Thema: Rock 'n Roll mal anders** - Auf der Basis neu erlernter tänzerischer Grundlagen des Rock ,n Roll eine eigene Gruppenchoreografie entwickeln und mit Elementen der Partner- und Gruppenakrobatik sinnvoll kombinieren.

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

**Inhaltlicher Kern:** Tanz

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung, c – Wagnis und Verantwortung, d – Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) erläutern. (SK)
- Die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z. B. Trainingstagebuch, Portfolio). (MK)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden. (MK)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Stunden

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema: Erfolgreich in Angriff und Abwehr! - Auf dem Weg zur optimalen Taktik im Badminton-Einzel.** Entwicklung von Angriff- und Abwehrtechniken zur Verbesserung der taktischen Spielfähigkeit im Badminton-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-kordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- In dem gewählten Mannschafts- oder **Partnerspiel (Einzel und Doppel)** grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen.

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- **Individual-**, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Stunden

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema: Mit dem Besen tanzen? – geeignete Alltagsobjekte als Anlass für Bewegungsgestaltung nutzen.** Sammeln und Bewerten von Bewegungserfahrung mit verschiedenen Objekten (z.B. Besen, Stuhl, Schirm) in Hinblick auf eine Bewegungsgestaltung.

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

**Inhaltliche Kerne:** Tanz, Bewegungskünste

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen.
- 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.

**Inhaltsfeld:** b – Bewegungsgestaltung, d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gestaltungskriterien (b)
- Improvisation und Variation von Bewegung (b)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) erläutern. (SK)
- Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Stunden

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

**Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben VII:**

**Thema: In der Rolle des Animateurs – (Step-)Aerobic als motivierendes und bewegungsgestaltendes Ausdauertraining erfahren.** Kriteriengeleitetes Entwickeln eines Cardio-Workouts einer Kleingruppe und Durchführung mit dem Kurs.

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

**Inhaltlicher Kern:** Tanz

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und **in der Gruppe** variieren und präsentieren.
- 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, f – Gesundheit,

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gestaltungskriterien (b)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) erläutern. (SK)
- 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:** 12 – 15 Stunden

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

**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:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (**Basketball**)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

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

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)
- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** 12 – 15 Stunden

### **Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema: Manege frei! – Pantomime, Bewegungstheater und Jonglieren.** Durchführung eines Stationenlernens als Ausgangspunkt für die Erarbeitung und Präsentation einer ästhetisch-künstlerischen Bewegungskomposition in Kleingruppen.

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

**Inhaltlicher Kern:** 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.

**Inhaltsfeld:** a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, b – Bewegungsgestaltung

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
- Gestaltungskriterien (b)
- Improvisation und Variation von Bewegung (b)

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Stunden

## **Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben X:**

**Thema: Erfolgreich in Angriff und Abwehr!** - Auf dem Weg zur optimalen Taktik im Badminton-Doppel. Entwicklung von Angriff- und Abwehrtechniken zur Verbesserung der gruppentaktischen Spielfähigkeit im Badminton-Doppel.

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

**Zeitbedarf:** 12 -15 Stunden

**Unterrichtsvorhaben XI:**

**Thema: Fit für den Abiball – Einführung in die relevanten Standardtänze.** Am Beispiel von u.a. langsamen Walzer, Cha Cha Cha und Discofox Grundschrirte bis hin zu einfachen Figuren im Paartanz erlernen und zielgerecht verbinden.

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

**Inhaltlicher Kern:** Tanz

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** b – Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gestaltungskriterien (b)
- Improvisation und Variation von Bewegung (b)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) erläutern. (SK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. (MK)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Stunden

**Freiraum**

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

## 6. Kursprofil 3: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 35/36).

- Formen der Fitnessgymnastik kennen lernen und Übungsanordnungen zielgerichtet selbst initiieren können.
- Die eigene sportmotorische Fitness einschätzen und bewerten lernen und Trainingsempfehlungen begründet aussprechen und umsetzen können.
- Den Zusammenhang von sportlichem Training und Gesundheit theorie- und praxisgeleitet erfahren und weitergeben können.

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b> → 20 Wochen = 60 Stunden	<b>UV 1</b>	<b>Trainieren wie die Profis!</b> – Ausdauer testen und selbstständig trainieren lernen Die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit erleben und beurteilen, das individuelle Belastungsempfinden wahrnehmen und reflektieren, selbstständig trainieren lernen ca. 6 - 8 Stunden
	<b>UV 2</b>	<b>„Bin ich fit?“ oder „Wie fit kann ich werden?“</b> – Erfassung der individuellen sportmotorischen Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit einem Schwerpunkt auf eine Zielfestlegung zur Verbesserung der Dehnfähigkeit. ca. 10-12 Stunden
	<b>UV 3</b>	<b>Wie im Flug ... – Weiterführung des Schrittsprungs zur Hangsprungtechnik</b> Die Grobform der Hangsprungtechnik beherrschen, theoretischen Ablauf der Flugphase erfassen und einüben, Flugerfahrungen sammeln. ca. 10-12 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 - 18 Stunden
<b>Q 1.2</b> → 21 Wochen = 63 Stunden	<b>UV 4</b>	<b>„Wo sind meine Grenzen, kann ich diese verschieben?“</b> <b>CrossFit – ein hochintensives Ganzkörpertraining</b> – Übungen und Methoden aus dem Bereich „CrossFit“ werden erst vorgestellt und auch eigenständig erarbeitet. Kennenlernen der Variationsmöglichkeiten von Übungsausführungen, Hilfsgewichten und der Variation von Belastung und Pause. SuS lernen, Übungen anzuleiten und zu bewerten. ca. 14 – 16 Stunden

	<b>UV 5</b>	<b>Diskus oder Schleuderball?</b> – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten Die Bewegungsabläufe beim Frontalwurf und bei der Drehwurftechnik kennenlernen. Ca. 8-10 Stunden
	<b>UV 6</b>	<b>Kampftanz oder Tanzkampf? TAE BO als ein Beispiel für ein Groupfitness-Vorhaben</b> – Einführung von Grundschatz- und Grundkicktechniken, eigenständige Erweiterung des Repertoires, Erarbeitung verschiedener Choreografien und Übernahme der „Presenter“-Funktion. Einbettung von Entspannungsmethoden in Workout-Programme. ca. 14 – 16 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 18 – 27 Stunden
<b>Q 2.1</b> → 16 Wochen = 54 Stunden	<b>UV 7</b>	<b>Le Parkour und Freerunning – ökonomisch, schnell und elegant über Hindernisse bewegen</b> – Erarbeitung einer Vielzahl von Überwindungstechniken verschiedenster Hindernisse. SuS entwickeln ihre individuelle Parkour durch vorgegebene Hindernisse variabler Schwierigkeitsstufen und sind in der Lage, zu helfen und zu sichern. ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 8</b>	<b>Von Null auf Hundert</b> – Übungen zum Starten und Sprinten Erlernen und Verbessern der Tiefstarttechnik, Verbesserung der Aktions- und Reaktionsschnelligkeit. ca. 4-6 Stunden
	<b>UV 9</b>	<b>Welcome to our Gym – das Fitness-Studio in unserer Sporthalle</b> – Training zur Verbesserung der Kraft- und Kraftausdauerfähigkeiten. Durch Nutzung üblicher Krafttrainingsgeräte (Therabänder, Freihanteln mit versch. Gewichten) und „normaler“ Sportgeräte (Reck, Barren, Kästen, Bänke, etc.) werden Übungen erarbeitet, mit denen ein sinnvolles und differenziertes Krafttraining, analog zu den Spezialgeräten in einem Fitness-Studio – möglich ist. Kenntnisse über den Zusammenhang von muskulären Dysbalancen sowie dem Agonisten / Antagonisten-Prinzip finden Berücksichtigung. ca. 14 – 16 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Stunden
<b>Q 2.2</b> → 11 Wochen = 33 Stunden	<b>UV 10</b>	<b>Zum Kölner Dom hinauf und noch weiter, ohne unsere Sporthalle zu verlassen – Step-Aerobic als Ausdauertrainingsvariante</b> – Wir trainieren unsere aerobe Ausdauer durch ein Step-Workout mit einem minimalen koordinativen Aufwand. Intensitätssteuerung erfolgt durch Variation von Schritthöhe und Schrittfrequenz. ca. 14 - 16 Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>Mit Anlauf zum großen Wurf – Einführung des Wurfs mit Dreischrittrhythmus</b> Vom Standwurf zum Wurf mit Anlauf, Sammeln vielfältiger Wurferfahrungen. ca. 6-8 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Stunden

## Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

### **Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr**

#### **Unterrichtsvorhaben I:**

##### **Thema: Trainieren wie die Profis! – Ausdauer testen und selbstständig trainieren lernen**

Die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit erleben und beurteilen, das individuelle Belastungsempfinden wahrnehmen und reflektieren, selbstständig trainieren lernen

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen – **Leichtathletik (Ausdauerlauf)**

**Inhaltlicher Kern:** Leichtathletische Disziplinen - Formen ausdauernden Laufens

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** d- Leistung, a- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreiben (f)
- Trainingsplanung und Organisation (d)

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

#### **Siehe Profil I**

- Allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden,Prinzipien,Formen) erläutern (SK)
- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern (SK)
- Sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) Und ihr Vorgehen dabei begründen
- 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)
- Die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen (UK)
- Den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen (UK)

ca. 14-16 Stunden

#### **Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema: „Bin ich fit?“ oder „Wie fit kann ich werden?“ – Erfassung der individuellen sportmotorischen Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit einem Schwerpunkt auf eine Zielfestlegung zur Verbesserung der Dehnfähigkeit.**

ca. 10-12 Stunden

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltlicher Kern:** Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen und f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)

**Zeitbedarf:** ca. 15 - 18 Stunden

**Unterrichtsvorhaben: III – Siehe Profil I**

**Thema: Wie im Flug ... – Weiterführung des Schrittsprungs zur Hangsprungtechnik**

Grobform der Hangsprungtechnik beherrschen, theoretischen Ablauf der Flugphase erfassen und einüben, Flugerfahrungen sammeln

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen – **Leichtathletik (Weitsprung)**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (d)

**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)

**Zeitbedarf:** ca. 10-12 Stunden

## **Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben IV:**

**Thema: „Wo sind meine Grenzen, kann ich diese verschieben?“ CrossFit – ein hochintensives Ganzkörpertraining** – Übungen und Methoden aus dem Bereich „CrossFit“ werden erst vorgestellt und auch eigenständig erarbeitet. Kennenlernen der Variationsmöglichkeiten von Übungsausführungen, Hilfsgewichten und der Variation von Belastung und Pause. SuS lernen, Übungen anzuleiten und zu bewerten.

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

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

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden
- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen
- Selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden

**Inhaltsfelder:** a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen und d – Leistung

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Trainingsplanung und –organisation (d)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle / koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Stunden

### **Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema: Diskus oder Schleuderball?** – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten. Die Bewegungsabläufe beim Frontalwurf und bei der Drehwurftechnik kennenlernen

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

---

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in einer Wurf/Stoßdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

**Inhaltsfeld:** d – Leistung, a – Bewegungsstruktur- und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- 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)
- Den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

ca. 10-12 Stunden

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema: Kampftanz oder Tanzkampf? TAE BO als ein Beispiel für ein Groupefitness-Vorhaben** – Einführung von Grundschatz- und Grundkicktechniken, eigenständige Erweiterung des Repertoires, Erarbeitung verschiedener Choreografien und Übernahme der „Presenter“-Funktion. Einbettung von Entspannungsmethoden in Workout-Programme.

**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
- Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

**Inhaltsfeld:** b – Bewegungsgestaltung und e – Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gestaltungskriterien (b)
- Improvisation und Variation von Bewegung (b)
- Fairness und Aggression im Sport (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

- Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neue gestalten) unterscheiden (MK)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregelel erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Stunden

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

## Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben VII:

**Thema: Le Parkour und Freerunning – ökonomisch, schnell und elegant über Hindernisse bewegen** – Erarbeitung einer Vielzahl von uberwindungstechniken verschiedenster Hindernisse. SuS entwickeln ihren individuellen Parkour durch vorgegebene Hindernisse variabler Schwierigkeitsstufen und sind in der Lage, zu helfen und zu sichern.

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltlicher Kern:** Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden
- Funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen und c – Wagnis und Verantwortung

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen, biomechanische Grundlagen (a)
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
- Motive, Motivation und Sinngelungen sportlichen Handelns (c)

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)
- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngelungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen. (UK)

---

**Zeitbedarf:** 12 – 15 Stunden

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema: Von Null auf Hundert –** Übungen zum Starten und Sprinten und Springen - Erlernen und Verbessern der Tiefstarttechnik, Hürdentechnik, Absprungtechnik zur Verbesserung der Aktions- und Reaktionsschnelligkeit im Dreisprung oder Hürdenlauf

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (**Dreisprung o. Hürdenlauf**)

**Inhaltlicher Kern:** Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Dreisprung, Hürdenlauf)
- Einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
- Trainingsplanung und Organisation (d)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 6-8 Stunden

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema: Welcome to our Gym – das Fitness-Studio in unserer Sporthalle –** Training zur Verbesserung der Kraft- und Kraftausdauerfähigkeiten. Durch Nutzung üblicher Krafttrainingsgeräte (Therabänder, Freihanteln mit versch. Gewichten) und „normaler“ Sportgeräte (Reck, Barren, Kästen, Bänke, etc.) werden Übungen erarbeitet, mit denen ein sinnvolles und differenziertes Krafttraining, analog zu den Spezialgeräten in einem Fitness-Studio – möglich ist. Kenntnisse über den Zusammenhang von muskulären Dysbalancen sowie dem Agonisten/Antagonisten-Prinzip finden Berücksichtigung.

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Inhaltsfeld:** d – Leistung und f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)
- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)
- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben in Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** 16 - 18 Stunden

**Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben X:**

**Thema: Zum Kölner Dom hinauf und noch weiter, ohne unsere Sporthalle zu verlassen – Step-Aerobic als Ausdauertrainingsvariante** – Wir trainieren unsere aerobe Ausdauer durch ein Step-Workout mit einem minimalen koordinativen Aufwand. Intensitätssteuerung erfolgt durch Variation von Schritthöhe und Schrittfrequenz.

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltlicher Kern:** Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen,

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten
- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)
- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** 14 -16 Stunden

**Unterrichtsvorhaben: XI**

**Thema: Mit Anlauf zum großen Wurf** – Einführung des Speerwurfs mit Dreischrittrhythmus  
Vom Standwurf zum Speerwurf mit Anlauf, Sammeln vielfältiger Wurferfahrungen

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in einer Wurfdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 6-8 Stunden

**Freiraum**

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

## 7. Kursprofil 4: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Bewegen im Wasser - Schwimmen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 37f.):

- Sportschwimmen: Schwimmmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

- 
- Rettungsschwimmen
  - Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 40f.):

- Mannschaftsspiele (z.B. **Basketball** oder, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u> → 20 Wochen = 60 Stunden	UV 1	<b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen.</b> In Partnerarbeit unterschiedliche technische Fertigkeiten im Badminton („VH-ÜK-Clear“, „VH-ÜK-Smash“, „Drop“, „Angabe“) im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten und zielgerichtet verbessern. ca. 12 - 15 Stunden
	UV 2	<b>Ich kann schwimmen!</b> - In Kleingruppen unterschiedliche technische Fähigkeiten der Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterlings-/Delfinschwimmen) unter Berücksichtigung der Atemtechnik erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten. ca. 15 - 18 Stunden
	UV 3	<b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen –</b> In Kleingruppen unterschiedliche technische Fähigkeiten im Basketball erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten. Im Fokus des Unterrichtsvorhabens steht die Erarbeitungen von Übungen zur Verbesserung der individuellen basketballspezifischen Technik, welche in einem Trainingstagebuch dokumentiert werden und als Grundlage für die Durchführung eines individuellen Trainingsplanes dienen. ca. 15 - 18 Stunden
	Freiraum	ca. 9 - 18 Stunden
<u>Q 1.2</u> → 21 Wochen = 63 Stunden	UV 4	<b>Starten und wenden wie Paul Biedermann.</b> In Partnerarbeit Start- und Wendetechniken erarbeiten, ausführen, zielgerichtet verbessern und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten. ca. 12 - 15 Stunden
	UV 5	<b>Erfolgreich in Angriff und Abwehr! - Auf dem Weg zur optimalen Taktik im Badminton-Einzel.</b> Entwicklung von Angriff- und Abwehrtechniken zur Verbesserung der taktischen Spielfähigkeit im Badminton-Einzel. ca. 12 – 15 Stunden
	UV 6	<b>Schwimmmarathon.</b> Die Ausdauer beim Schwimmen unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert verbessern. ca. 12 - 15 Stunden
	Freiraum	ca. 18 - 27 Stunden
<u>Q 2.1</u> → 16 Wochen = 54 Stunden	UV 7	<b>Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung.</b> Beim Lagenschwimmen werden die unterschiedlichen Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterlings-/Delfinschwimmen) verbunden und als Einzel- und Staffelwettkampf durchgeführt. ca. 12 - 15 Stunden
	UV 8	<b>BallKoRobics – Basketball mal anders</b> - Selbständige Erarbeitung einer Gruppenchoreographie im BallKoRobics mit dem Sportgerät Basketball zur Förderung der kreativen Gestaltung von Choreographien mit der gesamten Lerngruppe
	UV 9	<b>Keiner geht unter! – Sich selbst und andere retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen</b> ca. 12 – 15 Stunden

	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Stunden
<b>Q 2.2</b> → 11 Wochen = 33 Stunden	<b>UV 10</b>	<b>Findet Nemo! – Tauchen – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen</b> ca. 15 - 18 Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>Im Team erfolgreich! - Auf dem Weg zur optimalen Taktik im Badminton-Doppel.</b> Entwicklung von Angriff- und Abwehrtechniken zur Verbesserung der gruppentaktischen Spielfähigkeit im Badminton-Doppel. ca. 12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Stunden

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

<b>Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr</b>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></b></p> <p><b>Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen.</b> In Partnerarbeit unterschiedliche technische Fertigkeiten im Badminton („VH-ÜK-Clear“, „VH-ÜK-Smash“, „Drop“, „Angabe“) im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten und zielgerichtet verbessern.</p> <p><b>BF/SB:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Partnerspiele – Einzel und Doppel (<b>Badminton</b>)</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In dem Partnerspiel individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und der Defensive anwenden.</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> d - Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsplanung und Organisation (d)</li> <li>• Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)</li> <li>• Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)</li> <li>• Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)</li> <li>• Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)</li> <li>• Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (UK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 – 15 Stunden</p> <p><b><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></b></p> <p><b>Thema: Ich kann schwimmen</b> - In Kleingruppen unterschiedliche technische Fähigkeiten der Schwimmmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterlings-/Delfinschwimmen) unter Berücksichtigung der Atemtechnik erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten.</p>

**BF/SB:** Bewegen im Wasser - Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Sportschwimmen: Schwimmarten

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Die Techniken des Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterlings-/Delfinschwimmens unter Berücksichtigung der Atemtechnik wettkampfgerecht ausführen.

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Trainingsplanung und -organisation (d)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzung entwerfen. (MK)
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)

**Zeitbedarf:** ca. 15 - 18 Stunden

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen** – In Kleingruppen unterschiedliche technische Fähigkeiten im Basketball erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten und im Spiel anwenden können. Im Fokus des Unterrichtsvorhabens steht die Erarbeitungen von Übungen zur Verbesserung der individuellen basketballspezifischen Technik, welche in einem Trainingstagebuch dokumentiert werden und als Grundlage für die Durchführung eines individuellen Trainingsplanes dienen.

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (**Basketball**)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Trainingsplanung und Organisation

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. **Trainingstagebuch**, Portfolio) (MK)
- **Trainingspläne** unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzung entwerfen. (MK)
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der **individuellen** Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)

---

**Zeitbedarf:** ca. 15 - 18 Stunden

## **Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben IV:**

**Thema: Starten und wenden wie Paul Biedermann.** In Partnerarbeit Start- und Wendetechniken erarbeiten, ausführen, zielgerichtet verbessern und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten.

**BF/SB:** Bewegen im Wasser - Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Sportschwimmen: Start- und Wendetechniken

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Start- und Wendetechniken wettkampfgerecht ausführen.

**Inhaltsfeld:** d - Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle / koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Stunden

### **Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema: Erfolgreich in Angriff und Abwehr! - Auf dem Weg zur optimalen Taktik im Badminton-Einzel.** Entwicklung von Angriff- und Abwehrtechniken zur Verbesserung der taktischen Spielfähigkeit im Badminton-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 Wettkampfvverhalten bewältigen.

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- **Individual-**, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Stunden

### **Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema: Schwimmarathon.** Die Ausdauer beim Schwimmen unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert verbessern.

**BF/SB:** Bewegen im Wasser - Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Sportschwimmen: ausdauerndes Schwimmen

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Die sportartspezifische Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmarart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren.

**Inhaltsfeld:** d - Leistung, f - Gesundheit

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Trainingsplanung und -organisation (d)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Stunden

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

## **Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben VII:**

**Thema: Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung.** Beim Lagenschwimmen werden die unterschiedlichen Schwimmararten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterlings-/Delfinschwimmen) verbunden und als Einzel- und Staffelwettkampf durchgeführt.

**BF/SB:** Bewegen im Wasser - Schwimmen

---

**Inhaltlicher Kern:** Sportschwimmen: Lagenschwimmen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen.

**Inhaltsfeld:** d – Leistung, f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)

**Zeitbedarf:** 12 – 15 Stunden

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema: BallKoRobics – Basketball mal anders** - Selbständige Erarbeitung einer Gruppenchoreographie im Ballkorobics mit dem Sportgerät Basketball zur Förderung der kreativen Gestaltung von Choreographien mit der gesamten Lerngruppe

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

**Inhaltlicher Kern:** 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.

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungskriterien

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** 12 – 15 Stunden

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema: Keiner geht unter! – Sich selbst und andere retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen**

**BF/SB:** Bewegen im Wasser - Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Rettungsschwimmen

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen.

●

**Inhaltsfeld:** a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e – Kooperation und Konkurrenz

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
- Fairness und Aggression im Sport (e)

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)
- Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Stunden

## **Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben X:**

**Thema: Findet Nemo! – Tauchen – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen**

**BF/SB:** Bewegen im Wasser - Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen (auch mit Maske, Schnorchel und Flossen) unter Berücksichtigung der eigenen Leistungsfähigkeit und der anderer planen und bewältigen

**Inhaltsfeld:** c – Wagnis und Verantwortung, a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)
- Einfluss koordinativer Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** 15 -18 Stunden

### **Unterrichtsvorhaben XI:**

---

**Thema: Erfolgreich in Angriff und Abwehr!** - Auf dem Weg zur optimalen Taktik im Badminton-Doppel. Entwicklung von Angriff- und Abwehrtechniken zur Verbesserung der gruppentaktischen Spielfähigkeit im Badminton-Doppel.

**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 Wettkampferhalten bewältigen.

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- **Individual**-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfergebnisse erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Stunden

**Freiraum**

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

## 8. Leistungsbewertung

### 8.1. Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung

Die rechtlich verbindlichen Grundsätze der Leistungsbewertung sind im Schulgesetz (§ 48 SchulG) sowie in der Ausbildungs- und Prüfungsordnung für die Sekundarstufe I (§ 6 APO-SI) dargestellt. Demgemäß sind bei der Leistungsbewertung von Schülerinnen und Schülern im Fach Sport erbrachte Leistungen im Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht“ zu berücksichtigen. Die Leistungsbewertung bezieht sich dabei auf die im Zusammenhang mit dem Unterricht erworbenen Kompetenzen und setzt voraus, dass die Schülerinnen und Schüler hinreichend Gelegenheit hatten, die ausgewiesenen Kompetenzen zu erwerben. Erfolgreiches Lernen ist kumulativ. Dies erfordert, dass Unterricht und Lernerfolgsüberprüfungen darauf ausgerichtet sein müssen, Schülerinnen und Schülern Gelegenheit zu geben, Kompetenzen wiederholt und in wechselnden Zusammenhängen unter Beweis zu stellen. Für Lehrerinnen und Lehrer sind die Ergebnisse der Lernerfolgsüberprüfungen Anlass, die Zielsetzungen und die Methoden ihres Unterrichts zu überprüfen und ggf. zu modifizieren. Für die Schülerinnen und Schüler sollen ein den Lernprozess begleitendes Feedback sowie Rückmeldungen zu den erreichten Lernständen

---

eine Hilfe für die Selbsteinschätzung sowie eine Ermutigung für das weitere Lernen darstellen. Dies kann auch in Phasen des Unterrichts erfolgen, in denen keine Leistungsbeurteilung durchgeführt wird. Die Beurteilung von Leistungen soll ebenfalls grundsätzlich mit der Diagnose des erreichten Lernstandes und Hinweisen zum individuellen Lernfortschritt verknüpft sein. Die Leistungsbewertung ist so anzulegen, dass sie den in den Fachkonferenzen gemäß Schulgesetz (§ 70 Abs. 4 SchulG) beschlossenen Grundsätzen entspricht, dass die Kriterien für die Notengebung den Schülerinnen und Schülern transparent sind und die Korrekturen sowie die Kommentierungen den Lernenden auch Erkenntnisse über die individuelle Lernentwicklung ermöglichen. Dazu gehören – neben der Etablierung eines angemessenen Umgangs mit eigenen Stärken, Entwicklungsnotwendigkeiten und Fehlern – insbesondere auch Hinweise zu individuell Erfolg versprechenden allgemeinen und fachmethodischen Lernstrategien. Im Sinne der Orientierung an den zuvor formulierten Anforderungen sind grundsätzlich alle ausgewiesenen Kompetenzbereiche bei der Leistungsbewertung angemessen zu berücksichtigen. Überprüfungsformen sportpraktischer, mündlicher und schriftlicher Art sollen deshalb darauf ausgerichtet sein, die Erreichung der dort aufgeführten Kompetenzerwartungen zu überprüfen. Ein isoliertes, lediglich auf Reproduktion angelegtes Abfragen einzelner Daten und Sachverhalte allein kann dabei den zuvor formulierten Ansprüchen an die Leistungsfeststellung nicht gerecht werden. Durch die zunehmende Komplexität der Lernerfolgsüberprüfungen im Verlauf der Sekundarstufe I werden die Schülerinnen und Schüler auf die Anforderungen der nachfolgenden schulischen und beruflichen Ausbildung vorbereitet.

## **8.2. Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht“**

Der Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht“ erfasst die im Unterrichtsgeschehen durch sportpraktisches Handeln sowie mündliche und schriftliche Beiträge erkennbare Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler. Bei der Bewertung berücksichtigt werden die Qualität, die Quantität und die Kontinuität der Beiträge. Die Kompetenzentwicklung im Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht“ wird sowohl durch kontinuierliche Beobachtung während des Schuljahres (Prozess der Kompetenzentwicklung) als auch durch punktuelle Überprüfungen (Stand der Kompetenzentwicklung) festgestellt. Bei der Bewertung von Leistungen, die die Schülerinnen und Schüler im Rahmen von Partner- oder Gruppenarbeiten erbringen, kann der individuelle Beitrag zum Ergebnis der Partner- bzw. Gruppenarbeit einbezogen werden. Zum Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht“ – ggf. auch auf der Grundlage der außerschulischen Vor- und Nachbereitung von Unterricht – zählen:

- sportpraktisches Handeln:
  - qualitativ bewertbare sportbezogene Bewegungshandlungen,
  - qualitativ bewertbare sportbezogene Darstellungsleistungen,
  - sportmotorische Testverfahren zur Überprüfung quantitativ messbarer Leistungen.
- mündliche Beiträge:
  - Beiträge zum Unterricht, insbesondere in Gesprächs- und Reflexionsphasen,
  - Formen des selbstständigen und eigenverantwortlichen Arbeitens,
  - Referate.
- schriftliche Beiträge:
  - Lern- und Trainingstagebücher, Portfolios,
  - Visualisierungen sportfachlicher Überlegungen und Erkenntnisse,
  - Hausaufgaben, schriftliche Übungen und Protokolle.

---

Insbesondere unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfungen ermöglichen in vielfältigen Handlungssituationen, die Entwicklung und Ausprägung von Lernleistungen bei Schülerinnen und Schülern einzuschätzen und zu berücksichtigen. Außerunterrichtliche Leistungen im Schulsport, wie z.B. die Teilnahme an Schulsportwettkämpfen sowie in der Schule erworbene Qualifikationen der Sportverbände wie z.B. die Ausbildung zur Sporthelferin bzw. zum Sporthelfer, sind verbindlich als Bemerkungen auf dem Zeugnis zu dokumentieren; sie sind jedoch nicht Teil der Sportnote. Ebenfalls ist das Erreichen bestimmter Niveaustufen des Schwimmen-Könnens oder korrespondierender Qualifikationsnachweise zum Schwimmen im Zeugnis auszuweisen. Auf Wunsch können darüber hinaus ein außerschulisches Engagement im Leistungssport und/oder ehrenamtliche Tätigkeiten mit Bezug zum Schulsport ausgewiesen werden

### **8.3. Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Distanzunterricht“**

Der Beurteilungsbereich während des Distanzunterrichtes beinhaltet gezielte Leistungskontrollen.

*„Bei theoretischen Lerninhalten sollen gezielte Leistungskontrollen sowohl digital als auch schriftlich, rotierend und stichprobenartig eingefordert werden. Wenn möglich können praktische Lerninhalte zur Leistungsbewertung analog einfließen. Diese Leistungskriterien bei Absenz müssen den Schülerinnen und Schülern zu Beginn des Schuljahres transparent gemacht werden.“*

Das dafür genutzte Medium zum Austausch der Daten ist dabei die echuleigene LG-Cloud.