

**Schulinterner Lehrplan  
zum Kernlehrplan für die gymnasiale Oberstufe  
des Kopernikus Gymnasiums Duisburg Walsum**

# **Sport**

Entwurfsstand: 14.06.2015

<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
<b>1 Die Fachgruppe Sport am Kopernikus-Gymnasium Duisburg Walsum</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>
<i>2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben</i>	6
<b>3. Einführungsphase</b>	<b>6</b>
3.1 Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase	6
3.2 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen	7
<b>4. Qualifikationsphase im Grundkurs</b>	<b>12</b>
4.1 Übersicht über die beiden Halbjahre der Qualifikationsphase	13
4.2 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen	13
<i>4.2.1 Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben</i>	14
<i>4.2.2 Kursprofil 2: Übersicht der Unterrichtsvorhaben</i>	23
<i>4.2.3 Kursprofil 3: Übersicht der Unterrichtsvorhaben</i>	31
<i>4.2.4 Kursprofil 4: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben</i>	39
<i>4.2.5 Kursprofil 5: Übersicht der Unterrichtsvorhaben</i>	47
<b>5. Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung</b>	<b>55</b>
5.1 Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung	55
5.2 Kriterien für die Bewertung des Teilbereichs Kooperation im Sportunterricht als Bestandteil der „Sonstigen Mitarbeit“	56

# **1 Die Fachgruppe Sport am Kopernikus-Gymnasium Duisburg Walsum**

## **1.1 Leitbild für das Fach Sport**

Der Stellenwert des Faches Sport im Schulleben und im Schulprogramm des Kopernikus-Gymnasiums Duisburg Walsum drückt sich im Leitbild und im Schulsportprogramm aus und ist Bestandteil des schulinternen Lehrplans. Unsere Schule folgt dazu einem ganzheitlichen, salutogenetischen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler in einer bewegungsfreudigen Schule fördern will.

Die Fachkonferenz Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch ihr Schulsportkonzept möchte sie den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung 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 sollen darüber hinaus Gelegenheiten gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb finden ein stetiger Ausbau der Teilnahme an Wettkämpfen und die Bildung von Schulmannschaften statt.

Das Kopernikus-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.

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

## **1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung**

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

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

## **1.3 Sportstättenangebot**

### **Sportstätten der Schule:**

- Schuleigene Dreifachsporthalle
- Schuleigener Sportplatz mit 4 Laufbahnen, 1 Sprunggruben sowie 1 Kugelstoßanlage, 3 Tartanplätze

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

- Nutzung des städtischen Hallenbades 2-3 x wöchentlich
- Waldgelände im unmittelbaren Umfeld der Schule

## 2 Entscheidungen zum Unterricht

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

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

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

Im Kapitel 2 wird zunächst die **Einführungsphase** vorgestellt. Die Fachkonferenz des Kopernikus-Gymnasiums hat hierfür ein Profil mit den Kompetenzerwartungen aus den Bewegungsfeldern 1, 5, 6 und 7 und den bewegungsfeldübergreifenden obligatorischen Kompetenzerwartungen aus den Inhaltsfeldern zusammengestellt.

Aufgrund der verbindlichen Durchführung der im Profil beschriebenen Unterrichtsvorhaben parallel in allen Kursen der EPh ist die Einhaltung einer vorgegebenen Reihenfolge nicht sinnvoll, so dass die Lehrkräfte mit Bezugnahme auf die räumlichen Begebenheiten und in Absprache mit den Fachkollegen eine individuelle Reihenfolge festlegen.

Da es nur ein Profil in der de EPh gibt muss die Fachkonferenz **keine** weiteren **Maßnahmen zur Vergleichbarkeit der Leistungen** beschließen.

In der Qualifikationsphase ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Im Vorfeld erfolgt die Einwahl in ein Kursprofil über einen Wahlbogen. Mit diesem Wahlbogen wird jedoch nur ein Bewegungsfeld festgelegt. Mit jedem angebotenen Kursprofil ist das Bewegungsfeld 7 verknüpft. Die Festlegung der Sportarten des Bewegungsfeldes 7 legt der Kurslehrer legt dieses Profil – möglichst in Absprache mit den Schülerinnen und Schülern - zu Beginn der Qualifikationsphase fest.

Der jeweils ausgewiesene Zeitbedarf versteht sich als grobe Orientierungsgröße, die nach Bedarf über- oder unterschritten werden kann. Um Spielraum für Vertiefungen, besondere Schülerinteressen, aktuelle Themen bzw. die Erfordernisse anderer besonderer Ereignisse (z.B. Praktika, Kursfahrten o.ä.) zu erhalten, werden im Rahmen dieses schulinternen Lehrplans nur ca. 75 Prozent der Bruttounterrichtszeit verplant.

Während der Fachkonferenzbeschluss zum „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ zur Gewährleistung vergleichbarer Standards sowie zur Absicherung von Lerngruppenübertritten und Lehrkraftwechseln für alle Mitglieder der Fachkonferenz Bindekraft entfalten soll, besitzt die exemplarische Ausweisung „konkretisierter Unterrichtsvorhaben“ empfehlenden Charakter. Referendarinnen und Referendaren sowie neuen Kolleginnen und Kollegen dienen diese vor allem zur standardbezogenen Orientierung in der neuen Schule, aber auch zur Verdeutlichung von unterrichtsbezogenen fachgruppeninternen Abspra-

chen zu didaktisch-methodischen Zugängen, fächerübergreifenden Kooperationen, Lernmitteln und -orten sowie vorgesehenen Leistungsüberprüfungen, die im Einzelnen auch den Kapiteln 2.2 bis 2.4 zu entnehmen sind. Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte jederzeit möglich. Sicherzustellen bleibt allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

## 2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

Im folgenden Kapitel wird zunächst die Strukturierung der Einführungsphase vorgestellt. Anschließend folgt die Qualifikationsphase, für die fünf Grundkursprofile entwickelt wurden.

Strukturell erfolgt zunächst immer erst ein Überblick über die UV des Profils, an die sich dann eine Konkretisierung mit Bezug zu Kompetenzerwartungen anschließt. Wohingegen die UV der Qualifikationsphase der durch Einwahl vorher festgelegten Bewegungsfelder verbindlich zu unterrichten ist, sind die UV und dessen Konkretisierungen im Bewegungsfeld 7 exemplarisch zu verstehen und an vereinbarten Sportarten zu übertragen.

## 3. 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)*

### 3.1 Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

HJ	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	UV 1	<b>Sperr werfen oder Hürdenlauf?</b> – Eine neu erlernte leichtathletische Technik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten. ca. 8 Zeit-Stunden
	UV 2	<b>Die spezielle Spielfähigkeit verbessern</b> – Teamtaktische Lösungsmöglichkeiten (in Kleingruppen) im Basketball zur Verbesserung von spieltypischen Handlungssituationen (veränderte Technik und Taktik) mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden. ca. 8 Zeit-Stunden
		<b>Video-Clip-Dancing - Tanzen wie ein Star</b> – Eine Gruppengestaltung (z.B. Latin-Dance oder Dance-

	<b>UV 3</b>	Pop) mit Hilfe medialer Lernwege und unter Berücksichtigung der Ausgestaltung der ausgewählten Tanzart skizzieren, präsentieren und bewerten. ca. 8 Zeit-Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
<b>2. HJ</b>	<b>UV 4</b>	<b>Neue Partner und wechselnde Gegner</b> – Unterschiedliche Turnierformen (z.B. Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) innerhalb selbst gewählter Sportspiele organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen. ca. 8 Zeit-Stunden
	<b>UV 5</b>	<b>Mach mit - fit für einen 5 km-Lauf</b> – Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren. ca. 8 Zeit-Stunden oder <b>Rope Skipping ist mehr als nur Seilchen springen</b> - Die eigene Ausdauer gezielt und variantenreich durch verschiedene Sprünge trainieren und das eigene Training dokumentieren. ca. 8 Zeit-Stunden
	<b>UV 6</b>	<b>Turnen muss nicht langweilig sein</b> - Parcours oder Trampolin als Herausforderung begreifen, neue Bewegungsformen erlernen, individuelle Ziele setzen, konsequent trainieren und danach bewerten, sowie Sicherheits- und Gesundheitsrisiken beleuchten. ca. 8 Zeit-Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 8 Zeit-Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

### 3.2 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

<b>Einführungsphase (EPH) 1. Halbjahr</b>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben 1:</u></b></p> <p><b>Thema:</b> Sperr werfen oder Hürdenlauf? – Eine neu erlernte leichtathletische Technik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten</p> <p><b>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b></p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p>

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

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

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)  
Trainingsplanung und Organisation (d)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 8 Zeit-Std.

**Unterrichtsvorhaben 2:**

**Thema:** Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Teamtaktische Lösungsmöglichkeiten (2:2) im Basketball (ggf. Streetball) zur Verbesserung von Angriff und Abwehr mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Basketball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben (SK), e
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren) (MK), e
- die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus



geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen (UK), e

**Zeitbedarf:** ca. 8 Zeit-Std.

### **Unterrichtsvorhaben 3:**

**Thema: Video-Clip-Dancing - Tanzen wie ein Star** – Eine Gruppengestaltung (z.B. Latin-Dance oder Dance-Pop) mit Hilfe medialer Lernwege und unter Berücksichtigung der Ausgestaltung der ausgewählten Tanzart skizzieren, präsentieren und bewerten

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

**Inhaltlicher Kern:** Tanz

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren

**Inhaltsfelder:** b – Gestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungskriterien, b

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern (SK), b
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen (MK), b
- eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten (UK), b

**Zeitbedarf:** ca. 8 Zeit-Std.

## **Einführungsphase (EPH) 2. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben 4:**

**Thema: Neue Partner und wechselnde Gegner** – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) innerhalb selbst gewählter Sportspiele organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschafts- oder Partnerspiele (z.B. Badminton)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten, e

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 8 Zeit-Std.

**Unterrichtsvorhaben 5:**

**Thema:** Mach mit - fit für einen 5 km-Lauf – Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren

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

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen \* Hier wird nur der 5000m-Lauf akzentuiert.

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

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Trainingsplanung und Organisation, d
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens, f

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK), d
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK), d

- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK), d
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen (UK), d
- sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen (MK), f
- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen (UK), f

**Zeitbedarf:** ca. 8 Zeit-Std.

ODER

**Thema:** Rope Skipping ist mehr als nur Seilchen springen - Die eigene Ausdauer gezielt und variantenreich durch verschiedene Sprünge trainieren und das eigene Training dokumentieren

### **BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

**Inhaltlicher Kern:** Formen der Fitnessgymnastik

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, **Ausdauer** oder Beweglichkeit) präsentieren

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

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Trainingsplanung und Organisation, d
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens, f

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 8 Zeit-Std.

### **Unterrichtsvorhaben 6:**

**Thema:** Turnen muss nicht langweilig sein - Parcours oder Trampolin als Herausforderung begreifen, neue Bewegungsformen erlernen, individuelle Ziele setzen, konsequent trainieren und danach bewerten, sowie Sicherheits-

und Gesundheitsrisiken beleuchten

### **BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen**

**Inhaltlicher Kern:** Normungebundenen Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden

**Inhaltsfelder:** c- Wagnis und Verantwortung f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen, c
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens, f

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben (SK), c
- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren (MK), c
- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen (UK), c
- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern (SK), f

**Zeitbedarf:** ca. 8 Zeit-Std.

## **4. Qualifikationsphase im Grundkurs**

Am Kopernikus Gymnasium gibt es in der Qualifikationsphase fünf Grundkurse mit 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)*

## 4.1 Übersicht über die beiden Halbjahre der Qualifikationsphase

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	b Bewegungsgestaltung	e Kooperation und Konkurrenz
2	Laufen, Werfen, Springen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	d Leistung	e Kooperation und Konkurrenz
3	Bewegen an Geräten - Turnen	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	d Leistung	e Kooperation und Konkurrenz
4	Bewegen im Wasser – Schwimmen (Alternativ: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (Fitness / Ausdauer))	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	d Leistung	e Kooperation und Konkurrenz
5	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (Fitness / Ausdauer)	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	d Leistung	f Gesundheit

## 4.2 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Bei der Konkretisierung der Kompetenzerwartungen in Bezug auf die einzelnen Unterrichtsvorhaben wird von 40 Schulwochen ausgegangen. Die in den Unterrichtsvorhaben angegebenen Zeitstunden lassen in den Unterrichtsvorhaben drei, sechs und neun Freiraum für kursinterne Inhalte. Um zu gewährleisten, dass die verpflichtenden Unterrichtsvorhaben unterrichtet werden, darf der o.g. Freiraum nur am Ende des jeweiligen Halbjahres genutzt werden.

In jeder Profilkombination ist das Profil „Sportspiel“ enthalten. Die Schülerinnen und Schüler wählen aus zwei von der Lehrkraft vorgegebenen Mannschaftsspielen oder Partnerspielen ein Sportspiel verbindlich aus, welches durchgängig im Profil unterrichtet wird. Die entsprechenden Unterrichtsvorhaben müssen dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel von der Lehrkraft inhaltlich konkretisiert und angepasst werden.

#### 4.2.1 Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

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

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Floorball, Volleyball) oder Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Flag-Football, Futsal) oder
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiacca, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	<p><b>„Der Rhythmus, bei dem jeder mit muss!“ – Vertiefung Aerobic</b></p> <p>Das Bewegungsrepertoire durch Ergänzung und Vertiefung aerobicspezifischer Schritte in Verbindung mit unterschiedlichen Armbewegungen, die in einer selbständigen Erarbeitung einer komplexen Gruppenkür endet unter Anwendung von der Gruppe selbst ausgewählter Gestaltungskriterien wie z.B. Variationen von Tempi, Raum, Position.</p> <p>Oder</p> <p><b>„Der Rhythmus, bei dem der Körper mit muss!“ – Einführung in den Jazz Dance</b></p> <p>Die Bewegungsmöglichkeiten für rhythmische Jazz-Dance Strukturen entwickeln. Erarbeitung einer eigenen Gruppengestaltung unter Berücksichtigung von: Positionen des Körpers, Bewegungsmöglichkeiten der Gelenke, Isolationstechnik (Körperteile isoliert einsetzen), Stimmigkeit zwischen vorgegebenem Rhythmus und eigener Bewegung herstellen.</p> <p>ca. 8 Zeit-Stunden</p>
	UV 2	<p><b>„Erproben, Reflektieren und Variieren“</b></p> <p>Die zentrale Spielidee thematisieren und unter ausgewählten Kriterien ein Spiel beobachten und auswerten. Die individuelle Spielfähigkeit und die der Spielpartner</p>

		einschätzen und angemessen reflektieren. Zur Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit, Veränderungen der Spiel- und Regelstruktur variieren ca. 10 Zeit-Stunden
	<b>UV 3</b>	<b>„Tu was du willst“- Freiraum</b> ca. 4-5 Zeit-Stunden
<b><u>Q 1.2</u></b>	<b>UV 4</b>	<b>„Der mit dem Ball tanzt“ - Gymnastik mit Handgerät (z.B. Band, Ball)</b> Erlernen der Grundtechniken und Handhabung eines ausgewählten Handgerätes. (Beispiel Band: Schwünge, Kreise, Schlangen (wellenförmige Windungen), Spiralen (kreisförmige Windungen) mit dem Ziel einer eindeutigen Bandzeichnung), Ziel ist die Erarbeitung, Umsetzung und Präsentation von gymnastischen Elementen mit dem Handgerät in einem harmonisch, fließenden, ästhetischen und ganzheitlichen Bewegungsablauf zu einem Musikstück. ca.8 Zeit-Stunden
	<b>UV 5</b>	<b>„Angriff ist die beste Verteidigung“</b> Planung und Durchführung von Übungsreihen zur Verbesserung des Verhaltens in Angriff- und Abwehrsituationen ca.6 Zeit-Stunden
	<b>UV 6</b>	<b>„Tu was du willst“- Freiraum</b> ca. 4-5 Zeit-Stunden
<b><u>Q 2.1</u></b>	<b>UV 7</b>	<b>„Rock around the clock“ - Rock 'n Roll</b> Erarbeiten von Grundtechniken (Kick, Tanzhaltungen und Positionen, Armbewegungen, min. 4 Figuren inkl. akrobatischer Figuren, komplexe Tanzfiguren, die eine Trennung und Zusammenführung der Tanzpartner beinhalten) im Rahmen eines Stationstrainings. Den eigenen Körper, seine Aktionsmöglichkeiten und -Grenzen erkennen und beim Paartanz nutzen. ca.6 Zeit-Stunden oder <b>Von der Improvisation zur Komposition</b> – Eine Komposition mit „Stock und Stuhl“ von objektspezifischen Bewegungsmöglichkeiten (z.B. „Stock und Stuhl“ unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren). ca.4-6 Zeit-Stunden
	<b>UV 8</b>	<b>Thema: „Angriff contra Abwehr“- Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen</b> <b>ODER</b> <b>„Angriff contra Abwehr“</b> – Im Partnerspiel Stärken und Schwächen in Doppelsituationen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen ca. 10 Zeit-Stunden

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

<b>Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr</b>	
<b><u>Unterrichtsvorhaben 1:</u></b>	
<b>Thema: „Der Rhythmus, bei dem jeder mit muss!“ – Vertiefung Aerobic</b> Oder <b>„Der Rhythmus, bei dem der Körper mit muss!“ – Einführung in den Jazz Dance</b>	
<b>BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>	
<b>Inhaltlicher Kern:</b> Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren</li> <li>• 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</li> </ul>	
<b>Inhaltsfeld:</b> b - Bewegungsgestaltung	
<b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Gestaltungskriterien, b	



**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 8 Zeit-Std.

**Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr****Unterrichtsvorhaben 2:**

**Thema:** Das Spiel erproben, reflektieren und variieren

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

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** (d) Leistung

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 10 Zeit- Std.

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben 4:

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

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

**Inhaltlicher Kern:** Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste, Gymnastik

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** b – Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungskriterien, b

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 8 Zeit-Std.

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben 5:

**Thema:** „Angriff ist die beste Verteidigung“

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

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

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

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituati-

onen mithilfe sportspielspezifischer koordinativer Fähigkeiten sowie taktisch angemessener Wettkampfverhalten bewältigen.

**Inhaltsfeld:** (e) Kooperation und Konkurrenz

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 6 Zeit-Std.

### Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben 7:

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

oder

Von der Improvisation zur Komposition (7b)

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

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (7a)
- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (7a)
- selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren (7b)
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetischgestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation nutzen (7b)
- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen (7b)

**Inhaltsfeld:** a – Bewegungskultur und Bewegungslernen (7a)

b – Bewegungsgestaltung (7a und 7b)  
f – Gesundheit (7b)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca.6 Zeit-Stunden (7a)  
ca.4-6 Zeit-Stunden (7b)

**Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben 8:**

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

**ODER**

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

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

**Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Volleyball, Fußball, ....)  
oder  
Partnerspiele (Doppel)**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

varyieren und durchführen.

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

**Inhaltlicher Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 10 Zeit-Std.

## Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben 10:

**Thema:** Gehen, stehen, posen

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

**Inhaltlicher Kern:** Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** b – Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Improvisation und Variation von Bewegung (b)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK), b
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten

- umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK), b
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK), b
- Zeitbedarf:** ca. 4 Zeit-Std.

## Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben 11:

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

oder

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

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

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

oder

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

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** (e) Kooperation und Konkurrenz

### **Inhaltlicher Schwerpunkte:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 10 Zeit-Std.

## 4.2.2 Kursprofil 2: Übersicht der Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/ Sportbereich **"Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik"** – werden die folgenden inhaltlichen Kerne verbindlich unterrichtet (vgl. KLP – BF/SB3)

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

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

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Floorball, Volleyball) oder Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Flag-Football, Futsal) oder
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiacas, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

HJ	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	<p><b>„Erfolg zeigt sich langfristig“ – Ausdauer trainieren; Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter der Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung.</b></p> <p>Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten.</p> <p>ca. 8 Zeit-Stunden</p>
	UV 2	<p><b>„Erproben, Reflektieren und Variieren“</b></p> <p>Die zentrale Spielidee thematisieren und unter ausgewählten Kriterien ein Spiel beobachten und auswerten. Die individuelle Spielfähigkeit und die der Spielpartner einschätzen und angemessen reflektieren. Zur Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit Veränderungen der Spiel- und Regelstruktur variieren</p> <p>ca. 10 Zeit-Stunden</p>
	UV 3	<p><b>„Tu was du willst“ - Freiraum</b></p> <p>ca. 4 Zeit-Stunden</p>

<u>Q 1.2</u>	UV 4	<p><b>„Alternative Wettkämpfe“ - Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Bewegungen in der Leichtathletik unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen</b></p> <p>Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettkämpfe (Hochsprungmehrkampf, Formen des Hürdenlaufens, o.ä.) durchführen und nach vorher erarbeiteten, festgelegten Kriterien bewerten.</p> <p>ca.8 Zeit-Stunden</p>
	UV 5	<p><b>„Angriff ist die beste Verteidigung“</b></p> <p>Planung und Durchführung von Übungsreihen zur Verbesserung des Verhaltens in Angriff- und Abwehrsituationen</p> <p>ca.6 Zeit-Stunden</p>
	UV 6	<p><b>„Tu was du willst“- Freiraum</b></p> <p>ca. 4 Zeit-Stunden</p>
<u>Q 2.1</u>	UV 7	<p><b>„Hilft viel Training immer viel?!“ – Der leichtathletische Mehrkampf am KGW – ein gesundheitsorientierter Mehrkampf</b></p> <p>Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.</p> <p>Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.</p> <p>ca. 10 Zeit-Stunden</p>
	UV 8	<p><b>Thema: „Angriff contra Abwehr“- Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen</b></p> <p><b>ODER</b></p> <p><b>„Angriff contra Abwehr“ – Im Partnerspiel Stärken und Schwächen in Doppelsituationen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen</b></p> <p>ca. 10 Zeit-Stunden</p>
	UV 9	<p><b>„Tu was du willst“- Freiraum</b></p> <p>ca. 4 Zeit-Stunden</p>
<u>Q 2.2</u>	UV 10	<p><b>„Historischer, leichtathletischer Fünfkampf“</b></p> <p>Einen klassischen leichtathletischen Fünfkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Ringen, Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.</p> <p>ca. 5 Zeit-Stunden</p>
	UV 11	<p><b>Thema: „Das kenne ich doch schon - Ähnlich aber irgendwie auch anders“ – Alternative Variationen be-</b></p>



	<p>kannter Sportspiele (Streetvolleyball, Speedminton, Streetball) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können</p> <p>oder</p> <p><b>Thema: „Was spielt Usain Bolt? – Andere Länder, andere Spiele“</b> – Spiele aus anderen Kulturkreisen (Baseball, Faustball, Prellball, Rugby-Touch, Frisbee, Korbball, ) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können</p> <p>ca.10 Zeit-Stunden</p>
--	---

<b>Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr</b>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben 1:</u></b></p> <p><b>Thema: Ausdauer trainieren</b> – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerungen</p> <p><b>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b></p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf...)</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Min)</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld: (d): Leistung</b></p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trainingsplanung und –organisation</b></li> <li>• Erproben verschiedener Laufformen</li> <li>• Erprobung und Auswertung verschiedener Trainingspläne</li> <li>• Vorbereitung auf einen Mittelstrecken-Lauf</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (d)</li> <li>• zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (d)</li> <li>• Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen</li> <li>• Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio...) (d)</li> <li>• Programme und Übungen im Hinblick auf die Verbesserung der körperl. Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (f)</li> </ul>

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

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

### Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben 2:

**Thema:** Das Spiel erproben, reflektieren und variieren

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

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

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** (d) Leistung

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

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

### Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben 4:

**Thema „Alternative Wettkämpfe“** - Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Bewegungen in der Leichtathletik unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen

**BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**

**Inhaltlicher Kern:** Alternative leichtathletische Bewegungsformen und/oder Wettkämpfe

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettkämpfe (Hochsprungmehrkampf, Formen des Hürdenlaufens, o.ä.) durchführen und nach vorher erarbeiteten, festgelegten Kriterien bewerten

**Inhaltsfeld: (a): Bewegungsstruktur und Bewegungslernen  
(b): Bewegungsgestaltung**

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- **Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens kennen lernen und erläutern können. (a)**
- **Gestaltungskriterien (b)**
- Alternative Lauf-, Sprung- und Wurfformen
- Erprobung und Durchführung verschiedener Wettkampfformen
- Organisation, Präsentation und Bewertung von alternativen Wettkämpfen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen (d)
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (a)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (a)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (a)
- ausgewählte Ausführungskriterien (und Gestaltungskriterien) bei Bewegungsgestaltungen und –ausführungen anhand von Indikatoren benennen und erläutern (b)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (Nachgestalten, umgestalten, Neugestalten) unterscheiden (b)

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

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr****Unterrichtsvorhaben 5:**

**Thema: „Angriff ist die beste Verteidigung“**

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

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

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** (e) Kooperation und Konkurrenz

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben 7:**

**Thema:** „Hilft viel Training immer viel?!“ – Der leichtathletische Mehrkampf am KGW – ein gesundheitsorientierter Wettkampf

**BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.
- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen
- Physiologische und psychologische Auswirkungen von Doping erläutern

**Inhaltsfeld:** (f): Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- **Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens**
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Gesundheitsorientierte Trainingsmethoden
- Erprobung und Auswertung unterschiedlicher Trainings- und wettkampfformen im Hinblick auf eine gesundheitliche Orientierung.

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (f)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (f)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (f)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung individuell unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen

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

### Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

#### **Unterrichtsvorhaben 8:**

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

**ODER**

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

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

**Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Volleyball, Fußball, ....)  
oder  
Partnerspiele (Doppel)**

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

#### **Inhaltlicher Schwerpunkte:**

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

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

## Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben 10:

**Thema:** „Klassischer Mannschafts-Fünfkampf“ – Der antike olympische Fünfkampf mit mehreren Mannschaften

### **BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**

**Inhaltlicher Kern:** historische leichtathletische Bewegungsformen und/oder Wettkämpfe

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- historische leichtathletische Bewegungsformen und Wettbewerbe kennen und können diese nach festgelegten Kriterien in Mannschaften durchführen und bewerten
- Die klassischen 5 Sportarten Diskuswerfen, Speerwerfen, Weit-, bzw. Dreisprung, Stadionlauf(200m) und Ringen werden in Mannschaften gegeneinander ausgetragen. Dabei gilt es die Mannschaftsmitglieder entsprechend ihrer individuellen Leistungsfähigkeit zur Sportarten einzusetzen.

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

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

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

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die o.g. Disziplinen zielgerichtet und leistungsoptimiert (bezogen auf die individuellen Grenzen) ausführen
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben
- individuelle Leistungsfähigkeit einschätzen und sich mit mindestens zwei Disziplinen in die Gesamtmannschaftsleistung des Fünfkampfes einzubringen
- Verbesserung der Fähigkeit, sich abzusprechen und Aufgaben zu verteilen, Leistungsheterogenität zu kompensieren und miteinander zielgerichtet zu kooperieren
- sportartspezifische Mess- und Bewertungsmaßstäbe kennen und diese selbstständig durchführen
- Bewegungselemente aus bekannten leichtathletischen Disziplinen auf bisher unbekannte, verwandte Disziplinen übertragen
- Mannschaftswettbewerb organisieren und durchführen

**Zeitbedarf:** ca. 5 Zeit-Stunden

## Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben 11:

**Thema:** „Das kenne ich doch schon - Ähnlich aber irgendwie auch anders“ – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Streetvolleyball, Speedminton,

Streetball) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können

oder

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

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

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

oder

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

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** (e) Kooperation und Konkurrenz

#### **Inhaltlicher Schwerpunkte:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

### **4.2.3 Kursprofil 3: Übersicht der Unterrichtsvorhaben**

Im Bewegungsfeld/ Sportbereich **"Bewegen an Geräten - Turnen"** – werden die folgenden inhaltlichen Kerne verbindlich unterrichtet (vgl. KLP S. 25)

- Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen
- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen
- Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltung

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

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Floorball, Volleyball) oder Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Flag-Football, Futsal) oder
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

HJ	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	<p><b>„Du mit mir und ich mit dir“ - Entwicklung einer Partnerkür im Bereich Bodenturnen</b></p> <p>Es werden akrobatische/ bodenturnerische Elemente wiederholt und eingeführt und auf Grundlage von Ausführungs- und Gestaltungskriterien bewertet. Die Körperspannung wird verbessert und die Partnersicherung als Hilfe zum Erwerb turnerischer Fähigkeiten verbessert.</p> <p>ca. 10 Zeit-Stunden</p>
	UV 2	<p><b>„Erproben, Reflektieren und Variieren“</b></p> <p>Die zentrale Spielidee thematisieren und unter ausgewählten Kriterien ein Spiel beobachten und auswerten. Die individuelle Spielfähigkeit und die der Spielpartner einschätzen und angemessen reflektieren. Zur Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit Veränderungen der Spiel- und Regelstruktur variieren</p> <p>ca.10 Zeit-Stunden</p>
	UV 3	<p><b>„Tu was du willst“- Freiraum</b></p> <p>ca. 4 Zeit-Stunden</p>
<u>Q 1.2</u>	UV 4	<p><b>„Geräteturnen mal anders“ - Vom Le Parkour zum Freerunning</b></p> <p>Es werden in der Einführungsphase erworbene Grundlagen vertieft und das Bewegungsrepertoire um Elemente aus dem Freerunning erweitert (Wall Flip/ Wall Spin). Ziel ist es eine, an die individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste, komplexe Wagnis- und Leistungssituation, in Form einer komplexen Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normungebunden zu präsentieren</p> <p>ca.8 Zeit-Stunden</p>
	UV 5	<p><b>„Angriff ist die beste Verteidigung“</b></p> <p>Planung und Durchführung von Übungsreihen zur Verbesserung des Verhaltens in Angriff- und Abwehrsituationen</p> <p>ca. 6 Zeit-Stunden</p>



	<b>UV 6</b>	<b>„Tu was du willst“- Freiraum</b> ca. 4 Zeit-Stunden
<b><u>Q 2.1</u></b>	<b>UV 7</b>	<b>„Das Gerät und ich“ - Kürübung am Wettkampfgerät</b> Turnerische Einzelelemente werden erlernt. Die Verbesserung des turnerischen Niveaus zielt dabei auf die Aspekte Körperspannung, normgebundene Bewegungsausführung sowie flüssige Bewegungsverbinding der Einzelelemente ab. Des Weiteren wird das Helfen und Sichern als wesentliche Grundlage der Lernprogression vertieft. ca. 8 Zeit-Stunden
	<b>UV 8</b>	<b>Thema: „Angriff contra Abwehr“- Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen</b> <b>ODER</b> <b>„Angriff contra Abwehr“ – Im Partnerspiel Stärken und Schwächen in Doppelsituationen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen</b> ca. 10 Zeit-Stunden
	<b>UV 9</b>	<b>„Tu was du willst“- Freiraum</b> ca.4 Zeit-Stunden
<b><u>Q 2.2</u></b>	<b>UV 10</b>	<b>„Jumping Jack Flash" - Kreative Sprungformen auf dem Minitrampolin</b> Es werden kreative Sprungvarianten um verschiedene Körperachsen, Partnersprünge (synchron), sowie Sprünge in verschiedenen Körperlagen ausprobiert, eingeübt und demonstriert. ca. 4 Zeit-Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>Thema: „Das kenne ich doch schon - Ähnlich aber irgendwie auch anders“ – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Streetvolleyball, Speedminton, Streetball) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können</b>  oder  <b>Thema: „Was spielt Usain Bolt? – Andere Länder, andere Spiele“ – Spiele aus anderen Kulturkreisen (Baseball, Faustball, Prellball, Rugby-Touch, Frisbee, Korbball, ) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können</b>  ca.10 Zeit-Stunden

## Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben 1:

**Thema:** „Du mit mir und ich mit dir“ - Entwicklung einer Partnerkür im Bereich Bodenturnen

**BF/SB 5:** Bewegen an Geräten - Turnen

**Inhaltlicher Kern:** Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden

**Inhaltsfeld:** Bewegungsgestaltung (b)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungskriterien

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

## Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben 2:

**Thema:** Das Spiel erproben, reflektieren und variieren

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

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

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** (d) Leistung

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr****Unterrichtsvorhaben 4:**

**Thema:** „Turnen mal anders“ - Vom Le Parkour zum Freerunning

**BF/SB 5:** Bewegen an Geräten - Turnen

**Inhaltlicher Kern:** Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren,
- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.

**Inhaltsfeld:** Wagnis und Verantwortung (c), Gesundheit (f)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern,
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen

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

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr****Unterrichtsvorhaben 5:**

**Thema:** „Angriff ist die beste Verteidigung“ Planung und Durchführung von Übungsreihen zur Verbesserung des Verhaltens in Angriff- und Abwehrsituationen

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

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

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** (e) Kooperation und Konkurrenz

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

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

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

### **Unterrichtsvorhaben 7:**

**Thema:** „Das Gerät und ich“ - Kürübung am Wettkampfgerät

**BF/SB 5:** Bewegen an Geräten - Turnen

**Inhaltlicher Kern:** Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren

**Inhaltsfeld:** Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Leistung (d)

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Trainingsplanung und Organisation
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

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

### Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

#### **Unterrichtsvorhaben 8:**

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

**ODER**

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

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

**Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Volleyball, Fußball, ....)  
oder  
Partnerspiele (Doppel)**

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

#### **Inhaltlicher Schwerpunkte:**

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

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Angriffs-

bzw. Abwehrmuster)

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen

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

### Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

#### **Unterrichtsvorhaben 10:**

**Thema:** „Jumping Jack Flash“ - Kreative Sprungformen auf dem Minitrampolin

**BF/SB 5:** Bewegen an Geräten - Turnen

**Inhaltlicher Kern:** Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden
- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen

**Inhaltsfeld:** Wagnis und Verantwortung (c)

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 4 Zeit-Stunden

### Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

#### **Unterrichtsvorhaben 11:**

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

oder

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

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

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

oder

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** (e) Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkte:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

#### **4.2.4 Kursprofil 4: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben**

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Bewegen im Wasser – Schwimmen**“ werden die folgenden inhaltlichen Kerne verbindlich unterrichtet (vgl. KLP S. 34):

- Sportschwimmen: Schwimmmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken
- Rettungsschwimmen
- Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge

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

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Floorball, Volleyball) oder  
Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Flag-Football, Futsal) oder
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)

HJ	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	<p><b>„Alles nur Technik?“ - Wettkampforientiertes Brust- und Kraulschwimmen mit Start und Wende inkl. Staf-fel</b></p> <p>Es werden Druck- und Zugphasen rhythmisiert und koor-diniert, um einen gleichbleibenden Antrieb zu gewährleis-ten. Die Wasserlage wird optimiert, so dass die Strö-mungs- und Reibungswiderstände auf ein Minimum redu-ziert werden. Der Beinschlag wird ökonomisch koordiniert und trägt zur Vortriebswirkung bei. Die Atmung vermag störungsfrei den Sauerstoffbedarf zu decken. Startsprung und Wende werden erlernt und sollen Zeitersparnisse ermöglichen.</p> <p>ca. 10 Zeit-Stunden</p>
	UV 2	<p><b>„Erproben, Reflektieren und Variieren“</b></p> <p>Die zentrale Spielidee thematisieren und unter ausge-wählten Kriterien ein Spiel beobachten und auswerten. Die individuelle Spielfähigkeit und die der Spielpartner einschätzen und angemessen reflektieren. Zur Verbesse-rung der allgemeinen Spielfähigkeit Veränderungen der Spiel- und Regelstruktur variieren</p> <p>ca. 10 Zeit-Stunden</p>
	UV 3	<p><b>„Tu was du willst“- Freiraum</b></p> <p>ca. 4 Zeit-Stunden</p>
<u>Q 1.2</u>	UV 4	<p><b>„Jedes Leben zählt!“ - Rettungsschwimmen</b></p> <p>Es werden theoretische und praktische Kenntnisse zur Rettungsfähigkeit erarbeitet und erlernt, zudem kann das Rettungsschwimmabzeichens Bronze (ggf. Silber) abge-legt werden.</p> <p>ca.8 Zeit-Stunden</p>
	UV 5	<p><b>„Angriff ist die beste Verteidigung“</b></p> <p>Planung und Durchführung von Übungsreihen zur Ver-besserung des Verhaltens in Angriff- und Abwehrsituatio-nen</p> <p>ca. 6 Zeit-Stunden</p>
	UV 6	<p><b>„Tu was du willst“- Freiraum</b></p> <p>ca. 4 Zeit-Stunden</p>
<u>Q 2.1</u>	UV 7	<p><b>„Der Mix macht`s!“ - Ausdauerschwimmen am Bei-spiel von Lagenschwimmen</b></p> <p>Brust- und Kraulschwimmen werden gefestigt sowie ggf. das Repertoires an Schwimmtechniken um Delphin und Rücken erweitert. Die konditionellen Fähigkeiten werden durch individuelle Trainingsprozesse verbessert, eine Langzeitausdauer von 30 Min. Dauerschwimmen in ver-</p>



		<p>schiedenen Lagen soll geleistet werden. ca. 8 Zeit-Stunden</p>
	<b>UV 8</b>	<p><b>Thema: „Angriff contra Abwehr“- Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen</b> <b>ODER</b> <b>„Angriff contra Abwehr“ – Im Partnerspiel Stärken und Schwächen in Doppelsituationen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen</b> ca. 10 Zeit-Stunden</p>
	<b>UV 9</b>	<p><b>„Tu was du willst“- Freiraum</b> ca. 4 Zeit-Stunden</p>
<b><u>Q 2.2</u></b>	<b>UV 10</b>	<p><b>„I believe I can fly“ - Kreative Formen des Wasserspringens</b> Es werden kreative Sprungvarianten wie verschiedene Kopfsprünge, Sprünge im Dominoeffekt, Partnersprünge (synchron), Sprünge aus verschiedenen Körperlagen und aus unterschiedlichen Höhen ausprobiert, eingeübt und demonstriert. Die Schwerpunkte liegen auch auf dem Erleben des Fliegens und in der Geschwindigkeit des Hineingleitens in das Wasser. ca. 4 Zeit-Stunden</p>
	<b>UV 11</b>	<p><b>Thema: „Das kenne ich doch schon - Ähnlich aber irgendwie auch anders“ – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Streetvolleyball, Speedminton, Streetball) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können</b></p> <p>oder</p> <p><b>Thema: „Was spielt Usain Bolt? – Andere Länder, andere Spiele“ – Spiele aus anderen Kulturkreisen (Baseball, Faustball, Prellball, Rugby-Touch, Frisbee, Korbball, ) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können</b> ca.10 Zeit-Stunden</p>

### Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

**Unterrichtsvorhaben 1:**

**Thema:** „Alles nur Technik?“ - Wettkampforientiertes Brust- und Kraulschwimmen mit Start und Wende inkl. Staffel

**BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen**

**Inhaltlicher Kern:** Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Schwimmmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfin-schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wendewettkampfgerecht ausführen
- physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten
- Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK), d
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK), d
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK), a

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

**Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr****Unterrichtsvorhaben 2:**

**Thema:** Das Spiel erproben, reflektieren und variieren

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

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** (d) Leistung

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr****Unterrichtsvorhaben 4:**

**Thema:** „Jedes Leben zählt!“ - Rettungsschwimmen

**BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen**

**Inhaltlicher Kern:** Rettungsschwimmen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen, a \*nicht in der Obligatorik,
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen, a \* nicht in der Obligatorik,
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen, c
- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns, c \* nicht in der Obligatorik

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK), c
- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK), a
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK), a \* nicht in der Obligatorik
- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK), c

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

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben 5:

**Thema:** „Angriff ist die beste Verteidigung“ Planung und Durchführung von Übungsreihen zur Verbesserung des Verhaltens in Angriff- und Abwehrsituationen

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

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

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** (e) Kooperation und Konkurrenz

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

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

## Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben 7:

**Thema:** „Der Mix macht`s!“ - Ausdauerschwimmen am Bsp. von Lagenschwimmen

### **BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen**

**Inhaltlicher Kern:** Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfinschwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen
- sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren

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

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Trainingsplanung und -organisation, d

- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung, d
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen, d
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens, f

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK), d
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK),d
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK), f

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

**Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben 8:**

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

**ODER**

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

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

**Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Volleyball, Fußball, ....)  
oder  
Partnerspiele (Doppel)**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Inhaltlicher Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen

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

### Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

#### **Unterrichtsvorhaben 10:**

**Thema:** „I believe I can fly“ - Kreative Formen des Wasserspringens

**BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen**

**Inhaltlicher Kern:** Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten
- Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen

**Inhaltsfeld:** c – Wagnis und Verantwortung, b – Bewegungsgestaltung

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gestaltungskriterien, b
- Improvisation und Variation von Bewegung, b \* nicht in der Obligatorik
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen, c
- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns, c \* nicht in der Obligatorik

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK), b
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK), b
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK), c

**Zeitbedarf:** ca. 4 Zeit-Stunden

## Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben 11:

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

oder

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

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

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

oder

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

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** (e) Kooperation und Konkurrenz

### **Inhaltlicher Schwerpunkte:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

## 4.2.5 Kursprofil 5: Übersicht der Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne eine Auswahl aus den möglichen Akzentuierungen vorgenommen (vgl. KLP S. 37f):

- 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 Dehnmethode

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

HJ	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	<b>Alles im grünen Bereich</b> – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern. ca. 8 Zeit-Stunden
	UV 2	<b>„Erproben, Reflektieren und Variieren“</b> Die zentrale Spielidee thematisieren und unter ausgewählten Kriterien ein Spiel beobachten und auswerten. Die individuelle Spielfähigkeit und die der Spielpartner einschätzen und angemessen reflektieren. Zur Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit Veränderungen der Spiel- und Regelstruktur variieren ca. 10 Zeit-Stunden
	UV 3	<b>„Tu was du willst“- Freiraum</b> ca. 4 Zeit-Stunden
<u>Q 1.2</u>	UV 4	<b>Das Fitnessstudio bin ich!</b> –Ganzheitliche Körperkräftigung durch Nutzung des eigenen Körpergewichts ca. 8 Zeit-Stunden
	UV 5	<b>„Angriff ist die beste Verteidigung“</b> Planung und Durchführung von Übungsreihen zur Verbesserung des Verhaltens in Angriff- und Abwehrsituationen ca. 6 Zeit-Stunden
	UV 6	<b>„Tu was du willst“- Freiraum</b> ca. 4 Zeit-Stunden
<u>Q 2.1</u>	UV 7	<b>Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteinsatz bewusst für sich selbst nutzen ca. 8 - 10 Zeit-Stunden
	UV 8	<b>Thema: „Angriff contra Abwehr“- Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen</b> <b>ODER</b> <b>„Angriff contra Abwehr“</b> – Im Partnerspiel Stärken und Schwächen in Doppelsituationen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen ca. 10 Zeit-Stunden
	UV 9	<b>„Tu was du willst“- Freiraum</b> ca. 4 Zeit-Stunden
		<b>Ich hör auf mein Herz</b> – Schritte auf, über und um den



<b>Q 2.2</b>	<b>UV 10</b>	Stepper in Verbindung mit Armbewegungen Training von Ausdauer und Koordination verbinden ca. 4 Zeit-Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>Thema: „Das kenne ich doch schon - Ähnlich aber irgendwie auch anders“</b> – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Streetvolleyball, Speedminton, Streetball) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können  oder  <b>Thema: „Was spielt Usain Bolt? – Andere Länder, andere Spiele“</b> – Spiele aus anderen Kulturkreisen (Baseball, Faustball, Prellball, Rugby-Touch, Frisbee, Korbball, ) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können  ca.10 Zeit-Stunden

### Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben 1:

**Thema:** Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.

#### **BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

**Inhaltlicher Kern:** aerobe Ausdauerfähigkeit in untersch. Bewegungsbereichen

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Trainingsplanung und Organisation, d
- Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit, f

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK), d

- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK), d
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK), c

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

### Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben 2:

**Thema:** Das Spiel erproben, reflektieren und variieren

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

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

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** (d) Leistung

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

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

### Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben 4:

**Thema:** Das Fitnessstudio bin ich! –Ganzheitliche Körperkräftigung durch Nutzung des eigenen Körpergewichts

## **BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

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

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** f – Gesundheit

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

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

### **Unterrichtsvorhaben 5:**

**Thema:** „Angriff ist die beste Verteidigung“ Planung und Durchführung von Übungsreihen zur Verbesserung des Verhaltens in Angriff- und Abwehrsituationen

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

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

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** (e) Kooperation und Konkurrenz

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

### Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben 7:

**Thema:** Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen

**BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

**Inhaltlicher Kern:** funktionales Muskeltraining ohne Geräte, **mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten** (alternativ Bänke, Barren, Sprossenwand, gr. Kästen) zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** f – Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 8-10 Zeit-Stunden

### Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben 8:

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

Handlungsmöglichkeiten einschätzen

**ODER**

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

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

**Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Volleyball, Fußball, ....)  
oder  
Partnerspiele (Doppel)**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Inhaltlicher Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

## Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben 10:

**Thema:** Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper / 4 Judo-matten in Verbindung mit Armbewegungen zum Training von Ausdauer und Koordination verbinden

**BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

**Inhaltlicher Kern:** Formen der Fitnessgymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

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

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK), f
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK), f

**Zeitbedarf:** ca. 4 Zeit-Stunden

**Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben 11:**

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

oder

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

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

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

oder

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** (e) Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

## 5. Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

Auf der Grundlage von § 48 SchulG, § 13 APO-GOST sowie Kapitel 3 des Kernlehrplans Sport hat die Fachkonferenz im Einklang mit dem entsprechenden schulbezogenen Konzept die nachfolgenden Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung beschlossen. Die nachfolgenden Absprachen stellen die Minimalanforderungen an das lerngruppenübergreifende gemeinsame Handeln der Fachgruppenmitglieder dar. Bezogen auf die einzelne Lerngruppe kommen ergänzend weitere der in den Folgeabschnitten genannten Instrumente der Leistungsüberprüfung zum Einsatz.

### Verbindliche Absprachen:

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

#### 5.1 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)*
- *je nach Auswahl der UV einen Test zu einem konditionellen Leistungsfaktor (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit)bezogen auf die profilbildenden Bewegungsfelder und Sportbereiche*

3. Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.).

4. Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.

Konkretisierung zu 3 und 4:

- *Kooperation wird gemäß dem gemeinsam erarbeiteten Bewertungsbogen bewertet.*
- *Einmal in der Qualifikationsphase muss eine Gruppenleistung bewertet werden*

- C. *Überprüfungsformen zu 4 sind in erster Linie Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und Unterrichtsgesprächen.*

**5.2 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 Ar-	<b>Die Schülerin/der Schüler</b> zeigt sich wiederholt unwillig mit anderen zusammenzuarbeiten, ist uneinsichtig und



beitsanweisungen. Die Umgangsformen sind eher konfrontativ als kooperativ.	unbelehrbar. Die Umgangsform ist ausschließlich konfrontativ.
--	---