



**STEINBART - GYMNASIUM**  
im Zentrum Duisburgs



**Schulinterner Lehrplan  
zum Kernlehrplan für die gymnasiale Oberstufe**

**Sport**

## Inhalt

	Seite
<b>1 Die Fachgruppe Sport am Steinbart-Gymnasium in Duisburg</b>	<b>3</b>
1.1 Leitbild für das Fach Sport	3
1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung	4
1.3 Sportstättenangebot	4
<b>2 Entscheidungen zum Unterricht</b>	<b>5</b>
2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben	5
<i>2.1.1 Einführungsphase</i>	<i>5</i>
<i>2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs</i>	<i>9</i>
<i>2.1.3 Qualifikationsphase im Leistungskurs</i>	<i>38</i>
2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit	51
2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung	52

# 1 Die Fachgruppe Sport am Steinbart-Gymnasium in Duisburg

## 1.1 Leitbild für das Fach Sport

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

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

Als Sportschule NRW Duisburg möchte das Steinbart-Gymnasium die traditionelle sportbezogene Entwicklung weiterführen und orientiert sich an den gegenwärtigen und zukünftigen Bedürfnissen unserer Schülerinnen und Schüler im Rahmen des gesellschaftlichen und schulpolitischen Wandels. Im Rahmen der Talentsichtung und Talentförderung sieht es die Fachschaft als eine ihrer Aufgaben an, sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler bei ihren leistungssportlichen Interessen zu fördern und sie in ihren vielfältigen Anforderungen einer dualen Karriere von Schule und Leistungssport individuell zu unterstützen. Dazu zählen zusätzlich die Begabtenförderung in der 0. Stunde, freiwillige Schulsportgemeinschaften sowie der Mittagspauensport, die unter anderem durch an der Schule ausgebildete Sporthelfer betreut werden.

Das Steinbart-Gymnasium fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie ...

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

## **1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung**

Die Fachkonferenz ist der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Faches Sport verpflichtet. Folgende Vereinbarungen werden als Grundlage einer kollegialen Zusammenarbeit vereinbart:

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Sportunterrichts. Sie verpflichtet sich zur regelmäßigen Teilnahme an Implementationsveranstaltungen, Qualitätszirkeln für die Unterrichtsentwicklung im Fach Sport sowie an Fortbildungen im Rahmen der Unterrichtsentwicklung und Förderung des Schulsports.

## **1.3 Sportstättenangebot**

### **Sportstätten der Schule:**

- schuleigene Zweifachsporthalle
- schuleigene Einfachsporthalle mit Kraftraum
- Schuleigener Gymnastikraum (eingeschränkt nutzbar)
- Schuleigene Außenanlage (100m-Laufbahn)

### **Im Umfeld der Schule:**

- Nutzung des Lehrschwimbeckens St. Hildegardis
- Nutzung des Schwimmstadions
- Nutzung des Leichtathletikstadions
- Freiflächen im Parkgelände im unmittelbaren Umfeld der Schule

## 2 Entscheidungen zum Unterricht

### 2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

Im folgenden Kapitel wird zunächst die Strukturierung der Einführungsphase vorgestellt. Anschließend folgt die Qualifikationsphase, für die sowohl vier Grundkursprofile als auch ein Leistungskursprofil entwickelt wurden.

#### 2.1.1 Einführungsphase

##### Profilierung

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

##### Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Laufendes UV	Thema
UV 1	Körperlich fit mithilfe eines Fitnessprogramms
UV 2	Eine neue leichtathletische Disziplin erlernen und diese im Hinblick auf Lernweg und persönlichen Erfolg bewerten
UV 3	Einen leichtathletischen Mehrkampf vorbereiten, organisieren und durchführen
UV 4	Bewegen an Geräten als persönliche Herausforderung
UV 5	Entwicklung und Präsentation einer Partner- oder Gruppengestaltung mit turnerischen Bewegungsformen
UV 6	Entwicklung und Präsentation einer Partner- oder Gruppengestaltung mit turnerischen Bewegungsformen
UV 7	Gestalten von verschiedenen Spielsituationen unter den Aspekten Kooperation und Konkurrenz
UV 8	Schwimmen – Technik verbessern, Leistung steigern

## Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK) <sup>1</sup>	Bezug zu den bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK) <sup>2</sup>
<b>Körperlich fit mithilfe eines Fitnessprogramms</b>	<p><b>SK (f)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.</li> </ul> <p><b>MK (f)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.</li> </ul> <p><b>UK (f)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.</li> </ul>	<p><b>BF<sup>3</sup> 1 (Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)</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 Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.</li> </ul>
<b>Eine neue leichtathletische Disziplin erlernen und diese im Hinblick auf Lernweg und persönlichen Erfolg bewerten</b>	<p><b>SK (a)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.</li> </ul> <p><b>MK (a)</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 (a)</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 3 (Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).</li> </ul>
<b>Einen leichtathletischen Mehrkampf vorbereiten, organisieren und durchführen</b>	<p><b>SK (d)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.</li> <li>• allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern.</li> </ul> <p><b>MK (d)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und</li> </ul>	<p><b>BF 3 (Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik)</b></p> <p>einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.</p>

<sup>1</sup> SK: Sachkompetenz, MK: Methodenkompetenz, UK: Urteilskompetenz

<sup>2</sup> BWK: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

<sup>3</sup> BF: Bewegungsfeld und Sportbereiche

	<p>dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).</p> <p><b>UK (d)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.</li> </ul>	
<b>Bewegen an Geräten als persönliche Herausforderung</b>	<p><b>SK (c)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.</li> </ul> <p><b>MK (c)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.</li> </ul> <p><b>UK (c)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.</li> </ul>	<p><b>BF 5 (Bewegen an Geräten – Turnen)</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> </ul> <p>Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</p>
<b>Entwicklung und Präsentation einer Partner- oder Gruppengestaltung mit turnerischen Bewegungsformen</b>	<p><b>SK (b)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.</li> </ul> <p><b>MK (b)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.</li> </ul> <p><b>UK (b)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.</li> </ul>	<p><b>BF 5 (Bewegen an Geräten – Turnen)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</li> </ul>
<b>Gestalten von verschiedenen Spielsituationen unter den Aspekten Kooperation und Konkurrenz</b>	<p><b>SK (e)</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 (e)</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 (e)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>die Bedeutung und Auswirkung von gruppodynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die</li> </ul>	<p><b>BF 7 (Spielen in und mit Regelstrukturen)</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> </ul> <p>Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.</p>

	damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.	
<b>Schwimmen – Technik verbessern, Leistung steigern</b>	<p><b>SK (d)</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> </ul> <p><b>MK (a)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Hilfen (z.B. Bildreihen) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.</li> </ul> <p><b>MK (d)</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>BF 4 (Bewegen im Wasser – Schwimmen)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen.</li> </ul>



## 2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs

Am Steinbart-Gymnasium gibt es in der Oberstufe neben dem Leistungskurs in der Regel noch sechs weitere Grundkurse mit teils unterschiedlichen Profilen. Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

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

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

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
2	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	f - Gesundheit	e - Kooperation und Konkurrenz
3	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	e - Kooperation und Konkurrenz	d - Leistung
4	Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	b - Bewegungsgestaltung	e - Kooperation und Konkurrenz

### Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

- Mannschaftsspiele (z.B. **Basketball**, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. **Street-Variationen**, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Quartale	Laufendes UV	Thema
<u>Q 1.1</u>	UV 1	<b>Individuelles Leistungsprofil erkennen</b> – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten
	UV 2	<b>Basketball Technik</b> - Spielgemäße Verbesserung und Vertiefung der Grundtechniken im Basketball.
	UV 3	<b>Bewegungsgestaltung (z.B. mit einem Basketball)</b> - Präsentation und Beurteilung einer Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Schritte.
	Freiraum	
<u>Q 1.2</u>	UV 4	<b>Basketball Spieltaktik 1:</b> Erweitern individual- und gruppentaktischer Handlungsspielräume im Basketball.
	UV 5	<b>Ausdauer trainieren</b> – exemplarische Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen (z.B. mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung) .
	Freiraum	
<u>Q 2.1</u>	UV 6	<b>Individuelle Leistungsoptimierung</b> – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern .
	UV 7	<b>Basketball Spieltaktik 2:</b> Aufarbeitung der Zusammenhänge von Spielidee und Spielregeln (z. B. Korbball und Streetball).
	Freiraum	
<u>Q 2.2</u>	UV 8	<b>Alternative Wettkämpfe in der Leichtathletik:</b> Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können.
	UV 9	<b>Basketball Spieltaktik 3:</b> Analysieren und erweitern komplexer mannschaftstaktischer Handlungsalternativen im Spiel 5:5 unter Berücksichtigung verschiedener psychischer und sozialpsychologischer Einflüsse.
	Freiraum	

## Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

### Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema: Individuelles Leistungsprofil erkennen** - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten

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

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

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

#### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema: Basketballtechnik** – spielgemäße Verbesserung und Vertiefung der Grundtechniken im Basketball

**BF/SF:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:** Basketball

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur) erläutern,
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden,)
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben,
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen,
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u. a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Bewegungsgestaltung (z.B. mit einem Basketball)** - Präsentation und Beurteilung einer Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Schritte.

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

**Inhaltlicher Kern:** Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich 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

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungskriterien

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

*Freiraum*

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr****Unterrichtsvorhaben IV :**

**Thema: Basketballspieltaktik I** – Erweitern individual- und gruppentaktischer Handlungsspielräume im Basketball

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

**Inhaltlicher Kern:** 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.
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen.

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Wettkampf

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema: Ausdauer trainieren** – Exemplarische Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen (zum Beispiel mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung)

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

**Inhaltlicher Kern:** Formen ausdauernden Laufens

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Trainingsplanung und -organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

*Freiraum*

## Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben VI:

**Thema:** **Individuelle Leistungsoptimierung**– Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern

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

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

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

### Unterrichtsvorhaben VII:

**Thema:** **Basketballspieltaktik II:** Aufarbeitung der Zusammenhänge von Spielidee und Spielregeln – zum Beispiel Korbball und Streetball

**BF/SB:** B

**Inhaltlicher Kern:** Alternative Spiele und Sportspielvarianten

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

*Freiraum*

## Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben VIII:

**Thema: Alternative Wettkämpfe in der Leichtathletik** – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können

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

**Inhaltlicher Kern:** alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfelder:** e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Fairness und Aggression im Spiel (e),  
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

### Unterrichtsvorhaben IX:

**Thema: Basketballspieltaktik III** - Analysieren und Erweitern komplexer mannschaftstaktischer Handlungsalternativen im Spiel 5:5 unter Berücksichtigung verschiedener psychischer und sozialpsychologischer Einflüsse

**Bewegungsfeld/ Sportbereich:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:** Basketball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfelder:** e – Kooperation und Konkurrenz, c – Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
- Fairness und Aggression im Sport (e) Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

*Freiraum***Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben**

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

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

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

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, **Fußball**, Handball, Hockey, Volleyball)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Quartale	Laufendes UV	Thema
<b>Q 1.1</b>	<b>UV 1</b>	<b>Individuelles Leistungsprofil erkennen</b> – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten
	<b>UV 2</b>	<b>Fußball Technik</b> - Spielgemäße Verbesserung und Vertiefung der Grundtechniken im Fußball.
	<b>UV 3</b>	<b>Bewegungsgestaltung (z.B. mit einem Fußball)</b> - Präsentation und Beurteilung einer Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Schritte.
	<b>Freiraum</b>	
<b>Q 1.2</b>	<b>UV 4</b>	<b>Fußball Spieltaktik 1</b> - Erweitern individual- und gruppentaktischer Handlungsspielräume im Fußball.
	<b>UV 5</b>	<b>Ausdauer trainieren</b> – exemplarische Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen (z.B. mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung) .



	<b>Freiraum</b>	
<b>Q 2.1</b>	<b>UV 6</b>	<b>Individuelle Leistungsoptimierung</b> – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern .
	<b>UV 7</b>	<b>Fußball Spieltaktik 2:</b> Aufarbeitung der Zusammenhänge von Spiel-idee und Spielregeln (z. B. Futsal, Beachsoccer).
	<b>Freiraum</b>	
<b>Q 2.2</b>	<b>UV 8</b>	<b>Alternative Wettkämpfe in der Leichtathletik:</b> Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können.
	<b>UV 9</b>	<b>Fußball Spieltaktik 3:</b> Analysieren und erweitern komplexer mann-schaftstaktischer Handlungsalternativen in reduzierten Spielsituati-onen unter Berücksichtigung verschiedener psychischer und sozial-psychologischer Einflüsse.
	<b>Freiraum</b>	

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></b></p> <p><b>Thema: Individuelles Leistungsprofil erkennen</b> - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten</p> <p><b>BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.</p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> d - Leistung</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</p>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></b></p> <p><b>Thema: Fußballballtechnik</b> – spielgemäße Verbesserung und Vertiefung der Grundtechniken im Fußball</p>

**BF/SF:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:** Fußball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur) erläutern,
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden,
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben,
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen,
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u. a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Bewegungsgestaltung (z.B. mit einem Fußball)** - Präsentation und Beurteilung einer Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Schritte.

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

**Inhaltlicher Kern:** Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich 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

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungskriterien

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

*Freiraum*

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr****Unterrichtsvorhaben IV :**

**Thema: Fußballspieltaktik I** – Erweitern individual- und gruppentaktischer Handlungsspielräume im Fußball

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

**Inhaltlicher Kern:** 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 Wettkampf

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema: Ausdauer trainieren** – Exemplarische Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen (zum Beispiel mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung)

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

**Inhaltlicher Kern:** Formen ausdauernden Laufens

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Trainingsplanung und -organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

*Freiraum*

**Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr****Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema: Individuelle Leistungsoptimierung**– Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern

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

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training /Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Unterrichtsvorhaben VII:**

**Thema: Fußballspieltaktik II:** Aufarbeitung der Zusammenhänge von Spielidee und Spielregeln – zum Beispiel Futsal oder Beachsoccer

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

**Inhaltlicher Kern:** Alternative Spiele und Sportspielvarianten

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

*Freiraum*

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

#### **Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema:** **Alternative Wettkämpfe in der Leichtathletik** – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können

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

**Inhaltlicher Kern:** alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfelder:** e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Fairness und Aggression im Spiel (e),  
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

#### **Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema:** **Fußballballspieltaktik III** - Analysieren und Erweitern komplexer mannschaftstaktischer Handlungsalternativen in reduzierten Spielsituationen unter Berücksichtigung verschiedener psychischer und sozialpsychologischer Einflüsse

**Bewegungsfeld/ Sportbereich:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:** Fußball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfelder:** e – Kooperation und Konkurrenz, c – Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
- Fairness und Aggression im Sport (e)
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

*Freiraum*

### Kursprofil 3: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, **Volleyball**)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, **Beach-Volleyball**, Flag-Football)

Quartale	Laufendes UV	Thema
<b>Q 1.1</b>	<b>UV1</b>	<b>Ausdauer trainieren</b> – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.
	<b>UV2</b>	<b>Volleyball Technik 1</b> – Spielgemäße Verbesserung/ Vertiefung der Grundtechniken im Volleyball.
	<b>UV 3</b>	<b>Kraft trainieren</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen
	<b>Freiraum</b>	
<b>Q 1.2</b>	<b>UV 4</b>	<b>Volleyball Technik-, Taktikschulung</b> – Spielgemäße Entwicklung (z.B. <i>tactical games approach</i> ) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten
	<b>UV 5</b>	<b>Funktionales Fitnesstraining</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Körper- und Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen
	<b>UV 6</b>	<b>Bewegungsgestaltung (z.B. mit einem Volleyball)</b> - Präsentation und Beurteilung einer Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Schritte.
	<b>Freiraum</b>	
<b>Q 2.1</b>	<b>UV 7</b>	<b>Alternative Spielformen im Volleyball</b> – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen.
	<b>UV 8</b>	<b>Koordinationstraining</b> – Individualisiertes Training der Koordination (z.B. Stepper, Slag-Line).

	<b>UV 9</b>	<b>Fitnessrends</b> – neue Fitnessrends (z.B. Zumba) in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen.
	<b>Freiraum</b>	
<b>Q 2.2</b>	<b>UV 10</b>	<b>Entspannungstechniken</b> – Prinzipien zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen (z.B. progressive Muskelentspannung nach Jacobson).
	<b>UV 11</b>	<b>Abwehrtechniken im Volleyball</b> – Einführung von Individualtechniken (z.B. Japanrolle und Hechtbagger) unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Feldabwehr zu verbessern.

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr	
<b><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></b>	
<b>Thema: Ausdauer trainieren</b> – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.	
<b>BF/SB:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	
<b>Inhaltlicher Kern:</b> aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten</li> </ul>	
<b>Inhaltsfelder:</b> d – Leistung, f - Gesundheit	
<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Trainingsplanung und Organisation (d) Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit (f)	
<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)</li> <li>• Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen</li> <li>• gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern</li> </ul>	
<b><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></b>	
<b>Thema: Volleyballtechnik I</b> - Spielgemäße Verbesserung/Vertiefung der Grundtechniken im Volleyball	
<b>BF/SB:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	
<b>Inhaltlicher Kern:</b> Volleyball	



**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfelder:**

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Kraft trainieren** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

*Freiraum*

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben IV:

**Thema: Volleyballtechnik-, taktikschulung** – Spielgemäße Entwicklung (zum Beispiel: tactical game approach) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit

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

**Inhaltlicher Kern:** Volleyball

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Wettkampf

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

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

### Unterrichtsvorhaben V:

**Thema: Funktionales Fitnesstraining** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Körper- und Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

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

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema: Bewegungsgestaltung (z.B. mit einem Volleyball)** - Präsentation und Beurteilung einer Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Schritte.

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

**Inhaltlicher Kern:** Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich 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

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungskriterien

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

*Freiraum*

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

**Thema: Alternative Spielformen im Volleyball** - Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen

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

**Inhaltlicher Kern:** Alternative Spiele und Sportspielvarianten

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit, e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Fairness und Aggression im Sport (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema: Koordinationstraining** –individualisierten Training der Koordination (zum Beispiel Stepper, Slackline)

**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

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema: Fitnesstrends** – neue Fitnesstrends (z.B. Zumba) in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen

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

**Inhaltlicher Kern:** Formen der Fitnessgymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.

*Freiraum*

### Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

**Unterrichtsvorhaben X:**

**Thema: Entspannungstechniken** – Prinzipien zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen (Zum Beispiel: progressive Muskelentspannung nach Jacobson)

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

**Inhaltlicher Kern:** Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

**Unterrichtsvorhaben XI:**

**Thema: Abwehrtechniken im Volleyball** – Einführung von Individualtechniken (zum Beispiel: Japanrolle und Hechtbagger) unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um die Feldabwehr zu verbessern.

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

**Inhaltlicher Kern:** Volleyball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

*Freiraum*

**Kursprofil 4: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben**

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

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema
<b>Q 1.1</b>	<b>UV1</b>	<b>Bewegungen erlernen und verbessern</b> – Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten im Badminton
	<b>UV2</b>	<b>Präsentation und Beurteilung einer Choreographie</b> – Präsentation und Beurteilung einer Choreographie (zum Beispiel: BallKoRobics, Aerobic, Ropeskipping) unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums <b>Raum</b> sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf zum Beispiel die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm – Ball - Bewegungen
	<b>Freiraum</b>	
	<b>UV 3</b>	<b>Erarbeitung und Präsentation einer Choreographie</b> – Erarbeitung und Präsentation von Choreographien (zum Beispiel: Jumpstyle) nach selbst gesteuertem Lernen zum Beispiel mit Hilfe einer Lerntheke
<b>Q 1.2</b>	<b>UV 4</b>	<b>Badmintontaktik I</b> - Erweitern einfacher taktischer Handlungsspielräume im Badminton-Einzel
	<b>UV 5</b>	<b>Funktionales Fitnesstraining</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Körper- und Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen

	<b>Freiraum</b>	
<b>Q 2.1</b>	<b>UV 6</b>	<b>Von der Improvisation zur Komposition I</b> – Formen körperlichen Ausdrucks unter einer vorgegebenen Thematik (zum Beispiel: gehen, stehen, posen) unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Zeit und Dynamik
	<b>UV 7</b>	<b>Alternative Spielformen im Badminton</b> - Aufarbeitung der Zusammenhänge von Spielidee und Spielregeln (zum Beispiel: Badminton-Doppel, Speedminton, Indiaka).
	<b>Freiraum</b>	
<b>Q 2.2</b>	<b>UV 8</b>	<b>Von der Improvisation zur Komposition II</b> – Eine Komposition mit oder ohne Gegenständen/Materialien (zum Beispiel mit Stock und Stuhl) unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik (Rotation und Bewegungsweite) präsentieren
	<b>UV 9</b>	<b>Badmintontaktik II</b> - Analysieren und Erweitern komplexer einzel-/gruppentaktischer Handlungsalternativen im Badminton unter besonderer Berücksichtigung grundlegender sozialpsychologischer Aspekte des Sports
	<b>Freiraum</b>	

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></b></p> <p><b>Thema: Bewegungen erlernen und verbessern</b> – Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten im Badminton</p> <p><b>BF/SB:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Badminton</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.</p> <p><b>Inhaltsfelder:</b> a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)</li> <li>• Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)</li> <li>• Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)</li> <li>• Trainingsplanung- und organisation (d)</li> </ul>

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur) erläutern,
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden,
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben,
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen,
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u. a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

**Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema:** **Präsentation und Beurteilung einer Choreographie** – Präsentation und Beurteilung einer Choreographie (zum Beispiel: BallKoRobics, Aerobic, Ropeskipping) unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums **Raum** sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf zum Beispiel die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm – Ball - Bewegungen

**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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

*Freiraum*



## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben III:

**Thema: Erarbeitung und Präsentation einer Choreographie** – Erarbeitung und Präsentation von Choreographien (zum Beispiel: Jumpstyle) nach selbst gesteuertem Lernen zum Beispiel mit Hilfe einer Lerntheke

**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:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen

### Unterrichtsvorhaben IV:

**Thema: Badmintontaktik I** - Erweitern einfacher taktischer Handlungsspielräume im Badminton-Einzel

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

**Inhaltlicher Kern:** Badminton

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfelder:** e – Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

### Unterrichtsvorhaben V:

**Thema:** Funktionales Fitnesstraining – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Körper- und Geräteinsatz bewusst für sich selbst nutzen

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

*Freiraum*

### Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben VI:

**Thema:** Von der Improvisation zur Komposition I – Formen körperlichen Ausdrucks unter einer vorgegebenen Thematik (zum Beispiel: gehen, stehen, posen) unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Zeit und Dynamik

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

**Inhaltlicher Kern:** Gymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, **Zeit**, **Dynamik**, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

**Unterrichtsvorhaben VII:**

**Thema: Alternative Spielformen im Badminton** - Aufarbeitung der Zusammenhänge von Spielidee und Spielregeln (zum Beispiel: Badminton-Doppel, Speedminton, Indiaka)

**Bewegungsfeld/ Sportbereich:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten bewältigen,
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.

**Inhaltsfelder:** e – Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

*Freiraum*

**Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema: Von der Improvisation zur Komposition II** – Eine Komposition mit oder ohne Gegenständen/Materialien (zum Beispiel mit Stock und Stuhl) unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik (Rotation und Bewegungsweite) präsentieren

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

**Inhaltlicher Kern:** Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema: Badmintontaktik II** - Analysieren und Erweitern komplexer einzel-/ gruppentaktischer Handlungsalternativen im Badminton unter besonderer Berücksichtigung grundlegender sozialpsychologischer Aspekte des Sports

**Bewegungsfeld/ Sportbereich:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:** Badminton

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten bewältigen.

**Inhaltsfelder:** e – Kooperation und Konkurrenz, c – Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen,
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und

Wettkampfsituationen beurteilen,

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

*Freiraum*

### 2.1.3 Qualifikationsphase im Leistungskurs

#### Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Quartale	Laufendes UV	Thema
<b>Q 1.1</b>	<b>UV 1</b>	<b>Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Weitsprung, Kugelstoß und Kurz sprint</b> – Erfahren und Anwenden unterschiedlicher Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen.
	<b>UV 2</b>	<b>Ausdauer verbessern und systematisch trainieren</b> - Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen, Methoden und Inhalte des Ausdauertrainings, (Verfahren zur Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich)
	<b>UV 3</b>	<b>Die Fitness in den Kurssportarten verbessern</b> – theoretische und praktische Auseinandersetzung mit gesundheitsorientierten und leistungsbezogenen Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der Fitness (Bau und Arbeitsweise der Muskulatur, grundlegende Aspekte der Energiebereitstellung, konditionelle Voraussetzungen von Bewegungshandlungen)
	<b>UV 4</b>	<b>Entwicklung von Alternativen (und freizeitrelevanten) Spielformen</b> – Beachvolleyball, alternative Leichtathletik, Wasserball etc. in Absprache mit dem Kurs
	<b>UV 5</b>	<b>Festigung technischer und koordinativer Fertigkeiten für das Volleyballspiel</b> – Bewegungsfehler analysieren und sich gegenseitig korrigieren können
<b>Q 1.2</b>	<b>UV 6</b>	<b>Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyball</b> – Bewegungsanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen (Bewegung erlernen, verbessern und verstehen)
	<b>UV 7</b>	<b>Verbessern der leichtathletischen Sprungdisziplinen Weit- und Hochsprung</b> – Biomechanische Prinzipien und ihre Anwendung beim Optimieren und Üben von Bewegungen, Durchführung eines Sprungwettkampfes
	<b>UV 8</b>	<b>Trainingsmethoden und –formen im Krafttraining</b> – angestrebter Leistungszuwachs und biologische Anpassungen am Beispiel der Kurssportarten
	<b>UV 9</b>	<b>„Gesundheitssport“</b> - funktionelle Bewegungen in Sport- und Alltagsmotorik erarbeiten; Fehlbelastungen erkennen sowie muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden analysieren

	<b>UV 10</b>	<b>Aggression und Fairness im Sport</b> - Aggressives Verhalten im Sport erkennen, reflektieren und Entstehungszusammenhänge spielerisch in Variationen von Sportspielen darstellen
	<b>UV 11</b>	<b>Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit</b> unter besonderer Berücksichtigung von anatomischen und physiologischen Grundlagen menschlicher Bewegung (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und –transport)
<b><u>Q 2.1</u></b>	<b>UV 12</b>	<b>Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Diskus und Speerwurf</b> unter besonderer Berücksichtigung von Grundsätzen der Koordination und der Biomechanik mit der Zielsetzung, einen LA-Dreikampf selbstständig organisieren und durchführen zu können (incl. Ausdauerleistung 5000m)
	<b>UV 13</b>	<b>Sport und Gesundheitskonzepte</b> - Erarbeitung unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Modelle (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell)
	<b>UV 14</b>	<b>Koordinative Fähigkeiten am Beispiel ausgewählter Disziplinen/ Bewegungselemente (z.B. Speerwurf, Hürdenlauf, Kombinationsflösschwimmen, Schmetterschlag</b> – Unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten ein Trainingsprogramm entwerfen ca. 15 Stunden
	<b>UV 15</b>	<b>Selbstständige Organisation des Technik- und Taktiktrainings im Volleyballspiel</b> unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede und methodischer Vielfalt
<b><u>Q 2.2</u></b>	<b>UV 16</b>	<b>Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen</b> Leichtathletik, Volleyball, Schwimmen, Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung phasierter Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen
	<b>UV 17</b>	<b>Motivation und Motive im Sport</b> – Motive im Sport nach Gabler, Grundlagen der Leistungsmotivation nach Heckhausen
	<b>UV 18</b>	<b>Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen in den Kurssportarten</b> (Wiederholung von Trainingsprinzipien / Trainingsmethoden)

## Konkretisierung der einzelnen Unterrichtsvorhaben

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

#### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema: Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Weitsprung, Kugelstoß und Kurz-sprint** – Erfahren und Anwenden unterschiedlicher Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen

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

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten anwenden.
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen.

#### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema: Ausdauer verbessern und systematisch trainieren** - Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen, Methoden und Inhalte des Ausdauertrainings, (Verfahren zur Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich)

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

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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



**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

a1, d1, d2 (sk)

a1, d1, d2 (mk),

a1, d1, d2 (uk)

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Die Fitness in den Kurssportarten verbessern** – theoretische und praktische Auseinandersetzung mit gesundheitsorientierten und leistungsbezogenen Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der Fitness (Bau und Arbeitsweise der Muskulatur, grundlegende Aspekte der Energiebereitstellung, konditionelle Voraussetzungen von Bewegungshandlungen)

**BF/SB:**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Trainingsplanung und -organisation (d)
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

d1, d2, f1, f2 (sk)

d2, f1 (mk)

d1, d2, f1 (uk)

## Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr 2. Quartal

### Unterrichtsvorhaben IV:

**Thema: Entwicklung von Alternativen (und freizeitrelevanten) Spielformen** – Beachvolleyball, alternative Leichtathletik, Wasserball etc. in Absprache mit dem Kurs

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

e1, e3 (sk)  
e1, e2 (mk)  
e1 (uk1)

### Unterrichtsvorhaben V:

**Thema: Festigung technischer und koordinativer Fertigkeiten für das Volleyballspiel** – Bewegungsfehler analysieren und sich gegenseitig korrigieren können

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, **Volleyball**)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

a1, a2 (sk1)

a1, e1, e2 (mk1)

a1, e1 (uk)

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr 1. Quartal**

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema: Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyball** – Bewegungsanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen (Bewegung erlernen, verbessern und verstehen)

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, **Volleyball**)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel komplexe Spielsituationen mithilfe von gut ausgebildeten sportspielspezifischen koordinativen Fähigkeiten sowie taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

e1, e3,(sk)

e1, (mk)

e1 (uk)

**Unterrichtsvorhaben VII:**

**Thema: Verbessern der leichtathletischen Sprungdisziplinen Weit- und Hochsprung** – Biomechanische Prinzipien und ihre Anwendung beim Optimieren und Üben von Bewegungen, Durchführung eines Sprungwettkampfes

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

**Inhaltliche Kerne:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

a2,(sk)

a1, (mk)

a1, (uk)

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema: Trainingsmethoden und –formen im Krafttraining** – angestrebter Leistungszuwachs und biologische Anpassungen am Beispiel der Kurssportarten

**BF/SB:**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

d1(sk)

d1, f1 (mk)

d1 (uk)

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

### Unterrichtsvorhaben IX:

**Thema: „Gesundheitssport“** - funktionelle Bewegungen in Sport- und Alltagsmotorik erarbeiten; Fehlbelastungen erkennen sowie muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden analysieren

**BF/SB:**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns
- Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

f2, d1, d2(sk)

f1, d1 (mk)

f1, d2 (uk)

### Unterrichtsvorhaben X:

**Thema: Aggression und Fairness im Sport** - Aggressives Verhalten im Sport erkennen, reflektieren und Entstehungszusammenhänge spielerisch in Variationen von Sportspielen darstellen

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz, b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
- Fairness und Aggression im Sport (e)
- Gestaltungskriterien (b)

- Improvisation und Variation von Bewegung (b)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

e1, e2, e3, b1(sk)

e1,b1 (mk)

e1, b1 (uk)

**Unterrichtsvorhaben XI:**

**Thema: Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit** unter besonderer Berücksichtigung von anatomischen und physiologischen Grundlagen menschlicher Bewegung (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und –transport)

**BF/SB**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Trainingsplanung und -organisation
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Verfahren zur Leistungsdiagnostik

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

d1, d2 (sk)

f1 (mk)

d1, d2 (uk)

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

**Unterrichtsvorhaben XII:**

**Thema: Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Diskus und Speerwurf** unter besonderer Berücksichtigung von Grundsätzen der Koordination und der Biomechanik mit der Zielsetzung, einen LA-Dreikampf selbstständig organisieren und durchführen zu können (incl. Ausdauerleistung 5000m)

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

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen (a),
- biomechanische Grundlagen (a),
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a),
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)
- Motive, Motivation und Sinngewinnungen sportlichen Handelns (c)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

a1, a2, c2 (sk)

a1 (mk)

c1 (uk)

### **Unterrichtsvorhaben XIII:**

**Thema: Sport und Gesundheitskonzepte** - Erarbeitung unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Modelle (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell)

**BF/SB**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns
- Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

f1, f2, (sk)

f1 (mk)

f1 (uk)

### **Unterrichtsvorhaben XIV:**

**Thema: Koordinative Fähigkeiten am Beispiel ausgewählter Disziplinen/ Bewegungselemente (z.B. Speerwurf, Hürdenlauf) –** Unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten ein Trainingsprogramm entwerfen

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

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Trainingsplanung und -organisation (d)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

d1, f1 (sk)

d1, d2, f1 (mk)

d1, f1 (uk)

### **Unterrichtsvorhaben XV:**

**Thema: Selbstständige Organisation des Technik- und Taktiktrainings im Volleyballspiel** unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede und methodischer Vielfalt

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
- Spielvermittlungsmodelle (e)
- Formen der Steuerung und Manipulation im Sport (e)



**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

a1, a2, e1, e3 (sk)

a1, e2 (mk)

a1, e1 (uk)

**Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr 1. Quartal**

**Unterrichtsvorhaben XVI:**

**Thema: Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen** Leichtathletik, Volleyball, Schwimmen, Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung phasierter Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik  
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele  
Bewegen im Wasser – Schwimmen

**Inhaltliche Kerne:**

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe
- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: ENTSPRECHEND BF 3 I-IV und BF 7 I-III**

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung, e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
- Trainingsplanung und -organisation (d)
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

a1, a2, d1, d2 (sk)

a1, d1, e1, e2 (mk)

a2, d1, d2, e1(uk)

**Unterrichtsvorhaben XVII:**

**Thema: Motivation und Motive im Sport** – Motive im Sport nach Gabler, Grundlagen der Leistungsmotivation nach Heckhausen

**BF/SB:**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** c - Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
- Motive, Motivation und Sinngewinn sportlichen Handelns

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

c1, c2 (sk)

c1 (mk)

c1 (uk)

**Unterrichtsvorhaben XVII:**

**Thema: Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen in den Kurssportarten** (Wiederholung von Trainingsprinzipien / Trainingsmethoden)

**BF/SB:**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Trainingsplanung und -organisation
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

d1, d2 (sk)

d2, f1 (mk)

d1, d2 (uk)

## 2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

Lernprodukten erfolgt nach dem Prinzip der **reflektierten Praxis** auf der Übungsstätte. Diese Verknüpfung von Theorie und Praxis führt zu einem bewussten Lernen und sichert Kenntnisse in den Kompetenzbereichen Sach- Methoden- und Urteilskompetenz. Wesentliche Unterrichtsergebnisse werden gesichert und visualisiert, damit dieser Erkenntnisgewinn im Verlauf des Unterrichtsvorhabens weiter genutzt werden kann.

Im Grundkurs bleiben einzelne Theoriestunden die Ausnahme. In der Regel wird im Sportunterricht eine **Praxis-Theorie-Verknüpfung** angestrebt.

Beiträge zur Unterrichtsgestaltung u.a. unterschiedliche Formen der selbstständigen und kooperativen Aufgabenerfüllung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens gehören zu den Bestandteilen der sonstigen Mitarbeit und sind von allen Schülerinnen und Schülern in jedem Halbjahr zu erbringen.

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

## 2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

Auf der Grundlage von § 48 SchulG, § 13 APO-GOST sowie Kapitel 3 des Kernlehrplans Sport hat die Fachkonferenz im Einklang mit dem entsprechenden schulbezogenen Konzept die nachfolgenden Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung beschlossen. Die nachfolgenden Absprachen stellen die Minimalanforderungen an das lerngruppenübergreifende gemeinsame Handeln der Fachgruppenmitglieder dar.

### Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

#### **A. Generelle Absprachen zur Leistungsbewertung, die unabhängig vom Bewegungsfeld und den jeweiligen Inhaltsfeldern getroffen werden können: Bewertet wird, wie der Schüler**

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

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

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

##### Konkretisierung zu 1 und 2:

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

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

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