

Schulinternen Lehrplan zum Kernlehrplan für die gymnasiale Oberstufe am Tannebusch-Gymnasium

Fach Sport

(Stand: 28.02.2017)



Inhalt

	Seite
1 Die Fachgruppe Sport am Tannenbusch-Gymnasium	3
2 Entscheidungen zum Unterricht	5
2.1 Unterrichtsvorhaben	5
2.1.1 <i>Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben</i>	6
Qualifikationsphase im Grundkurs - Kursprofile	14
Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben	15
Qualifikationsphase im Grundkurs - Kursprofil 2	25
<i>Übersicht Q1.1 LK</i>	40
<i>Übersicht Q1.2 LK</i>	43
<i>Übersicht Q2.1 LK</i>	49
<i>Übersicht Q2.2 LK</i>	51
2.2 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung	55

1 Die Fachgruppe Sport am Tannenbusch-Gymnasium

1.1 Die Fachgruppe Sport am Tannenbusch-Gymnasium

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

Die Fachkonferenz Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch ihr Schulsportkonzept möchte sie den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung 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 setzen sich die Lehrkräfte engagiert für die Teilnahme an Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

Im Rahmen des Leistungssportkonzeptes (Eliteschule des Sports) sieht es die Fachschaft als eine ihrer Aufgaben an, sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler bei ihren leistungssportlichen Interessen zu fördern und sie in ihren vielfältigen Anforderungen einer dualen Karriere von Schule und Leistungssport individuell zu unterstützen.

Das Tannenbusch-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.

Zur Entwicklung und Förderung dieser Persönlichkeitsattribute leistet die Fachschaft Sport durch die Gestaltung des Schulsportprogramms und der Betreuung der Leistungssportler in den Kooperationssportarten einen bedeutsamen Beitrag, der dem Bildungs- und Erziehungsauftrag einer Eliteschule des Sports besonders gerecht wird.

1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung

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

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

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

Die Fachkonferenz verpflichtet sich ein Leitbild mit dem Ziel der Förderung des Sports in der Schule zu entwickeln. Das Leitbild ist der Schulöffentlichkeit vorzulegen und regelmäßig im Abstand von 5 Jahren zu evaluieren und fortzuschreiben.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Einführung eines Schulsportentwicklungsprogramms, das regelmäßig evaluiert und fortgeschrieben wird. Dazu erstellt sie ein Konzept, das die Arbeitsschwerpunkte und die Entwicklung gegenüber der Schulöffentlichkeit darlegt.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Einführung und Fortschreibung eines Ablaufplans/ Projektmanagements (Sport im Projektkurs – Bereich, Sport als Abiturfach, Skifahrt, Marathonprojekt, Förderung des schulsportlichen Wettkampfwesens), im Rahmen einer systematischen Fachkonferenzarbeit.

2 **Entscheidungen zum Unterricht**

2.1 **Unterrichtsvorhaben**

In der Qualifikationsphase ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Schulorganisatorisch kann das entweder im Vorfeld durch Einwahl in Kursprofile über einen Wahlbogen erfolgen oder aber 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 Absprachen zu didaktisch-methodischen Zugängen, fächerübergreifenden Kooperationen, Lernmitteln und -orten sowie vorgesehenen Leistungsüberprüfungen. Abweichungen

von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte jederzeit möglich. Sicherzustellen bleibt allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

2.1.1 Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben

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

Strukturell erfolgt zunächst immer die Beschreibung der Profilierung, an die sich dann eine Übersicht über die Qualifikationsphase anschließt. Wer darüber hinaus noch einen tieferen Einblick bis auf die Ebene der Kompetenzerwartungen sucht, wird dann in der nachfolgenden Konkretisierung fündig.

Danach werden die Unterrichtsvorhaben bis auf die Stundenebene heruntergebrochen, um die Kompetenzentwicklung zu verdeutlichen.

Einführungsphase

Profilierung:

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

Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
	UV I	<p>Bewegungsfeld 3: Werfen, Springen, Laufen - Leichtathletik</p> <p>Thema: Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung</p> <p>Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern.</p> <p>Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen (auch als Mehrkampf) unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <p>Techniken in je einer Lauf- Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren</p> <p>Inhaltsfelder: d - Leistung, a - Bewegungsstruktur- und Bewegungslernen</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt :</p> <p>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen.</p>

		<p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK) - physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (MK) - Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle / koordinative Fähigkeiten , Druckbedingungen)hin beurteilen (UK)
<p>1. HJ.</p>	<p>UV II</p>	<p>Bewegungsfeld 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen</p> <p>Thema: Schwimm Dich Fit - Verbesserung der Ausdauerfähigkeit in der 2-3 Schwimmart</p> <p>Neue Schwimmtrends wie Aquajogging, Aquagymnastik in Ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen unter besonderer Berücksichtigung eines besonderen Ernährungsplanes</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <p>Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <p>Sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten</p> <p>Inhaltsfelder : a - Bewegungsstruktur- und Bewegungslernen</p> <p>f - Gesundheit</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt:</p> <p>Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)

		<p>- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)</p> <p>- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben im Wasser auf die eigene Fitness differenzierter erfahren und erläutern (UK)</p>
	UV III	<p>Bewegungsfeld 9: Ringen und Kämpfen- Zweikampfsport</p> <p>Thema: Kampfformen ohne Gerät: „Wir wagen ein Kämpfchen“ (Ringen/Judo)</p> <p>Wurf und Falltechniken erlernen und in „Kampfsituationen“ anwenden.</p> <p>Kleine Kampfspiele planen und durchführen</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <p>Zweikämpfe mit direktem Körperkontakt</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <p>Selbstständig entwickelte Zweikampfformen unter Anwendung ausgewählter Bewertungskriterien in der Gruppe durchführen</p> <p>Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur- und Bewegungslernen</p> <p>C - Wagnis und Verantwortung</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt :</p> <p>Handlungssteuerung unter verschiedenen Psychischen Einflüssen</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Zweikampfspezifische Situationen spielerisch herstellen und durchführen unter Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten (MK) - grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von Zweikampfsituationen beschreiben (SK) - Die Bedeutung und Auswirkung von Zweikampfhandlungen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen im Regelkontext beurteilen (UK)
	<p>UV IV</p>	<p>Bewegungsfeld 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p>Thema: Neue Partner und wechselnde Gegner</p> <p>Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen</p> <p>Inhaltlicher Kern: Partnerspiele - Badminton</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <p>In einen Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden</p> <p>Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur- und Bewegungslernen</p> <p>E - Kooperation und Konkurrenz</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt :</p> <p>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben (SK)

2. Hj.		<p>- Unterschiedliche Hilfen von Bildreihen, akustischen Signalen, Materialhilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK)</p> <p>- die Bedeutung und Auswirkung von Gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.</p>
	UV V	<p>Bewegungsfeld 5: Bewegen an Geräten - Turnen</p> <p>Thema: Das Großtrampolin als Mittel zur Verbesserung der Koordinationsfähigkeit, Körperspannung und des Körpergefühls</p> <p>Ein zweites normiertes Turngerät nach Schülerwünschen</p> <p>Inhaltlicher Kern: Bewegen an Geräten</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und Bewegungsumwelt anpassen - In Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihre Bewegungshandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen <p>Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur- und Bewegungslernen</p> <p>C - Wagnis und Verantwortung</p> <p>B - Bewegungsgestaltung</p>

		<p>Inhaltlicher Schwerpunkt :</p> <p>Gestaltungskriterien (B)</p> <p>Handlungssteuerung unter verschiedenen Einflüssen (C)</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern (SK) - eine Choreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten (UK) - in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren (MK)
	<p>UV VI</p>	<p>Bewegungsfeld 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p>Thema: Von der Improvisation zur Komposition - Eine Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur- und Bewegungslernen</p> <p>B - Bewegungsgestaltung</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt :</p>

		<p>Gestaltungskriterien (B)</p> <p>Improvisation und Variation von Bewegung</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none">- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)
--	--	--

Qualifikationsphase im Grundkurs - Kursprofile

Am Tannenbusch gibt es in der Oberstufe neben dem Leistungskurs noch vier weitere 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)*

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
2	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	b - Bewegungsgestaltung	f - Gesundheit
3	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Bewegen im Wasser - Schwimmen	e - Kooperation und Konkurrenz	f - Gesundheit
4	Bewegen an Geräten - Turnen	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	d – Leistung

Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1	UV 1	Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung (<i>tactical games approach</i>) von Abwehntechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten ca. 15 – 18 Stunden
	UV 3	BallKoRobics – Volleyball mal anders - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden

à 19 Wochen = 57 Stunden

Q 1.2 à 21 Wochen = 63 Stunden	UV 4	Hechtbagger und Japanrolle - voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Feldabwehr zu verbessern ca.12 – 15 Stunden
	UV 5	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca.12 – 15 Stunden
	UV 6	Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 12 - 15 Stunden
	Freiraum	ca.18 - 27 Stunden
Q 2.1 à 16 Wochen = 54 Stunden	UV 7	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern ca.15 – 18 Stunden
	UV 8	Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läuferystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit ca.12 – 15 Stunden
	UV 9	Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden

Q 2.2 Quartal 3 à 11 Wo- chen = 33 Stun- den	UV 10	Die Prüfung kommt zum Schluss – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung ca.12 – 15 Stunden
	UV 11	Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 3 - 9 Stunden
	Parallel	Wiederholung und Vertiefung theoretischer Inhalte zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung

Unterrichtsvorhaben I:	Unterrichtsvorhaben II:
<p>Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten</p> <p>BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.</p> <p>Inhaltsfeld: d - Leistung</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompe-</p>	<p>Thema: Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung (tactical games approach) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktische Spielfähigkeit</p> <p>BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Volleyball</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wett-

<p>tenzerwartungen: Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</p> <p>Zeitbedarf: 12 - 15 Std.</p>	<p>kampfverhalten bewältigen.</p> <p>Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> individual-, gruppen-, und mann-schaftstaktische Strategien für erfolg-reiches Sporttreiben nutzen. die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. <p>Zeitbedarf: 15 – 18 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben III:</u></p> <p>Thema: BallKoRobics – Volleyball mal anders - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen.</p> <p>BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p>Inhaltlicher Kern: Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe vari- 	<p><u>Unterrichtsvorhaben IV:</u></p> <p>Thema: Hechtbagger und Japanrolle – voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um die Feldabwehr zu verbessern.</p> <p>BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Volleyball</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. <p>Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung, e – Kooperation und Wettkampf</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungs-</p>

<p>ieren und präsentieren.[1]</p> <p>Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Zeitbedarf: 12 -15 Std.</p>	<p>steuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</p> <p>Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten (e)</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern. • individual-, gruppen-, und mann-schaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. <p>Zeitbedarf: 12 – 15 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben V:</u></p> <p>Thema: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung</p> <p>BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten). <p>Inhaltsfeld: d - Leistung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingspla-</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben VI:</u></p> <p>Thema: Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen</p> <p>BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beach-Volleyball</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen. <p>Inhaltsfeld: f - Gesundheit</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p>

<p>nung und -organisation Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern • Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (übergreifend) • physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (übergreifend) • die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). <p>Zeitbedarf: 12 – 15 Std.</p>	<p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen. <p>Zeitbedarf: 12 - 15 Std.</p>
<p align="center">Summe Qualifikationsphase (Q1) – GRUNDKURS: 90 Stunden</p>	

Qualifikationsphase (Q2) – GRUNDKURS	
<p>Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):</p> <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Disziplin unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß • Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) • alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe 	-
<p><u>Unterrichtsvorhaben VII:</u></p> <p>_Thema: Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern</p> <p>BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen (auch als Mehrkampf) unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren. <p>Inhaltsfeld: d - Leistung</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben VIII:</u></p> <p>Thema: Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läufer-Systems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit</p> <p>BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Volleyball</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe

<p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern • physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. <p>Zeitbedarf: 15 - 18 Std.</p>	<p>von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.</p> <p>Inhaltsfeld: e - Kooperation und Wettkampf</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individual-, gruppen-, und mann-schaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen. <p>Zeitbedarf: 12 - 15 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben IX:</u></p> <p>Thema: Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können</p> <p>BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. 	<p><u>Unterrichtsvorhaben X:</u></p> <p>Thema: Die Prüfung kommt zum Schluss – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung</p> <p>BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Volleyball</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel)

<p>Inhaltsfelder: e – Kooperation und Wettkampf, f – Gesundheit</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Fairness und Aggression im Spiel (e) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (e) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (f) <p>Zeitbedarf: 12 - 15 Std.</p>	<p>grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.</p> <p>Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individual-, gruppen-, und mann-schaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. <p>Zeitbedarf: 12 - 15 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben</u> XI:</p> <p>Thema: Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung</p> <p>BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhaltliche Kerne: leichtathletische Disziplinen Formen ausdauernden Laufens</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und 	

durchführen.

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

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase (Q2) — Grundkurs: 70 Stunden

Qualifikationsphase im Grundkurs - Kursprofil 2

Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 à 19 Wochen = 57 Std.	UV1	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. ca. 12 – 15 Stunden
	UV 3	Der mit dem Ball tanzt – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm – Ball – Bewegungen ca. 12 – 15 Stunden
	UV 3	So werde ich stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode gezielt für sich selbst nutzen

		ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 12 – 21 Stunden
Q 1.2 à 21 Wochen = 63 Std.	UV 4	Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren ca. 12 – 15 Stunden
	UV 5	Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen ca. 10 – 12 Stunden
	UV 6	Gehen, stehen, posen – die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen ca. 15 - 18 Stunden
	Freiraum	ca.18 - 26 Stunden
Q 2.1 à 16 Wochen = 54 Std.	UV 7	Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen ca. 8 - 10 Stunden
	UV 8	Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden ca. 12 – 15 Stunden
	UV 9	Kein Schulmusical ohne uns – das Leitmotiv von <i>My Fair Lady</i> als Gruppentanz gestalten und mit Bühnenauf- und Abgang präsentieren ca. 18 – 21 Stunden
	Freiraum	ca. 8 - 16 Stunden
Q 2.2	UV 10	Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen

<p>à 11 Wochen = 33 Std.</p>		<p>à in Verbindung mit dem UV 12</p> <p>ca. 4 - 6 Stunden</p>
	<p>UV 11</p>	<p>Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke^[1]</p> <p>ca. 12 – 15 Stunden</p>
	<p>UV 12</p>	<p>Tanz dich fit – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen</p> <p>à in Verbindung mit dem UV 10</p> <p>ca. 10 - 12 Stunden</p>

Qualifikationsphase (Q1) – GRUNDKURS

Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

Unterrichtsvorhaben I:	Unterrichtsvorhaben II:
<p>Thema: Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Radfahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.</p> <p>BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhaltlicher Kern: aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten <p>Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesund-</p>	<p>Thema: Der mit dem Ball tanzt – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm – Ball - Bewegungen</p> <p>BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p>Inhaltlicher Kern: Gymnastik</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und prä-

<p>heit</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d) Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit (f)</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK) gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK) <p>Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.</p>	<p>sentieren</p> <p>Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien Improvisation und Variation von Bewegung</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK) Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK) <p>Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben III:</u></p> <p>Thema: So werde ich stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode n gezielt für sich selbst nutzen</p> <p>BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhaltlicher Kern: funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben IV:</u></p> <p>Thema: Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren</p> <p>BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p>Inhaltlicher Kern: Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p>

<p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden • unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderungen individuell angemessen anwenden. <p>Inhaltsfeld: f - Gesundheit</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK) <p>Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien Improvisation und Variation von Bewegung</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK) • Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK) <p>Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.</p>
<p>Unterrichtsvorhaben V:</p> <p>Thema: Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen – Spielsituationen in</p>	<p>Unterrichtsvorhaben VI:</p> <p>Thema: Gehen, stehen, posen – die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation un-</p>

<p>Schule und Freizeit angemessen bewältigen</p> <p>BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspielvarianten (z.B. Street-Variationen, Beach, Volleyball, Flag-Football)</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen <p>Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK) • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden <p>Zeitbedarf: ca. 10 – 12 Std.</p>	<p>ter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen</p> <p>BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p>Inhaltlicher Kern: Gymnastik</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder –themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen. <p>Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien Improvisation und Variation von Bewegung</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK) • verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. (MK) <p>Zeitbedarf: ca. 15 – 18 Std.</p>
<p>Summe Qualifikationsphase I: ca. 90 Stunden</p>	<p>-</p>

Qualifikationsphase (Q2) – GRUNDKURS	
Kursprofil	2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben
<p>Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik • Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen • Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung • Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden • psychoregulative Verfahren zur Entspannung <p>Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ muss keine Akzentuierung erfolgen, da alle inhaltlichen Kerne obligatorisch sind (vgl. KLP S. 35).</p>	
Unterrichtsvorhaben VII:	Unterrichtsvorhaben VIII:
<p>Thema: Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen</p> <p>BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhaltlicher Kern: funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden <p>Inhaltsfeld: f - Gesundheit</p>	<p>Thema: Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden</p> <p>BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für

<p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern, beurteilen. (UK) <p>Zeitbedarf: ca. 8 – 10 Std.</p>	<p>sich und andere planen und durchführen</p> <p>Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen[1] (d) Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK) * nicht in der Obligatorik vorgesehen • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK) <p>Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.</p>
<p>Unterrichtsvorhaben IX:</p> <p>Thema: Kein Schulmusical ohne uns – das Leitmotiv von My Fair Lady als Gruppentanz gestalten und mit Bühnenauf- und Abgang präsentieren</p> <p>BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste</p> <p>Inhaltlicher Kern: Tanz</p>	<p>Unterrichtsvorhaben X:</p> <p>Thema: Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen</p> <p>BF/SB: Den Körper wahrnehmen</p>

<p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren <p>Inhaltsfelder: b – Gestaltung, c – Wagnis und Verantwortung</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Improvisation und Variation von Bewegung (b) Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK) • Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK) <p>Zeitbedarf: ca. 18 - 21 Std.</p>	<p>und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhaltlicher Kern: Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen <p>Inhaltsfeld: f - Gesundheit</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK) <p>Zeitbedarf: ca. 4 - 6 Std.</p>
<p>Unterrichtsvorhaben XI:</p> <p>Thema: Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke</p> <p>BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p>Inhaltlicher Kern: Tanz</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p>	<p>Unterrichtsvorhaben XII:</p> <p>Thema: Tanz dich fit – neue Fitnessstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen</p> <p>BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik</p> <p>Bewegungsfeldspezifische</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren <p>Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK) • unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK) <p>Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std</p>	<p>Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen. <p>Inhaltsfeld: f - Gesundheit</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK) <p>Zeitbedarf: 10 - 12 Std.</p>
<p>Summe Qualifikationsphase (Q2) — Grundkurs: ca 60 Stunden</p>	

Beispiele für konkretisierte Unterrichtsvorhaben

1. Beispiel: Qualifikationsphase Grundkurs (Kursprofil 2)

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: **Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe** – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke

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

Inhaltlicher Kern: Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen beschreiben. (SK)
- **Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std.

Themen der Unterrichtseinheiten

Nr.	Themen der Unterrichtseinheiten (je eine Doppelstunde)
1	„Das Jumpstyle-ABC“ – Erarbeitung der Grundschriffe ‚Vorjump‘ und ‚Basic Jump‘ zur Herstellung einer gemeinsamen Arbeitsgrundlage. ^[1]
2	„Der Kasten als Lerntheke“ – Erweiterung des jumpstylespezifischen Handlungsrepertoires durch die eigenständige Erarbeitung weiterer Jumps (‚Tip front and back‘, ‚The Hook‘, ‚Tip left and right‘) in Expertengruppen unter besonderer Berücksichtigung des eigenständigen Lernens
3	„Ich zeige dir, wie es geht!“ – Das Expertenpuzzle als Möglichkeit, neu erlernte Jumps in den Stammgruppen zu erarbeiten. ^[2]
4	„Wir haben einen Tipp für euch“ – Optimierung der Mini-Choreografie auf der Grundlage eines Kriterien geleiteten ^[3] Feedbacks anhand der Präsentation durch Spiegelung.
5	„So geht der neue Jump!“ – Erlernen und Verschriftlichung eines Freestyle-Jumps in Expertengruppen unter besonderer Berücksichtigung des Lernwegs ^[4] .
6	„Und jetzt in Feinform!“ – Optimierung der Stammgruppen-Choreografie unter besonderer Berücksichtigung der Bewegungsausführung und der (variablen) Kombination unterschiedlich schwieriger Sprünge
7	„Der letzte Schliff“ – Üben der Stammgruppen-Choreografie unter besonderer Berücksichtigung von Schlusspose und Partnerbezug
8	„Das Lernprodukt – Unser eigenes Jumpstyle-Video kritisch bewerten“ – Das

Jumpstyle-Video der einzelnen Gruppen als Feedbackmöglichkeit für die punktuelle Leistungsüberprüfung nutzen

[1] In dieser Stunde wird auch eine gemeinsame Zielvereinbarung für das UV getroffen (Video in Kleingruppen) und das methodische Vorgehen

[2] Die Stammgruppen führen ab dieser Stunde ein ‚Jumpbook‘, mit dem die Entstehung der Choreografie dokumentiert wird.

[3] Synchronität, Rhythmus, mindestens ein Formationswechsel, mindestens ein neuer Jump

[4] Ohne und mit Musik, in halbem Tempo in Verbindung mit dem Basic Jump und Integration in die Choreografie: Ort der Platzierung (zwischen leichteren Sprüngen, passend zur Formation, Anzahl der Wiederholungen)

Qualifikationsphase (Q1) – LEISTUNGSKURS

Darstellung des Kursprofils und Übersicht der Unterrichtsvorhaben:

Bewegungsfelder/Sportbereiche

Akzentuierung **von 2 BF/SB**

BF/SB 3:

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

In UV1, UV2 (Q1.1), UV7, UV9, UV10 (Q1.2), UV14, UV15, UV17 (Q2.1), UV19, UV21 (Q2.2)

und

BF/SB 7:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

In UV4, UV5, UV6 (Q1.1), UV8, UV10 (Q1.2), UV18 (Q2.1), UV19, UV21 (Q2.2)

mit den (ausgewählten) verbindlichen Kompetenzerwartungen (BWK)

BF/SB 3:

Inhaltliche Kerne:

Ist das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die **ersten beiden inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer** inhaltlicher Kern verbindlich:

- **leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß** UV1, (UV9), UV10, UV14, UV17, UV19, UV21
- **Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)** UV2, UV7, UV15, (UV16), UV19, UV21
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe UV 9,

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren**, UV1, UV9, UV14, UV17, UV21
- **einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen**, UV 15
- **Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten)**, UV2, UV15,
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. UV 15

BF/SB 7:

Inhaltliche Kerne:

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

- **Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)** UV5, UV6, UV8, UV18, UV19, UV21
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football) UV4, UV21

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, UV5, UV6, UV10, UV18**
- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfvhalten bewältigen, UV8, UV19, UV21**

selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen UV4, UV21

Inhaltsfelder (IF)

alle IF vertieft

mit **allen** inhaltlichen Schwerpunkten

(SK,MK,UK)

- **siehe Übersicht (PDF Dokument)**
- **[chronologische Übersicht der Unterrichtsvorhaben](#)**

<p>Übersicht Q1.1 LK</p> <p><u>Unterrichtsvorhaben I</u></p> <p>Thema: Weit springen und schnell Laufen - Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung und (Kurz-)Sprint anwenden und erörtern</p> <p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none"> BWK 3.I Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren, <p>Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK) unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen (UK) <p>Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben II</u></p> <p>Thema: Lang laufen? Was bringt mir das eigentlich? – Ausdauerndes Laufen unter unterschiedlichen Sinngemebungen durchführen und bewerten</p> <p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none"> BWK 3.III Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten), <p>Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none"> grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK) <p>Inhaltsfeld: c -Wagnis und Verantwortung</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> Motive, Motivation und Sinngemebungen sportlichen Handelns <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</p>
--	---

	<p>tenzerwartungen:</p> <p>Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern (SK)</p> <p>Zeitbedarf: ca. 8 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben III</u></p> <p>Thema: Fit mit Fun, so werde und bleibe ich gesund und leistungsfähig – Grundlegende Elemente eines Fitnesstrainings kennen und eine gesundheitsorientierte und eine leistungsbezogenen Bewegungsaufgabe zur Verbesserung der Fitness durchführen und in den fachwissenschaftlichen Zusammenhang einordnen können</p> <p>BF/SB 1:</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <p>Inhaltsfeld: f - Gesundheit</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> ◦ Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern (SK) • gesundheitliche Auswirkungen von 	<p><u>Unterrichtsvorhaben IV</u></p> <p>Thema: Alles am Strand, oder wie? – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer, Streetball etc. in Absprache mit dem Kurs) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können.</p> <p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen <p>Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von

<p>Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern (SK)</p> <p>Zeitbedarf: ca. 15 Std.</p>	<p>Spielsituationen erläutern (SK)</p> <p>Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben V</u></p> <p>Thema: Fehler kann man sehen - Wichtige Aspekte des Bewegungssehens auf der Basis von Bewegungsanalysen am Beispiel Badminton einüben und anwenden können, um sie zur gegenseitigen Korrektur zu nutzen</p> <p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none"> in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, <p>Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <p>Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p>Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grund-</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben VI</u></p> <p>Thema: Üben, üben, üben – Ausgewählte badmintonspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abiturprüfung durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen</p> <p>ca. 7 Stunden</p> <p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none"> in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, <p>Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompe-</p>

<p>lagen</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. (SK) • Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK) <p>Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p>tenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK) <p>Inhaltsfeld: d - Leistung</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK) <p>Zeitbedarf: ca. 8 - 10 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben VII</u></p> <p>Thema: Trainingsmethoden sind der Schlüssel - Die Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen am Beispiel des Ausdauertrainings mehrperspektivisch erörtern können.</p> <p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</p>	<p>Übersicht Q1.2 LK</p> <p><u>Unterrichtsvorhaben VIII</u></p> <p>Thema: Eine Technik für jede Situation? – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koordinative Fertigkeiten im Badminton kennen und anwenden und so in komplexen Spielsituationen besser angemessen agieren und reagieren können</p> <p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten). <p>Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <p>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p> <p>Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK) • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (UK) <p>Inhaltsfeld: d - Leistung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und -organisation</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern. (SK) <p>Zeitbedarf: ca. 8 - 10 Std.</p>	<p>tenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, <p>Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten Spielvermittlungsmodelle</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK) • ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen. (SK) • individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK) • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK) <p>Zeitbedarf: ca. 7 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben IX</u></p> <p>Thema: Höher und immer höher.... – Biomechanische Prinzipien beim Optimieren und Üben im Hochsprung zur Verbesserung</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben X</u></p> <p>Thema: Stärker und immer stärker... - Am Beispiel der Kursportarten biologische Anpassungsvorgänge und Methoden im Kraft-</p>

<p>der eigenen Leistung in einem (alternativen) Hochsprungwettkampf nutzen und erläutern</p> <p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>Inhaltliche Kerne: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none"> alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten <p>Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK) <p>Inhaltsfeld: d - Leistung</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Verfahren zur Leistungsdiagnostik</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> die eigene Leistungsfähigkeit und die 	<p>training unter Berücksichtigung von Prinzipien, Methoden und Formen im Hinblick auf die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit erläutern und durchführen</p> <p>BF/SB:</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <p>Inhaltsfeld: d - Leistung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen Verfahren zur Leistungsdiagnostik</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK) die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK) <p>Inhaltsfeld: f - Gesundheit</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche
---	---

<p>Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)</p> <p>Zeitbedarf: ca. 10 - 12 Std.</p>	<p>Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. (SK)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK) <p>Zeitbedarf: ca. 10 - 13 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben XI</u></p> <p>Thema: Und ewig rollt das Rad... – Am Beispiel des Radfahrtrainings grundlegende anatomische und physiologischen Aspekte menschlicher Bewegung (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und –transport) kennen lernen und anwenden, um die Ausdauer im Hinblick auf die Prüfung zu verbessern</p> <p>BF/SB</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <p>Inhaltsfeld: c - Wagnis und Verantwortung</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. (MK) <p>Inhaltsfeld: f - Gesundheit</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben XII</u></p> <p>Thema: Aggression und Fairness im Sport - Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können.</p> <p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen <p>Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien Improvisation und Variation von Bewegung</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)

<p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <p>Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport</p> <p>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p> <p>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. (SK) • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. (SK) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK) <p>Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten). (MK) • Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK) <p>Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Fairness und Aggression im Sport Formen der Steuerung und Manipulation im Sport</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. (SK) • gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. (UK) <p>Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Stunden. Wenn die gruppensoziologischen Ansätze auch berücksichtigt werden, umfasst das UV ca. 15 – 20 Stunden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Konkretisierung des Unterrichtsvorhabens</u>
<p><u>Unterrichtsvorhaben XIII fakultativ (optional) im Freiraum</u></p> <p>Thema: Ein starker Körper kennt keinen Schmerz - Funktionelle Bewegungen in Sport- und Alltagsmotorik erarbeiten; Fehlbelastungen erkennen sowie muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden analysieren</p>	

<p>zur Prävention und/oder Kompensation</p> <p>BF/SB:</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <p>Inhaltsfeld: f - Gesundheit</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK) • positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. (UK) <p>Zeitbedarf: ca. 10 - 15 Std.</p>	
<p>Summe Qualifikationsphase (Q1) – LEISTUNGSKURS: Stunden</p>	

Qualifikationsphase (Q2) – LEISTUNGSKURS

<p>Übersicht Q2.1 LK</p> <p><u>Unterrichtsvorhaben XIV</u></p> <p>Thema: Stoßen oder Werfen? Hauptsache es fliegt! – Kugelstoßen und Speerwurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der beiden Disziplinen Grundsätze der Koordination und der Biomechanik erörtern</p> <p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren <p>Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK) • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK) 	<p><u>Unterrichtsvorhaben XV</u></p> <p>Thema: Wo stehe ich eigentlich? - Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerleistung) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen</p> <p>BF/SB: 3 : Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/ Stoß</p> <p>Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen, <p>Inhaltsfeld: d - Leistung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Verfahren zur Leistungsdiagnostik Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</p>
---	--

<p>Inhaltsfeld: c - Wagnis und Verantwortung</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt:</p> <p>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. (MK) <p>Inhaltsfeld: d - Leistung</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt:</p> <p>Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK) <p>Zeitbedarf: ca. 10 Std.</p>	<ul style="list-style-type: none"> die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK) <p>Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt:</p> <p>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none"> bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK) <p>Zeitbedarf: ca. 6 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben XVI</u></p> <p>Thema: Gesund durch Sport – krank durch Sport? - Unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell) ein eigenes begründetes Konzept von körperlicher Fitness und Gesundheit entwerfen</p> <p>BF/SB</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben XVII</u></p> <p>Thema: Flieg, Ufo flieg!! Den Diskus regelgerecht werfen können und unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten selbstständig ein Trainingsprogramm entwerfen</p> <p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p>

<p>Inhaltlicher Kern:</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <p>Inhaltsfeld: f - Gesundheit</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitsfördernde und gesundheits-schädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. (SK) • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. (SK) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK) • positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. (UK) <p>Zeitbedarf: ca. 12 - 14 Std.</p>	<p>leichtathletische Disziplinen und Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/ Stoß</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren <p>Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK) • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK) • unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. (UK) <p>Zeitbedarf: ca. 15 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben XVIII</u></p> <p>Thema: Badminton IV: Jetzt mal ganz allein zu zweit – Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Doppelspiel</p>	<p>Übersicht Q2.2 LK</p> <p><u>Unterrichtsvorhaben XIX</u></p> <p>Thema: Die Abiturprüfung rückt</p>

<p>selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Badmintonspiel organisieren und notwendige Gelingenskriterien definieren</p> <p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen. <p>Inhaltsfeld: e Kooperation und Konkurrenz</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten Spielvermittlungsmodelle</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK) <ul style="list-style-type: none"> bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK) <p>Zeitbedarf: ca. 15 - 17 Std.</p>	<p>immer näher... - Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen unter Berücksichtigung von phasierten Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen - verbessern</p> <p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltliche Kerne:</p> <p>leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</p> <p>Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</p> <p>alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</p> <p>Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</p> <p>Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: ENTSPRECHEND BF 3 I-IV und BF 7 I-III</p> <p>Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt:</p> <p>Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewe-</p>
---	--

	<p>gungen</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK) <p>Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben XX</u></p> <p>Thema: Sport und der innere Schweinehund? – Motive im Sport und Grundlagen der Leistungsmotivation im Spannungsfeld von Motivation und Motiven vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiografie erörtern</p> <p>BF/SB:</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <p>Inhaltsfeld: c - Wagnis und Verantwortung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK) unterschiedliche Motive beim Sportreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. (SK) unterschiedliche Motive, Motivationen und 	<p><u>Unterrichtsvorhaben XXI</u></p> <p>Thema: „Training ist aufm´ Platz“ – Auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse selbstständig Trainingsprozesse zur zielgerichteten Vorbereitung auf die praktische Abiturprüfung planen und durchführen.</p> <p>BF/SB: 3 und 7 Inhaltliche Kerne: Alle</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <p>Alle</p> <p>Inhaltsfeld: d - Leistung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und -organisation Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kom-</p>

Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

petenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Summe Qualifikationsphase (Q2) – LEISTUNGSKURS: Stunden

2.2 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

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

Verbindliche Absprachen:

Über die von der Fachkonferenz getroffenen Vereinbarungen zur Leistungsbewertung in der Sekundarstufe I hinaus trifft die Fachkonferenz für die S II folgende Entscheidungen.

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

Im zweiten Halbjahr der EF wird in allen Sportkursen von den Schülerinnen und Schülern eine Ausdauerleistung erbracht. Die Fachkonferenz Sport erarbeitet ein Konzept für die unterschiedlichen Sportkurse, das sowohl die leistungsmäßigen als auch die gesundheitlichen Aspekte bzgl. der entsprechenden Kompetenzerwartungen berücksichtigt.

Die Fachkonferenz beschließt, dass bei kranken und verletzten Schülerinnen und Schülern eine Attestpflicht ab der vierten Krankheitswoche besteht. Mit Attest besteht jedoch weiterhin Anwesenheitspflicht im Sportunterricht und die Schülerinnen und Schüler sind nicht von der Benotung im Sportunterricht ausgenommen. Die kranken/ verletzten Schülerinnen und Schüler müssen sich ihren Möglichkeiten entsprechend im Sportunterricht einbringen (z.B. Schiedsrichtern, Fremdfedback, Sicherheitsstellung). Sollte eine Schülerin oder ein Schüler eine ganze Kurseinheit (ca. 6 Wochen) nicht aktiv bzw. nur bedingt am Sportunterricht teilnehmen können, müssen sie sich ebenfalls ihren Möglichkeiten entsprechend im Sportunterricht einbringen (z.B. Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen) und darüber hinaus eine Ersatzleistung erbringen (z.B. eine mündliche Prüfung oder eine Präsentation).

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

Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

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

1. sein Bewegungskönnen zeigt (z.B. 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*

- *mindestens ein Test zu einem konditionellen Leistungsfaktor (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit) bezogen auf die profilbildenden Bewegungsfelder und Sportbereiche (z.B. Coopertest, Linienlauf, Pendellauf)*

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

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

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

sehr gut	gut
<p>Die Schülerin/der Schüler</p> <p>arbeitet mit anderen sehr kooperativ und verantwortungsbewusst zusammen, ist aufgeschlossen gegenüber anderen, ist meinungsbildend und gleichzeitig tolerant.</p>	<p>Die Schülerin/der Schüler</p> <p>arbeitet mit anderen erfolgreich zusammen, ist zuverlässig, initiativ und hilfsbereit.</p>
befriedigend	ausreichend
<p>Die Schülerin/der Schüler</p> <p>verhält sich in der Gruppe kooperativ, kommunikationsfreudig und mitteilungsbereit.</p>	<p>Die Schülerin/der Schüler</p> <p>ist nicht immer bereit mit anderen zusammenzuarbeiten, hält sich mehr im Hintergrund.</p>

mangelhaft	ungenügend
<p>Die Schülerin/der Schüler</p> <p>hat Mühe mit anderen zusammenzuarbeiten und braucht wiederholt genaue Arbeitsanweisungen. Die Umgangsformen sind eher konfrontativ als kooperativ.</p>	<p>Die Schülerin/der Schüler</p> <p>zeigt sich wiederholt unwillig mit anderen zusammenzuarbeiten, ist uneinsichtig und unbelehrbar. Die Umgangsform ist ausschließlich konfrontativ.</p>