

Sport

Schulinterner Lehrplan des Hermann-Vöchting-Gymnasiums Blomberg für die Einführungs- und Qualifikationsphase



Inhaltsverzeichnis

1	Aufgaben und Ziele des Faches	1
1.1	Leitbild für das Fach Sport	1
1.2	Qualitätsentwicklung und -sicherung	2
1.3	Sportstättenangebot	3
1.4	Unterrichtsangebot.....	3
1.5	Außerunterrichtliches Sportangebot.....	4
1.5.1	Schulsportwettkämpfe und „Jugend trainiert für Olympia“	4
1.5.2	Ski- und Snowboardexkursion	4
1.5.3	Übungsleiter-C-Ausbildung	4
1.5.4	Sport Leistungskurs.....	5
2	Entscheidungen zum Unterricht	6
2.1	Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben	7
2.1.1	Einführungsphase	7
2.1.2	Qualifikationsphase	8
2.2	Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit	9
2.3	Hausaufgaben im Sportunterricht.....	10
2.4	Entschlüsselung von Operatoren zur Bewältigung von Aufgaben.....	11
2.5	Lehr- und Lernmittel	12
3	Konzept zur individuellen Förderung	13
3.1	Grundsätze zur individuellen Förderung	13
3.2	Maßnahmen äußerer Differenzierung.....	13
3.3	Maßnahmen zur Gestaltung individualisierten Lernens	14
3.4	Anlassbezogene individuelle Förderung	15
4	Leistung und ihre Bewertung – Leistungskonzept.....	16
4.1	Grundsätze der Leistungsbewertung	16
4.2	Formen der Leistungsbewertung	19
4.2.1	Prozessbezogene, unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfung.....	19
4.2.2	Produktbezogene, punktuelle Lernerfolgsüberprüfung.....	20
4.2.3	Überprüfungsformen	20
4.3	Leistungsanforderungen - Kriterien zur Leistungsbewertung	21
4.4	Grundsätze der Notenbildung.....	21
5	Evaluationskonzept der Fachkonferenz	22
5.1	Fachkonferenzarbeit - Organisationsentwicklung.....	22
6	Anhang (Sequenzierung und UV Karten).....	23

1 Aufgaben und Ziele des Faches

1.1 Leitbild für das Fach Sport

Bewegung, Spiel und Sport sind unverzichtbare Bestandteile des Schullebens am Hermann-Vöchting-Gymnasium Blomberg. Der Stellenwert des Faches Sport drückt sich im Schulprogramm des Gymnasiums und im Leitbild des Faches aus und ist Bestandteile der schulinternen Lehrpläne. Unsere Schule folgt dabei einem ganzheitlichen, salutogenetischen Ansatz, der die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler in einer bewegungsfreudigen Schule fördern will.

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

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

Im Rahmen der Talentsichtung und Talentförderung sieht es die Fachschaft als eine ihrer Aufgaben an, sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler bei ihren leistungssportlichen Interessen zu fördern und sie in ihren vielfältigen Anforderungen einer dualen Karriere von Schule und Leistungssport individuell zu unterstützen. Das HVG als **Partnerschule des Leistungssports** sieht sich in der Pflicht, Schülerinnen, die Leistungssport betreiben, in besonderem Maße v.a. schulisch zu fördern. Wesentlich hierbei ist die Kooperation mit der HSB Blomberg-Lippe. Wir unterstützen die Schülerinnen einerseits bei der Bewältigung ihrer schulischen Aufgaben, indem wir zusätzliche Förderangebote bereitstellen. Andererseits fördern wir ihre sportliche Laufbahn, indem wir die Teilnahme an Lehrgängen oder Trainingszeiten im Vormittagsbereich ermöglichen.

Das HVG 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 einen bedeutsamen Beitrag, der dem Bildungs- und Erziehungsauftrag einer bewegungsfreudigen und gesunden Schule gerecht wird.

Um Schülerinnen und Schülern zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bietet sie Schülerinnen und Schülern neben dem Pflichtunterricht die Möglichkeit, im Kurssystem der gymnasialen Oberstufe vertieft Einblick das wissenschaftspropädeutische Arbeiten zu erhalten.

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

1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung

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

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Sportunterrichts. Die Sportlehrkräfte nehmen regelmäßig an Implementationsveranstaltungen, Qualitätszirkeln für die Unterrichtsentwicklung im Fach Sport sowie an Fortbildungen im Rahmen der Unterrichtsentwicklung und Förderung des Schulsports teil.

Koordinatoren für die Unterrichtsentwicklung, das Fortbildungskonzept der Fachschaft Sport sowie für die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne sind die Vorsitzenden der Fachkonferenz. Die Koordinatoren verpflichten sich dazu, Inhalte und Maßnahmen zur Unterrichtsentwicklung zeitnah in der Fachkonferenz umzusetzen.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Entwicklung eines Leitbildes mit dem Ziel der Förderung des Sports in der Schule. Das Leitbild ist der Schulöffentlichkeit vorzulegen und regelmäßig im Abstand von 5 Jahren zu evaluieren und fortzuschreiben. Die Schülerinnen und Schüler sowie die Eltern sind an der Evaluation zu beteiligen.

Die Fachkonferenz legt der Schulleitung spätestens zum Ende des Schuljahres einen Jahresarbeitsplan über zu entwickelnde Projekte, zur Evaluation sowie über die vereinbarten Veranstaltungen/ Schulsporttermine vor. Diese werden in den Jahreskalender der Schule aufgenommen und so der Schulöffentlichkeit zu Beginn des Schuljahres vorgestellt.

1.3 Sportstättenangebot

Sportstätten der Schule:

- Schuleigene Einfachsporthalle (TuGy)
- Schuleigener Tanz-, bzw. Fitnessraum (GyGy)
- Zwei Dreifachturnhallen (Nutzung Schulen des Schulzentrums)
- Sportplatz mit Rasenfläche, einer modernen Tartanbahn sowie diversen Sprung- und Wurfanlagen
- Kunstrasenplatz
- Indoor-Kletteranlage

Im Umfeld der Schule:

- Städtischen Hallenbades auf dem Schulgelände (Nutzung tägl. bis 14:15h)
- Eingeschränkte und zeitlich begrenzte Nutzungsmöglichkeiten von Tennisplätzen (vormittags/mittags)
- Waldgelände im unmittelbaren Umfeld der Schule

1.4 Unterrichtsangebot

Der Sportunterricht wird in allen Klassenstufen auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel erteilt:

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

Für den Regelunterricht in der Sekundarstufe II gelten die Kernlehrpläne Sport Sek. II am Gymnasium in der Fassung vom 01.08.2019. Der Sportunterricht wird in allen Jahrgangsstufen gemäß Stundentafel erteilt.

1.5 Außerunterrichtliches Sportangebot

Bewegung, Spiel und Sport ist am HVG im Schulprogramm verankert. Im Rahmen des außerunterrichtlichen Schulsports der Schule wird Schülerinnen und Schülern ein vielfältiges zusätzliches Angebot in verschiedenen Sportbereichen gemacht. Dabei ist eine Kooperation mit außerschulischen Partnerinnen und Partnern des Sports anzustreben. Ansprechpartner für Bewegung, Spiel und Sport in diesem Bereich ist Herr Ehrhardt.

1.5.1 Schulsportwettkämpfe und „Jugend trainiert für Olympia“

Das HVG beteiligt sich traditionell mit Mannschaften verschiedener Altersklassen an Wettkämpfen im Rahmen des Wettbewerbs Jugend trainiert für Olympia / Landessportfest der Schulen NRW. Hierbei werden in den Schwerpunktsportarten Badminton, Fußball, Handball und Leichtathletik regelmäßig Erfolge auf Kreis-, Bezirks-, Landes- und sogar Bundesebene erzielt.

Für die Organisation, Koordination, Auswahl und Förderung des schulsportlichen Wettkampfwesens sind Frau Zech und Frau Rath verantwortliche Ansprechpartnerinnen. Schulsportshelferinnen und -helfer unterstützen bei Bedarf das Training der Schulmannschaften.

1.5.2 Ski- und Snowboardexkursion

Die Ski- und Snowboardexkursion ist ein ergänzendes und offenes Angebot für interessierte Schülerinnen und Schüler der Einführungsphase und richtet sich sowohl an Anfänger als auch an fortgeschrittene Skifahrer oder Snowboarder. Sie findet jährlich in der ersten Woche des zweiten Halbjahres statt. Insgesamt können 36 Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe an der Exkursion teilnehmen.

1.5.3 Übungsleiter-C-Ausbildung

Das HVG bietet in Kooperation mit dem KSB Lippe interessierten Schülerinnen und Schülern der Qualifikationsphase die Möglichkeit, eine Übungsleiter/-in-C Lizenz Breitensport im Rahmen ihres Sportunterrichts zu erwerben. Diese 120 Lerneinheiten umfassende Ausbildung ist in einen regulären Sportkurs eingebunden und befähigt die Schülerinnen und Schüler für die sportartübergreifende breitensportliche Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Das Leiten von Gruppen im Sportverein oder für Kooperationsangebote, z. B. Kindertageseinrichtungen, im Ganztags- oder in Jugendhilfeeinrichtungen, wird geplant, geübt und reflektiert.

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Schülerinnen und Schüler mit der Übungsleiter/-in C Lizenz eine anerkannte Qualifikation des Sports und der Jugendhilfe.

Ziele

Die Teilnehmenden

- wissen über ihre Vorbildfunktion als Leiter/-in von Kinder, Jugend- und Erwachsenengruppen.
- verfügen über sportfachliche, entwicklungspsychologische und pädagogische Grundkenntnisse zur Zielgruppe.
- kennen die zentrale Bedeutung der Partizipation in der Kinder- und Jugendarbeit und können ihre Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen daran ausrichten.
- können passgenaue Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote anbieten.
- können junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsbildung und Identitätsfindung unterstützen.
- können insbesondere Kinder bzw. Jugendliche zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren.
- verstehen, wie der organisierte Sport aufgebaut ist und wissen, welche Ziele und Aufgaben er hat.

Inhalte

- Beobachtung, Begleitung, Förderung und Forderung von Kindern und Jugendlichen als Anforderungsmerkmal für Übungsleitungen
- Vielfalt unterschiedlicher Teilnehmer/-innen in Gruppen als Herausforderung im Bildungs- bzw. Gruppenbildungsprozess
- Stärken- bzw. ressourcenorientierter Ansatz bei der Angebotsumsetzung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Bewegungs- Spiel- und Sportangebote aus den Kategorien „gesundheitsfördernd“, „sportartübergreifend“, „trendig“ und „kreativ“
- Didaktisch-methodische Kenntnisse für die Planung von sportlichen und außersportlichen Angeboten unter besonderer Berücksichtigung sicherheits- und rechtlich relevanter Aspekte

1.5.4 Sport Leistungskurs

Im Schuljahr 2020/21 wurde am HVG der Leistungskurs Sport implementiert. Seither können die Schülerinnen und Schüler aus HVG Blomberg und in Kooperation mit dem Gymnasium Barntrup Sport auch als 2es Abiturfach wählen. In Vorbereitung auf diesen Leistungskurs kann in der EF ein „Sport schriftlich Kurs“ gewählt werden.

2 Entscheidungen zum Unterricht

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

Im Kapitel 2.1.1 wird zunächst die Einführungsphase vorgestellt. Die Fachkonferenz beschließt die im Übersichtsraaster für die Einführungsphase dargestellten Unterrichtsvorhaben, die parallel in allen Kursen der E durchgeführt werden. Eine Neigungsdifferenzierung findet in dieser Jahrgangsstufe nicht statt. Die Durchführung der beschriebenen Unterrichtsvorhaben ist verbindlich. Sollte ein Unterrichtsvorhaben aus organisatorischen Gründen nicht durchgeführt werden können, liegt es in der Verantwortung der Lehrkraft, in Absprache mit dem Kurs ein alternatives Unterrichtsvorhaben zu thematisieren. Hierbei ist darauf zu achten, dass dennoch alle im Kernlehrplan angeführten Kompetenzen abgedeckt werden.

In der Qualifikationsphase (Kapitel 2.1.2) ist die Entwicklung eines Kursprofils verbindlich. Schulorganisatorisch erfolgt dies durch Einwahl in Kursprofile über einen Wahlbogen. Weiterhin legt die Lehrkraft eines Profils - möglichst in Absprache mit den Schülerinnen und Schülern - zu Beginn der Qualifikationsphase weitere unterrichtliche Schwerpunkte/Schwerpunktsportarten fest.

Dementsprechend, und 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.

Im 2. Halbjahr der Q1 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 Darstellung einzelner Unterrichtsvorhaben kann in der Qualifikationsphase nur exemplarisch erfolgen, da sich durch die vielfältigen Möglichkeiten der Profilierung an jeder Schule spezifische und vor allem auch unterschiedliche Kursprofile ergeben können, die in ihrer Gesamtheit an dieser Stelle gar nicht abgebildet werden können.

Während der Fachkonferenzbeschluss zum „Übersichtsraaster 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“ (s. Anhang) 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 Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben

2.1.1 Einführungsphase

Umrissplanung für die gesamte Einführungsphase		
1. HJ	UV I (ca. 15 Std.)	Mit Hilfe von geeigneten Geräten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen entwickeln, erproben und beurteilen.
	UV II (ca. 15 Std.)	Ganzheitliches vs. analytisches Lernen - Hürdenlauf und ggf. eine weitere leichtathletische Disziplin mit unterschiedlichen Lernmethoden erproben, vergleichen und reflektieren.
	UV III (ca. 15 Std.)	Kraulschwimmen trainieren – jetzt aber richtig! Die eigene Kraulschwimmtechnik inkl. Atmung und Start/Wende durch gezieltes Training für die 100m-Distanz verbessern.
	ca. 15 Std.	„Koordination als grundlegende Leistungsvoraussetzung - Übungen zur Schulung der Koordination in den Sportarten Handball, Hockey und Badminton entwickeln, durchführen und reflektieren“
2. HJ	UV IV (ca. 15 Std.)	Springen und Fliegen – Verschiedene Sprung- und Flugsituationen mit Hilfe des Minitrampolins wagen und die eigenen Grenzen verantwortungsbewusst erweitern.
	UV V (ca. 15 Std.)	Let's dance – Gesellschafts- und Modetänze in Kleingruppen choreografieren, präsentieren und anhand selbst entwickelter Kriterien beurteilen
	UV VI (ca. 15 Std.)	Fußball ist unser Leben!? - Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen im Fußball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr entwickeln und anwenden.
	ca. 15 Std.	„Zwischen Kooperation und Konkurrenz – Basketball im Schulsport vor dem Hintergrund unterschiedlicher Rollenbilder erproben“

Die Abfolge der einzelnen Unterrichtsvorhaben im Schuljahr richtet sich nach der Hallenbelegung (Rotation der Kurse hinsichtlich der Schwimmzeit) und wird von den unterrichtenden Kolleginnen und Kollegen zu Beginn des Schuljahres abgesprochen.

2.1.2 Qualifikationsphase

Die Fachkonferenz des Hermann-Vöchting-Gymnasiums beschließt folgende Profile für den Sportunterricht in der Qualifikationsphase

Die Wahl der Profile erfolgt über einen Wahlbogen (s. Anhang) am Ende der Einführungsphase. Hierbei geben die Schülerinnen und Schüler einen Erst-, Zweit- und Drittwunsch an. Die Sportkurse dürfen eine Teilnehmerzahl von 28 Schülerinnen und Schüler nicht überschreiten. Dementsprechend werden die Schülerinnen und Schüler bei Überbelegung auf ihre Zweit- bzw. Drittwünsche verteilt. Ziel ist es jedoch, dem Erstwunsch möglichst zu entsprechen.

Übersicht Kursprofile Qualifikationsphase		
Kurs	Bewegungsfelder/Sportbereiche	Inhaltsfelder
1	- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik - Spielen in und mit Regelstrukturen - Fußball	- Leistung (d) - Kooperation und Konkurrenz (e)
2	- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik - Spielen in und mit Regelstrukturen - Handball	- Leistung (d) - Kooperation und Konkurrenz (e)
3	- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – Fitness - Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	- Gesundheit (f) - Bewegungsgestaltung (b)
4	- Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton - Bewegen im Wasser - Schwimmen	- Kooperation und Konkurrenz (e) - Leistung (d)
5	- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – Fitness - Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Unterrichtsbegleitender Erwerb der Übungsleiter-C-Lizenz Breitensport
6	Sport Leistungskurs	- Kooperation und Konkurrenz (e) - Leistung (d)

Das Kursprofil 5 ermöglicht den unterrichtsbegleitenden Erwerb der Übungsleiter-C-Lizenz Breitensport des LSB. Die Übungsleiterausbildung setzt sich zusammen aus dem Basismodul (30 LE) und dem

Aufbaumodul (90 LE). Die 120 Unterrichtseinheiten für die C-Lizenz im Breitensport werden in den kommenden 2 Jahren in den Unterricht der Schülerinnen und Schüler eingebettet. Innerhalb dieser Zeit werden sie für die sportartübergreifende breitensportliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen qualifiziert. Das Leiten von Gruppen im Sportverein oder für Kooperationsangebote, z.B. mit Kindertageseinrichtungen, im Ganzttag oder in Jugendhilfeeinrichtungen wird geplant, geübt und reflektiert. Neben dem eigentlichen Unterricht gehören Hospitationen im Sportverein, eine Erste-Hilfe-Grundausbildung und der unterschriebene Ehrenkodex zu den Lizenzanforderungen an die motivierten Schülerinnen und Schüler.

2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

Unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Fachkonferenz des Hermann-Vöchting-Gymnasiums die folgenden fachmethodischen und fachdidaktischen Grundsätze beschlossen. In diesem Zusammenhang beziehen sich die Grundsätze 1 bis 14 auf fächerübergreifende Aspekte, die auch Gegenstand der Qualitätsanalyse sind, die fachspezifischen Grundsätze folgen im Anschluss.

Überfachliche Grundsätze:

1. Geeignete Problemstellungen zeichnen die Ziele des Unterrichts vor und bestimmen die Struktur der Lernprozesse.
2. Inhalt und Anforderungsniveau des Unterrichts entsprechen dem Leistungsvermögen der Schüler/innen.
3. Die Unterrichtsgestaltung ist auf die Ziele und Inhalte abgestimmt.
4. Medien und Arbeitsmittel sind schülernah gewählt.
5. Die Schüler/innen erreichen einen Lernzuwachs.
6. Der Unterricht fördert eine aktive Teilnahme der Schüler/innen.
7. Der Unterricht fördert die Zusammenarbeit zwischen den Schülern/innen und bietet ihnen Möglichkeiten zu eigenen Lösungen.
8. Der Unterricht berücksichtigt die individuellen Lernwege der einzelnen Schüler/innen.
9. Die Schüler/innen erhalten Gelegenheit zu selbstständiger Arbeit und werden dabei unterstützt.
10. Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Partner- bzw. Gruppenarbeit.
11. Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Arbeit im Plenum.
12. Die Lernumgebung ist vorbereitet; der Ordnungsrahmen wird eingehalten.
13. Die Lehr- und Lernzeit wird intensiv für Unterrichtszwecke genutzt.
14. Es herrscht ein positives pädagogisches Klima im Unterricht.

Fachliche Grundsätze:

Der Sportunterricht am Hermann-Vöchting-Gymnasium folgt den Prinzipien eines erziehenden Sportunterrichts. Die Unterrichtsgestaltung ist durch schüleraktivierendes und selbst gesteuertes Lernen geprägt.

Im Sinne der Kompetenzorientierung geht es im Sportunterricht darum, erworbenes Wissen über sportliche Zusammenhänge sowie motorisches Können in unterschiedlichen Anforderungssituationen anwenden zu können. Dazu werden von den Fachkolleginnen und Kollegen individualisierte Lernarrangements geschaffen, die auf der Diagnose der Lernausgangslage basieren und an den Stärken der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind. Offene Aufgabenformate wie z.B. Lernaufgaben finden verstärkt Berücksichtigung. Somit werden im Sportunterricht in allen Kursen und in allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen Lernprodukte erstellt und diskutiert.

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

Die Fachkonferenz trifft auf der Grundlage der Obligatorik Absprachen für jedes Unterrichtsvorhaben und sichert damit die fachliche Kontinuität der Lehr- und Lernprozesse innerhalb einzelner Jahrgangsstufen.

Die Unterrichtsvorhaben werden nach einem Durchlauf am Ende der Jahrgangsstufe E bzw. Q2 jeweils evaluiert und ggf. modifiziert. Die Unterrichtsvorhaben stehen den Mitgliedern der Fachkonferenz digitalisiert zur Verfügung. Sie können auf der Homepage der Schule eingesehen werden.

Die Fachkonferenz entwickelt jeweils einzelne Unterrichtsvorhaben, die im Intranet der Schule für Lehrkräfte und Studienreferendarinnen und -referendare zur Verfügung gestellt werden. Die beispielhaft entwickelten Unterrichtsvorhaben sollen einen Beitrag dazu leisten, die Unterrichtsentwicklung am HVG systematisch zu fördern und weiter zu entwickeln.

2.3 Hausaufgaben im Sportunterricht

Hausaufgaben können prinzipiell zur Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte dienen.

Die Fachkonferenz Sport schließt sich dem pädagogischen Auftrag an, verantwortungsvoll mit der Lernzeit der Schülerinnen und Schüler umzugehen. Kinder und Jugendliche brauchen Zeit sich in der Welt zu orientieren, sich auszuprobieren. Sie brauchen Zeit für Freundschaft und Familie, für Freizeitaktivitäten und für Erholungsmöglichkeiten.

Andererseits tragen Hausaufgaben dem Anspruch der Fachkonferenz Sport entsprechend auch im Sportunterricht zur Qualitätssicherung bei. Daraus ergibt sich für die Mitglieder der Fachkonferenz Sport die Verpflichtung, Hausaufgaben pädagogisch behutsam und didaktisch effizient zu konzipieren.

Hausaufgaben als Übungs-, Anwendungs- und Vorbereitungsaufgaben sollten im Fach Sport in der Sekundarstufe II deshalb im Wesentlichen beschränkt bleiben auf Prozesse, die zwar im Unterricht initiiert werden, deren geforderte Ergebnisse in Form von Kompetenzerwartungen (z.B. Ausdauerleistungen) aber durch schulischen Unterricht allein nicht hinreichend kontinuierlich und vertiefend realisiert werden können. Dabei sind differenzierte Aufgabenstellungen geeignet, den unterschiedlichen Fähigkeiten und der unterschiedlichen Belastbarkeit der Schülerinnen und Schüler Rechnung zu tragen.

Um den individuellen Belastungen der Schülerinnen und Schüler gerecht zu werden, beachten die Mitglieder der Fachkonferenz, dass die vereinbarten Hausaufgaben im jeweiligen UV schriftlich festgehalten werden, um eine unnötige Anhäufung oder Dopplung von Hausaufgaben zu vermeiden. Auch ist eine punktuelle Hausaufgabe für nur einzelne Schülerinnen und Schüler im Rahmen von Monatsplänen möglich. Die Hausaufgaben sind unter Angabe der voraussichtlichen Dauer zur Bewältigung der Aufgabe im Kursbuch festzuhalten.

2.4 Entschlüsselung von Operatoren zur Bewältigung von Aufgaben

Die offiziellen, fächerspezifischen Operatorenlisten des MSW stellen Handlungsaufforderungen dar, um fachspezifische - mündliche oder schriftliche - Aufgaben für Schülerinnen und Schülern zu initiieren, zu lenken und zu strukturieren. Sie bestimmen letztendlich die Instrumente und Methoden, auf die Lernende zur Lösung der Aufgabe zurückgreifen.

Wie erfolgreich diese bewältigt wird, hängt maßgeblich davon ab, ob die Lernenden den jeweiligen Operator entschlüsseln können. Das ist besonders bei komplexen Operatoren (wie z. B. erörtern) wichtig und bedarf der genauen Analyse des Operators sowie einem intensiven Übungsprozess bei Schülerinnen und Schülern.

Die Fachkonferenz stellt durch gezielt ausgewählte und verantwortungsvoll eingesetzte mündliche und schriftliche Übungen / Hausaufgaben sicher, dass Fachlehrerinnen und Lehrer sowie Schülerinnen und Schüler ein gemeinsames Verständnis vom Kerninhalt der für die Sekundarstufe I grundlegenden Operatoren (der Definition) - unter Berücksichtigung des Anforderungsbereichs - und der für ihre Umsetzung sinnvollen Schrittfolge (der Methode) haben. Dazu trifft die Fachkonferenz eine Auswahl von Operatoren, die bis zum Ende der Sekundarstufe I betont werden und durch schriftliche Übungen gesichert werden sollen.

Folgende Auswahl von Operatoren (z.T. für die Sek. I mit reduzierten Anspruch) aus der Operatorenliste für den Sportunterricht in der Sekundarstufe II wird verbindlich bis zum Ende der Sekundarstufe I von der Fachkonferenz in den jeweiligen Unterrichtsvorhaben festgelegt. Dazu werden die unverzichtbaren Hausaufgaben in der jeweiligen UV – Karte festgehalten.

Operator	AFB	Definition - Sekundarstufe I
Benennen	I	ohne nähere Erläuterungen aufzählen
Beschreiben	I (- II)	einfache Strukturen, Sachverhalte oder Zusammenhänge unter Darstellen Verwendung der Fachsprache in eigenen Worten wiedergeben
Ein-/Zuordnen	I – II	einen Sachverhalt in einen konkreten Zusammenhang einfügen
Skizzieren	I – II	grundlegende Sachverhalte, Strukturen oder Ergebnisse kurz und übersichtlich (z.B. mit Hilfe von Diagramme, Abbildungen, Tabellen) beschreiben
Zusammenfassen	I – II	wesentliche Aussagen strukturiert wiedergeben
Analysieren	II	Unter gezielten Fragestellungen Ergebnisse darstellen
Anwenden/ Übertragen	II (- III)	einen bekannten Sachverhalt, eine bekannte Methode auf eine neue Problemstellung beziehen
Erklären	II (- III)	ein Phänomen oder einen Sachverhalt auf Gesetzmäßigkeiten zurückführen
Vergleichen / Gegenüberstellen	II (- III)	nach vorgegebenen oder selbst gewählten Gesichtspunkten oder Kriterien Gemeinsamkeiten, Ähnlichkeiten und Unterschiede ermitteln und gegenüberstellen
Auswerten	II (- III)	Arbeits- und Lernprozesse, Daten oder Einzelergebnisse in einer abschließenden Gesamtaussage zusammenfassen
Begründen	II – III	einen angegebenen Sachverhalt auf Gesetzmäßigkeiten zurückführen bzw. hinsichtlich Ursachen und Auswirkungen nachvollziehbar Zusammenhänge herstellen
Beurteilen	III	zu einem Sachverhalt ein selbstständiges Urteil unter Verwendung von Fachwissen und Fachmethoden auf Grund von ausgewiesenen Kriterien formulieren und begründen

2.5 Lehr- und Lernmittel

Im Leistungskurs arbeiten die Schülerinnen und Schüler dem Lehrbuch „Sport in der gymnasialen Oberstufe“ von Meyer und Meyer. Ergänzend ist in der Fachkonferenz ab der Einführungsphase die

„Gelben Reihe“ (Westermann) als Arbeitsgrundlage vorgesehen. Über weitere ergänzende fakultative Lehr- und Lernmittel entscheidet die Fachlehrkraft.

3 Konzept zur individuellen Förderung

Individuelle Förderung ist unverzichtbar, wenn in einem kompetenzorientierten Unterricht ein bestimmter Output (verbindliche Kompetenzerwartungen) von allen Schülerinnen und Schülern verlangt wird, unabhängig von welcher Lernausgangslage sie jeweils starten!

3.1 Grundsätze zur individuellen Förderung

Die Fachkonferenz des HVG beschließt organisatorische und methodische Möglichkeiten, die dann eingesetzt werden, wenn herausragende Begabungen und Stärken oder aber typische Lernschwierigkeiten oder Verhaltensauffälligkeiten (spezifische Ängste, Aggressionen, physische oder psychosoziale Defizite) im Sport auftreten:

- Maßnahmen zur äußeren Differenzierung,
- fakultative oder verbindliche binnendifferenzierende Maßnahmen,
- verbindliche Verfahrensweisen bei grobem Fehlverhalten,
- bei vorhandenen besonderen Begabungen und Stärken werden Einsatz in Schulmannschaften, Sporthelfer oder Arbeitsgemeinschaften empfohlen.

3.2 Maßnahmen äußerer Differenzierung

Die Fachkonferenz entscheidet über organisatorische Maßnahmen, welche die Einrichtung von besonderen Lerngruppen bzw. die Teilnahme Einzelner an bestimmten Lerngruppen betreffen. Dazu werden folgende Vereinbarungen getroffen:

- In der Sek. II werden vielfältige unterschiedliche Profilkurse, die die SuS' wählen können, als Maßnahme zur Individualisierung durch äußere Differenzierung angeboten.
- Fördergruppen im AG- oder Schulmannschaftsbereich für begabte und besonders interessierte Schülerinnen und Schüler werden eingerichtet. Die Sporthelferinnen und -helfer werden in die Arbeit integriert.

3.3 Maßnahmen zur Gestaltung individualisierten Lernens

Die Fachkonferenz beschließt grundsätzliche Verfahrensweisen zu einem individualisierten Unterricht, ohne die Verantwortung, die persönliche Ausprägung der Unterrichtsstile einzelner Lehrkräfte sowie die spezifischen Umstände einzelner Lerngruppen zu nivellieren.

Sie entwickelt bzw. empfiehlt lerngruppen- oder jahrgangsbezogene Diagnoseverfahren zur professionalisierten Ermittlung der unterrichtlichen Voraussetzungen für den Sportunterricht überhaupt oder als Lernausgangslage für spezielle Unterrichtsvorhaben werden:

- Physisch/motorische Tests zur Fitness (Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit, evtl. Haltung ...) den Dortmunder Fitnesstest, Cooper-Test und Münchner Fitness-Test MFT, ein umfassendes Screening zur aeroben allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit aller SuS vor dem entsprechenden UV zum Ausdauertraining,
- zur Technik/Taktik durch Beobachtung, Videoanalyse, Fremd- und Selbsteinschätzungsbögen (Kann - Blätter, Lerntagebücher) vor den entsprechenden UV,
- diagnostische Maßnahmen zur Ermittlung von besonderen lernfördernden oder lernhindernden Faktoren (Ängste, kooperative Fähigkeiten, Selbstwirksamkeitserwartung, Konzentrationsfähigkeit und Beharrlichkeit, Motivation ...), die eine wesentliche Grundlage für die individuelle Lernberatung bilden. (Natürlich muss diese Form der Diagnostik nicht immer für alle SuS durchgeführt werden, sondern sollte dann eingesetzt werden, wenn Beobachtungen, oder die Diagnose des Lernstandes (s.o) besondere Stärken oder Defizite Einzelner offenbaren und spezifischen individualisierten Handlungsbedarf erfordern.).

Die FAKO setzt über die Diagnoseverfahren hinaus auch Richtlinien fest, wie mit den Diagnoseergebnissen weitergearbeitet wird:

Im Sinne eines möglichst selbstgesteuerten, kompetenzorientierten Unterrichts sollen die SuS je nach Vermögen zunehmend selbst für ihr weiteres Lernen sensibilisiert werden und Verantwortung übernehmen. Dies geschieht, indem durch eine dialogische möglichst offene Lernberatung eher moderierend als bestimmend die Ergebnisse vorausgegangener Diagnostik gemeinsam ausgewertet und individualisierte Lernziele und Lernwege bestimmt werden.

3.4 Anlassbezogene individuelle Förderung

Für den Fall besondere Ereignisse, die den normalen Lernfortschritt Einzelner unterbrechen (z. B. längerfristige Erkrankung, Verletzungen, massiver Leistungseinbruch ...) plant und beschließt die FAKO geeignete Verfahrensweisen:

- Verbindliche Aufgabenstellungen für nicht „aktiv“ am Unterricht teilnehmende SuS' sein (Beobachtungsaufgaben, diagnostische Fremdeinschätzung nach klaren Kriterien, vorbereitende Theorieelemente...),
- die Organisation von Helfersystemen durch Mitschüler („Lerntandem“) zur „Wiedereingliederung“ nach Krankheit, Verletzung oder Leistungseinbruch,
- die Durchführung von teilgruppen-, jahrgangsstufen- oder klassenbezogene Maßnahmen zur Durchführung besonderer Schwerpunktsetzungen (Förderung der Schwimmfähigkeit, der Ausdauerleistungsfähigkeit ...).

4 Leistung und ihre Bewertung – Leistungskonzept

Die Fachkonferenz des HVG vereinbart ein Konzept zur Leistungsbewertung auf der Grundlage des Kernlehrplans Sport NRW, in welchem festgelegt ist, welche Grundsätze und Formen der Leistungsmessung und Leistungsbewertung verbindlich in den jeweiligen Jahrgangsstufen gelten bzw. zu erbringen sind. Sie stellt dadurch die Vergleichbarkeit der Anforderungen innerhalb einzelner Jahrgangsstufen sicher.

Die Leistungsbeurteilung orientiert sich dabei am spezifischen Lernvermögen, an den im Lehrplan beschriebenen Kompetenzerwartungen und jeweils ausgewiesenen Zielsetzungen eines Unterrichtsvorhabens.

Die Leistungsbeurteilung berücksichtigt die Stimmigkeit von Lernerfolgsüberprüfungen im Gesamtzusammenhang des Kernlehrplans Sport. Sie orientiert sich am spezifischen Lernvermögen und an den im Lehrplan beschriebenen Kompetenzerwartungen, wobei neben den Ergebnissen auch die Prozesse selbst einzubeziehen sind.

4.1 Grundsätze der Leistungsbewertung

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.

Bewertung auf der Grundlage der Bewegungsfelder/ Sportbereiche

Leistungsbewertung im Laufe der Sekundarstufe II bezieht sich die durch das Kursprofil gewählten sowie innerhalb des Kurses festgelegten Bewegungsfelder und Sportbereiche. Es wird sichergestellt, dass sich die Leistungsbewertung entsprechend der Anzahl und inhaltlichen Schwerpunkte der Kompetenzerwartungen verhält.

Bewertung unter Berücksichtigung aller Kompetenzbereiche

Der Sportunterricht in der Sekundarstufe II ist einem Unterrichtsprinzip der Praxis-Theorie-Verknüpfung verpflichtet.¹

Im Sinne der Orientierung an den zuvor formulierten Anforderungen sind grundsätzlich alle in Kapitel 2 des Lehrplans ausgewiesene Kompetenzbereiche (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, Sachkompetenz, Methodenkompetenz und Urteilskompetenz) bei der Leistungsbewertung angemessen zu berücksichtigen. Überprüfungsformen schriftlicher, mündlicher und praktischer Art sollen deshalb darauf ausgerichtet sein, die Erreichung der dort aufgeführten Kompetenzerwartungen zu überprüfen. Ein isoliertes, lediglich auf Reproduktion angelegtes Abfragen einzelner Daten und Sachverhalte allein kann dabei den zuvor formulierten Ansprüchen an die Leistungsfeststellung nicht gerecht werden.

Bewertung vor dem Hintergrund sportbezogener Verhaltensdimensionen

Folgende Aspekte sportbezogenen Verhaltens werden für die Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt, wobei die Angemessenheit und der Anteil an der Bewertung vom Anteil und von der jeweiligen Bedeutung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens abhängen.

Leistungen im Bereich sportbezogenen personalen und sozialen Verhaltens beziehen sich immer auf Kriterien, die im Unterricht erarbeitet und eingeübt werden können. Die bloße Auflistung von Beurteilungsaspekten reicht nicht aus, um sportbezogenes Verhalten angemessen zu beurteilen.

- *Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen* spielen im Sportunterricht eine bedeutsame Rolle. Leistungen in diesem Bereich beziehen sich auf das selbstständige und verantwortliche Gestalten von sportlichen Handlungssituationen. Leistungen in diesem Bereich berücksichtigen das Herrichten von Spielflächen und Geräten, das Verteilen von Rollen oder die Bildung von Mannschaften, das Vereinbaren von Regeln. Darüber hinaus beziehen sie sich – altersangemessen – auf gegenseitige Beratung, Hilfe sowie Korrektur beim Lernen, Üben und Trainieren.
- *Anstrengungsbereitschaft* spielt in der Leistungsbewertung produkt- und prozessbezogen eine wesentliche Rolle. Einerseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft konkret auf das unterrichtliche Geschehen und die Bereitschaft, darin engagiert und motiviert mitzuarbeiten. Andererseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft aber auch auf die Fähigkeit, selbstständig und eigenverantwortlich die eigene psycho-physische Leistungsfähigkeit kontinuierlich und vertieft auch außerhalb des Unterrichts zu verbessern und zu erhalten, um darin erfolgreich mitarbeiten zu können.

¹ vgl. Serwe-Pandrick, E. & Thiele, J. (2012): Abschlussbericht zum Projekt „Netzwerke Sport in der gymnasialen Oberstufe – von der reflektierten Praxis im Sportunterricht der Sekundarstufe I zur Praxis-Theorie-Verknüpfung in der Sekundarstufe II“. http://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsportpraxis_und_fortbildung/pdf/Abschlussbericht_Dortmund.pdf

- *Selbstständigkeit* bezieht sich in der Leistungsbewertung im Sportunterricht auf die Fähigkeit, beim Geräteaufbau und -abbau zu helfen und Eigenverantwortung für die Sicherheit im Sportunterricht zu gewährleisten. Darüber hinaus geht es auch darum, sich im Sportunterricht selbstständig aufzuwärmen, intensiv zu üben und zu trainieren sowie sich auf den Sportunterricht angemessen vor- und nachzubereiten sowie für eine angemessene Sportbekleidung zu sorgen.
- *Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit* beziehen sich darauf, sich im jeweiligen Unterrichtsvorhaben an die Regeln des fairen Umgangs miteinander zu halten, die Bereitschaft zu zeigen, berechnete Interessen auch mal zurückzustellen, sowie in allen Gruppen konstruktiv mitzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen.

Bewertung vor dem Hintergrund individuellen Leistungsvermögens

Die Leistungsbewertung zielt darauf ab, Schülerinnen und Schüler individuelle Rückmeldungen über ihren Leistungsstand zu ermöglichen und sie vor dem Hintergrund ihres Leistungsvermögens individuell zu fördern und zu stärken. Sie ist damit einem pädagogischen Leistungsverständnis verpflichtet, das das individuelle Leistungsvermögen sowie der individuelle Lernfortschritt in der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt.

Bewertung vor dem Hintergrund von Transparenz und Angemessenheit

Eine (sach-)gerechte Leistungsbewertung setzt voraus, dass Schülerinnen und Schüler sowie deren Erziehungsberechtigte jeweils zu Beginn des Schuljahres mit den Leistungsanforderungen des Sportunterrichts in der jeweiligen Jahrgangsstufe durch die Sportlehrkraft vertraut gemacht werden. Deshalb legt die Fachkonferenz zu Beginn des Schuljahres den Bildungsplan für das Fach Sport sowie die Grundsätze der Leistungsbewertung gegenüber Schülerinnen und Schülern sowie deren Erziehungsberechtigten offen.

Die Sport unterrichtende Lehrkraft macht zu Beginn eines Unterrichtsvorhabens – neben der Darlegung der Zielsetzungen sowie der inhaltlichen Schwerpunkte – die Leistungsbewertung durch die Offenlegung der konkreten Leistungsanforderungen sowie der angestrebten Kompetenzen bzw. durch die gemeinsame Erarbeitung von Kriterien zur Leistungsbewertung transparent. Lern-, Übungs- und Prüfungssituationen stehen dazu inhaltlich und zeitlich in einem angemessenen Verhältnis zueinander.

Jeweils nach Abschluss eines Unterrichtsvorhabens werden die Schülerinnen und Schüler über ihren Lernfortschritt sowie entsprechende Maßnahmen zur individuellen (Leistungs-)Förderung im Sport informiert bzw. individuell beraten.

4.2 Formen der Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung erfolgt gemäß Kernlehrplan Sport in vielfältigen Formen, die verbindlich vorgegeben werden. Diese Vielfalt dient der Möglichkeit zur differenzierten individuellen Rückmeldung über das Erreichen von Zielsetzungen im Sportunterricht sowie über den Könnens- und Lernfortschritt in Form von Lernerfolgsüberprüfungen, um diese für die individuelle Entwicklungsförderung von Schülerinnen und Schülern zu nutzen. Lehrkräften dienen die Lernerfolgsüberprüfungen dazu, Konsequenzen für das weitere pädagogische Handeln im Unterricht abzuleiten. Deshalb benennt das MMG für jedes Unterrichtsvorhaben (siehe Beispiel UV Karten) konkrete Leistungsanforderungen hinsichtlich einzubringender punktueller und unterrichtsbegleitender Formen der Überprüfung. Diese sind verbindlich. Es bedarf gemeinsamer Vereinbarungen der Fachkonferenz, wenn Leistungsanforderungen über- oder unterschritten oder Formen der Leistungsbewertung entgegen den Beschlüssen der Fachkonferenz durchgeführt werden sollen.

Die Fachschaft vereinbart einen Minimalkonsens über verbindliche Formen der Leistungsbewertung. Dabei beziehen sich die Lernerfolgsüberprüfungen (allein und/oder in der Gruppe) auf alle drei Kompetenzbereiche gemäß dem Kernlehrplan Sport.

4.2.1 Prozessbezogene, unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfung

Sie erwachsen aus dem konkreten Unterrichtsgeschehen auf der Grundlage zuvor festgelegter, der Lerngruppe bekannter Kriterien. Sie stellen in besonderer Weise ein geeignetes Instrument zur individuellen Rückmeldung für das Erreichen von Lernzielen im Unterricht dar. Deshalb ist eine möglichst zeitnahe Rückmeldung zur erbrachten Leistung erforderlich. Darüber hinaus ermöglichen prozessbezogene Lernerfolgsüberprüfungen in Form von Langzeitbeobachtungen, Lernleistungen in ihrer Stetigkeit einzuschätzen und durch deren langfristige Begleitung und Unterstützung kontinuierlich zu entwickeln. Das gilt vor allem für den Bereich von Verhaltensdispositionen im Sport, die sich in partnerschaftlichem fairem, kooperativen sowie tolerantem Verhalten zeigen. Die unterrichtsbegleitenden, prozessbezogenen Lernerfolgsüberprüfungen beziehen sich auf folgende Formen:

- selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Mitgestaltung von Unterrichtssituationen
- Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Anstrengungsbereitschaft, Willenskraft, Kooperations- und Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft
- Beiträge (mündlich): Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch ...

4.2.2 Produktbezogene, punktuelle Lernerfolgsüberprüfung

Sie setzen voraus, dass die Schülerinnen und Schüler mit den an sie gestellten Anforderungen aus dem Unterricht vertraut sind und dass hinreichend Gelegenheit zum Üben und Festigen des Erlernten im Unterricht bestand. Die Fachschaft Sport verständigt sich darüber, dass dies im Klassenbuch sorgfältig dokumentiert wird. Die punktuellen Lernerfolgsüberprüfungen (allein und/oder in der Gruppe) beziehen sich auf folgende Formen:

- Demonstration von Bewegungshandeln, Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten
- Fitness-/ Ausdauerleistungstests
- Qualifikationsnachweise: Schwimmbabzeichen, Sportabzeichen
- Wettkämpfe: Mehrkämpfe, Turniere
- selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Schriftliche Beiträge zum Unterricht, z. B. Übungen, Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, Lerntagebücher, Portfolios
- Mündliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch ...

4.2.3 Überprüfungsformen

Die Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans ermöglichen eine Vielzahl von Überprüfungsformen. Im Verlauf der gesamten gymnasialen Oberstufe soll – auch mit Blick auf die individuelle Förderung - ein möglichst breites Spektrum der genannten Formen in schriftlichen, mündlichen oder praktischen Kontexten zum Einsatz gebracht werden. Darüber hinaus können weitere Überprüfungsformen nach Entscheidung der Lehrkraft eingesetzt werden. Wichtig für die Nutzung der Überprüfungsformen im Rahmen der Leistungsbewertung ist es, dass sich die Schülerinnen und Schüler zuvor im Rahmen von Anwendungssituationen hinreichend mit diesen vertraut machen konnten.

Überprüfungsformen	Kurzbeschreibung
Darstellungsaufgabe	Zusammenstellung, Anordnung, Erläuterung, Konkretisierung von Sachverhalten
Analyseaufgabe	Strukturen erfassen, Zusammenhänge herstellen, Schlussfolgerungen ziehen
Erörterungsaufgabe	Abwägen von Pro und Contra, Gegenüberstellen

	unterschiedlicher Positionen, Aussagen und Sachverhalte beurteilen, Alternativen aufzeigen, Stellung beziehen
Sportmotorische Testverfahren	Unterschiedliche, quantitativ messbare sportpraktische Handlungen
Demonstration	Qualitativ bewertbare sportbezogene Bewegungshandlungen
Präsentation	Qualitativ bewertbare sportbezogene Darstellungsleistungen

4.3 Leistungsanforderungen - Kriterien zur Leistungsbewertung

Die Fachkonferenz vereinbart Mindestanforderungen für alle durch die Fachkonferenz im Rahmen der Obligatorik vereinbarten Unterrichtsvorhaben (siehe auch Rückseite der Unterrichtsvorhaben - Karten), die sie der Lerngruppe jeweils zu Beginn eines UVs vorstellt. Die vereinbarten Leistungsanforderungen der Unterrichtsvorhaben werden für die jeweiligen UV festgelegt und durch entsprechende bewegungsfeldbezogene Kriterien von der Lehrkraft konkretisiert.

4.4 Grundsätze der Notenbildung

Die Fachkonferenz Sport des HVG einigt sich auf folgende Grundsätze der Notenbildung:

Die Leistungsbewertung erfolgt in einem kontinuierlichen Prozess, bezieht sich auf alle Unterrichtsvorhaben und berücksichtigt alle Formen und Grundsätze der Leistungsbewertung in einem angemessenen Rahmen. Unverschuldete Unterrichtsausfälle werden bei der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt.

Außerunterrichtliche Leistungen im Schulsport - wie z. B. leistungssportliches Engagement, die Teilnahme an Schulsportwettkämpfen, die Ausbildung zur Sporthelferin oder zum Sporthelfer, zu Schülermentorinnen und -mentoren sowie ehrenamtliche Tätigkeiten - werden verbindlich als Bemerkungen auf dem Zeugnis vermerkt. Sie können jedoch nicht als Teil der Sportnote berücksichtigt werden.

5 Evaluationskonzept der Fachkonferenz

Die FAKO evaluiert ihre Aufgaben und Ziele sowie die Leitidee des Schulsports und deren Verwirklichung im Abstand von 5 Jahren und überprüft deren Übereinstimmung mit der Schulprogrammarbeit. Dazu überprüft sie, inwiefern die Aufgaben der Schule im Zusammenhang mit dem Sport stehen. Sie schreibt dazu jeweils zu Beginn des Schuljahres ihren Arbeitsplan fort.

Die FAKO evaluiert die schulinternen Lehrpläne hinsichtlich ihrer Machbarkeit und nimmt ggf. Modifizierungen, Erweiterungen oder Korrekturen vor. Dazu wird ein gemeinsames Unterrichtsvorhaben entwickelt, das als Orientierungshilfe – auch für Referendarinnen und Referendare – gilt.

Die Umsetzung der schulinternen Lehrpläne wird auf Anweisung der Schulleitung jeweils zum Ende des Schuljahres von dem Fachkonferenzvorsitzenden und zwei weiteren KuK überprüft. Dazu dient das Formblatt als Grundlage der Evaluation.

Die Fachkonferenz trifft Vereinbarungen über Transparenz und Offenlegung über alle den Schulsport betreffenden Aspekte und vereinbart eine jährliche Aktualisierung.

5.1 Fachkonferenzarbeit - Organisationsentwicklung

Die Fachkonferenz hat sich zum Ziel gesetzt, die Arbeit innerhalb der Fachkonferenz zu optimieren. Einerseits dient die Optimierung der Qualitätsentwicklung des Unterrichts und damit auch der Transparenz und Offenheit des fachspezifischen Auftrags der Schule mit seinem Bildungs- und Erziehungsauftrag. Andererseits dient die Systementwicklung aber auch der Professionalisierung des Lehrerhandelns.

Folgende Schwerpunkte sind von der Fachkonferenz vereinbart worden:

- Entwicklung und Fortschreibung eines Fünfjahresplans mit Überprüfung der Zielerreichung und Rechenschaftslegung gegenüber Schulleitung sowie Schulöffentlichkeit
- Entwicklung eines Schuljahresterminkalenders zur Einarbeitung in den Jahresterminkalender der Schule
- Entwicklung eines Prozessmanagements und dessen Fortschreibung für Aufgaben der Fachschaft mit dem Ziel der systemischen und personenunabhängigen Gestaltung und Weiterentwicklung des Schulsportprogramms
- Entwicklung einer arbeitsteiligen Aufgabenkultur unter Berücksichtigung individueller Stärken und Interessen des Fachkollegiums
- Entwicklung eines Fortbildungskalenders Sport innerhalb der Fachschaft und Vereinbarungen über das Rückmeldeformat zur Erhöhung der Effizienz von Fortbildungsveranstaltungen

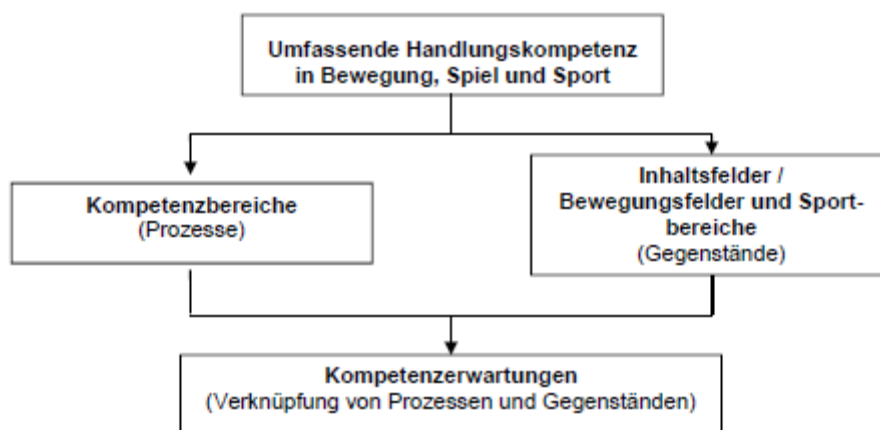
Anhang

Inhaltsverzeichnis

<u>6</u>	<u>Kompetenzbereiche, Inhaltsfelder und Kompetenzerwartungen</u>	1
6.1	<u>Kompetenzbereiche</u>	2
6.2	<u>Inhaltsfelder</u>	3
6.3	<u>Bewegungsfelder und Sportbereiche</u>	3
6.4	<u>Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase</u>	4
6.5	<u>Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase</u>	5
6.6	<u>Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase im GK</u>	6
6.7	<u>Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase im GK</u>	10
<u>7</u>	<u>Einführungsphase</u>	12
7.1	<u>Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Einführungsphase mit den dazugehörigen UV-Karten</u>	12
8.1	<u>Wahlbogen Kursprofil Qualifikationsphase</u>	18
8.2	<u>Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase in den Kursprofilen mit den dazugehörigen UV-Karten</u>	19
8.2.1	<u>Kursprofil 1</u>	20
8.2.2	<u>Kursprofil 2</u>	50
8.2.3	<u>Kursprofil 3</u>	84
8.2.4	<u>Kursprofil 4</u>	113
8.2.5	<u>Kursprofil 5</u>	143
<u>9</u>	<u>Qualifikationsphase Leistungskurs</u>	170
9.1	<u>Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase mit den dazugehörigen UV-Karten</u>	170

6 Kompetenzbereiche, Inhaltsfelder und Kompetenzerwartungen

Die in den allgemeinen Aufgaben und Zielen des Faches beschriebene umfassende Handlungskompetenz wird ausdifferenziert, indem fachspezifische Kompetenzbereiche und Inhaltsfelder identifiziert und ausgewiesen werden. Dieses analytische Vorgehen erfolgt, um die Strukturierung der fachrelevanten Prozesse einerseits sowie der Gegenstände andererseits transparent zu machen. In den Kompetenzerwartungen werden beide Seiten miteinander verknüpft. Damit wird der Tatsache Rechnung getragen, dass der gleichzeitige Einsatz von Können und Wissen bei der Bewältigung von Anforderungssituationen eine zentrale Rolle spielt.



Kompetenzbereiche repräsentieren die Grunddimensionen des fachlichen Handelns. Sie dienen dazu, die einzelnen Teiloperationen entlang der fachlichen Kerne zu strukturieren und den Zugriff für die am Lehr-Lernprozess Beteiligten zu verdeutlichen.

Inhaltsfelder systematisieren mit ihren jeweiligen inhaltlichen Schwerpunkten die im Unterricht der gymnasialen Oberstufe verbindlichen und unverzichtbaren Gegenstände und liefern Hinweise für die inhaltliche Ausrichtung des Lehrens und Lernens.

Bewegungsfelder und Sportbereiche strukturieren die konkreten fachlichen Inhalte orientiert an den Vorgaben der Rahmenvorgaben für den Schulsport. Die verbindlichen inhaltlichen Kerne der einzelnen Bewegungsfelder und Sportbereiche bzw. die Regelungen der bewegungsfeldbezogenen Profilbildung in den einzelnen Ausbildungsabschnitten und Kursniveaus der gymnasialen Oberstufe werden jeweils in den entsprechenden Abschnitten dargestellt.

Kompetenzerwartungen führen Prozesse und Gegenstände zusammen und beschreiben die fachlichen Anforderungen und intendierten Lernergebnisse, die auf zwei Stufen bis zum Ende der Sekundarstufe II erreicht werden sollen.

Kompetenzerwartungen

- beziehen sich auf beobachtbare Handlungen und sind auf die Bewältigung von Anforderungssituationen ausgerichtet,
- stellen im Sinne von Regelstandards die erwarteten Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten auf einem mittleren Abstraktionsgrad dar,
- ermöglichen die Darstellung einer Progression vom Anfang bis zum Ende der Sekundarstufe II und zielen auf kumulatives, systematisch vernetztes Lernen,
- können in Aufgabenstellungen umgesetzt und überprüft werden.

Insgesamt ist der Unterricht in der Sekundarstufe II nicht allein auf das Erreichen der aufgeführten Kompetenzerwartungen beschränkt, sondern soll es Schülerinnen und Schülern ermöglichen, diese weiter auszubauen und darüber hinausgehende Kompetenzen zu erwerben.

6.1 Kompetenzbereiche²

Die umfassende Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport wird fachlich in der gymnasialen Oberstufe durch die folgenden Kompetenzbereiche strukturiert:

- Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
- Sachkompetenz
- Methodenkompetenz
- Urteilskompetenz

Dabei bildet die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz das Zentrum der fachlichen Kompetenzentwicklung und jeweils den Ausgangspunkt für die Entfaltung der Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz. Die Erweiterung der fachlichen Kompetenzbereiche im Vergleich zur Sekundarstufe I um den Bereich der Sachkompetenz ermöglicht es dem Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe, den vertieften theoretischen und wissenschaftspropädeutischen Ansprüchen in differenzierter Weise gerecht zu werden. Vor diesem Hintergrund verbindet eine enge Praxis-Theorie-Verknüpfung durchgehend sportliches Handeln mit reflektiertem theoretischem Wissen.

² vgl. KLP GOST NRW S. 14ff.

6.2 Inhaltsfelder³

Kompetenzen sind immer an fachliche Inhalte gebunden. Die nachfolgenden obligatorischen sechs Inhaltsfelder markieren bewegungsfeld- und sportbereichsübergreifende inhaltliche Schwerpunkte, die in der gymnasialen Oberstufe anknüpfend an die Sekundarstufe I vertieft und erweitert werden. Durch diese werden jeweils die zentralen fachlichen Gegenstände strukturiert und festgelegt. Sie sind in der Regel eng angebunden an das Bewegungshandeln in einem Praxis-Theorie-Bezug im Sportunterricht zu vermitteln und werden in den Kompetenzerwartungen differenziert aufgegriffen.

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Bewegungsgestaltung (b)
- Wagnis und Verantwortung (c)
- Leistung (d)
- Kooperation und Konkurrenz (e)
- Gesundheit (f)

6.3 Bewegungsfelder und Sportbereiche

Die *Bewegungsfelder und Sportbereiche* strukturieren die konkreten fachlichen Inhalte orientiert an den Vorgaben der Rahmenvorgaben für den Schulsport. Die verbindlichen inhaltlichen Kerne der einzelnen Bewegungsfelder und Sportbereiche bzw. die Regelungen der bewegungsfeldbezogenen

Profilbildung in den einzelnen Ausbildungsabschnitten und Kursniveaus der gymnasialen Oberstufe werden in den nachfolgenden Kapiteln dargestellt.

Für die gymnasiale Oberstufe werden die konkreten fachlichen Inhalte durch die folgenden Bewegungsfelder und Sportbereiche strukturiert, wobei das Bewegungsfeld „Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen“ der Rahmenvorgaben für den Schulsport in der gymnasialen Oberstufe nicht Profil bildend sein kann und deshalb in der nachfolgenden Liste nicht enthalten ist. Oberstufengemäße Inhalte dieses Bewegungsfeldes können integrativ im Bewegungsfeld „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ behandelt werden. Die für die gymnasiale Oberstufe verbleibenden Bewegungsfelder und Sportbereiche lauten:

- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)
- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)
- Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)
- Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)
- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)

³ vgl. KLP GOST NRW S. 17ff.

- Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport (BF/SB 8)
- Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (BF/SB 9)

Das Bewegungsfeld „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ kann nur im Grundkurs Profil bildend sein. Alle übrigen aufgeführten Bewegungsfelder können sowohl im Grund- als auch Leistungskurs Profil bildend sein. Als Profil bildend festgelegte Bewegungsfelder und Sportbereiche sind dabei in der Regel kontinuierlich und vertieft in jedem Halbjahr zu akzentuieren.

6.4 Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase⁴

Bewegungsfelder und Sportbereiche (1 - 9)	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	- ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. - unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)	- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). - einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	- eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen. - Spiel- und Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen gemeinschaftlich durchführen.
Bewegen an Geräten – Turnen (5)	- unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren. - turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. - Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)	- eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. - ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. - Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von

⁴ vgl. KLP GOST NRW S. 26ff.

	Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)	- ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen. - in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungsverhalten situationsangemessen und verantwortlich anpassen.
Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport (9)	- Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden. - in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.

6.5 Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase⁵

Inhaltsfelder a - f	<u>Sachkompetenz</u>	<u>Methodenkompetenz</u>	<u>Urteilskompetenz</u>
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	- unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.	- unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.	- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
Bewegungsgestaltung (b) Gestaltungskriterien	- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.	- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.	- eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
Wagnis und Verantwortung (c) Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen	- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.	- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.	- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
Leistung (d)	- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining	- einen zeitlich begrenzten individuellen	- ihren eigenen Trainingsfortschritt

⁵ vgl. KLP GOST NRW S. 22ff.

Trainingsplanung und -organisation	(Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, - unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.	Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).	Kriterien geleitet beurteilen.
Kooperation und Konkurrenz (e) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten	- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.	- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).	- die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
Gesundheit (f) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.	- sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.	- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

6.6 Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase im GK⁶

Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne (IK)	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1) Vorgabe: IK 1-4 + 1 weiterer IK nach Wahl verbindlich - Formen der Fitnessgymnastik - Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen - Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur	- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen, - sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten, - selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden, - unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,

⁶ vgl. KLP GOST NRW S. 35ff.

Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung - Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode - Psychoregulative Verfahren zur Entspannung - Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung	- selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen, - funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3) Vorgabe: IK 1 und 2 + 1 weiterer IK nach Wahl verbindlich - leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß - Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) - alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe - historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe	- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren, - 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, - Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten), - alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. - historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4) Vorgabe: IK 1 + 2 weitere IK nach Wahl verbindlich - Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken - Rettungsschwimmen - Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen - Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge - Wasserball und andere Ballspiele im Wasser - Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser	- Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling-(Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen, - sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren, - physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten, - Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen, - Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen, - komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen (auch mit Maske, Schnorchel und Flossen) unter Berücksichtigung der eigenen Leistungsfähigkeit und der anderer planen und bewältigen, - freie oder normierte Sprünge einzeln und in der Gruppe auswählen und präsentieren,

	- beim Ballspielen im Wasser Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden, - eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder gemeinsam präsentieren.
Bewegen an Geräten – Turnen (5) Vorgabe: alle IK verbindlich - Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen - Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen - Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen	- eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren, - eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren, - am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren, - an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen. - Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6) Vorgabe: alle IK verbindlich - Gymnastik - Tanz - Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste	- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren, - selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren, - selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren, - Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation - nutzen, - ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7) Vorgabe: IK 1 oder 2 vertieft + 1 weiterer IK ergänzend verbindlich	- 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,

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) - Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) - Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football) - Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)	- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, - selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen, - Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8) Vorgabe: 1 IK vertieft, 1 IK ergänzend - Fortbewegung auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboard fahren - Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski - Gleiten auf Eis und Schnee, z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboard fahren, Eislaufen und Eisschnelllauf	- grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- oder Rollsportarten sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen, - in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren, - eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren.
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (9) Vorgabe: 1 IK vertieft, 1 IK ergänzend - Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt, z.B. Ringen, Judo - Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt, z.B. Taekwondo, Karate - Zweikampfformen mit Gerät, z.B. Fechten, Kendo	- in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen, - in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren, - durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z.B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen.

6.7 Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase im GK⁷

Inhaltsfelder a - f	<u>Sachkompetenz</u>	<u>Methodenkompetenz</u>	<u>Urteilskompetenz</u>
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) ➤ Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens ➤ Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen ➤ Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen ➤ Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit	- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben, - grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, - grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.	- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.	- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
Bewegungsgestaltung (b) ➤ Gestaltungskriterien ➤ Improvisation und Variation von Bewegung	- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.	- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.	- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
Wagnis und Verantwortung (c) ➤ Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen ➤ Motive, Motivation und Sinngebungen	- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern, - unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern.	- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.	- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

⁷ vgl. KLP GOST NRW S. 30ff.

sportlichen Handelns			
Leistung (d) ➤ Trainingsplanung und -organisation ➤ Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung ➤ Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen	- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. - physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.	- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio), - Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.	- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.
Kooperation und Konkurrenz (e) ➤ Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten ➤ Fairness und Aggression im Sport	- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.	- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, - individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.	- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
Gesundheit (f) ➤ Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens ➤ Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit	- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern, - gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.	- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.	- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

7 Einführungsphase

7.1 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Einführungsphase mit den dazugehörigen UV-Karten

Umrissplanung für die gesamte Einführungsphase		
1. HJ	UV I (ca. 15 Std.)	Mit Hilfe von geeigneten Geräten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen entwickeln, erproben und beurteilen.
	UV II (ca. 15 Std.)	Ganzheitliches vs. analytisches Lernen - Hürdenlauf und ggf. eine weitere leichtathletische Disziplin mit unterschiedlichen Lernmethoden erproben, vergleichen und reflektieren.
	UV III (ca. 15 Std.)	Kraulschwimmen trainieren – jetzt aber richtig! Die eigene Kraulschwimmtechnik inkl. Atmung und Start/Wende durch gezieltes Training für die 100m-Distanz verbessern.
	ca. 15 Std.	„Koordination als grundlegende Leistungsvoraussetzung - Übungen zur Schulung der Koordination in den Sportarten Handball, Hockey und Badminton entwickeln, durchführen und reflektieren“
2. HJ	UV IV (ca. 15 Std.)	Springen und Fliegen – Verschiedene Sprung- und Flugsituationen mit Hilfe des Minitrampolins wagen und die eigenen Grenzen verantwortungsbewusst erweitern.
	UV V (ca. 15 Std.)	Let's dance – Gesellschafts- und Modetänze in Kleingruppen choreografieren, präsentieren und anhand selbst entwickelter Kriterien beurteilen
	UV VI (ca. 15 Std.)	Fußball ist unser Leben!? - Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen im Fußball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr entwickeln und anwenden.
	ca. 15 Std.	„Zwischen Kooperation und Konkurrenz – Basketball im Schulsport vor dem Hintergrund unterschiedlicher Rollenbilder erproben“

Im Kurs „Sport schriftlich“ werden die Inhalte durch insgesamt 3 Klausuren zusätzlich zu der praktischen Leistungsbewertung geprüft. Dabei findet im ersten Halbjahr eine Klausur statt. Im zweiten Halbjahr der EF folgen zwei Klausuren.

Bewegungsfeld/Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	Inhaltliche Kerne BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik	Jahrgangsstufe EF	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 1
Inhaltsfelder Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Inhaltliche Schwerpunkte Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)				

Thema des UV: „Mit Hilfe von geeigneten Geräten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen entwickeln, erproben und beurteilen.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

Urteilskompetenz (UK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (1): „Mit Hilfe von geeigneten Geräten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen entwickeln, erproben und beurteilen.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Gesundheitsbegriff und Gesundheitsverständnis; Leistungsbegriff und Leistungsverständnis • Belastungsparameter, deren grafische Darstellung sowie tabellarische Wertetabellen zum Leistungszuwachs/ zur körperlichen Belastung beschreiben, darstellen und auswerten können • Messverfahren; z.B. Pulsmessungen (auch mit dem Computer)	• selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • z.B. Individuelle Vorbereitung auf eine Kraft-Ausdauerleistung • Nach Absprache: ein eigenes Training protokollieren – ein Lerntagebuch sowie ein Trainingsprotokoll führen	• Superkompensation • Kraft • Ausdauer • Kraft-/Ausdauer • Koordination	• Zirkeltraining und/ oder Aerobic / Step-Aerobic	unterrichtsbegleitend: • Beiträge zur Unterrichtsgestaltung • mündliche Beiträge zum Unterricht • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Üben und Trainieren zeigen punktuell: • Fitnesstest (z.B. NRW-Fitnesstest, Mobaq oder a.)

Bewegungsfeld/Sportbereich: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	Inhaltliche Kerne BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	Jahrgangsstufe EF	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 2
Inhaltsfelder Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)	Inhaltliche Schwerpunkte Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)				

Thema des UV: „Ganzheitliches vs. analytisches Lernen – Hürdenlauf und ggf. eine weitere leichtathletische Disziplin mit unterschiedlichen Lernmethoden erproben, vergleichen und reflektieren.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

(Methodenkompetenz (MK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz (UK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (2): „Ganzheitliches vs. analytisches Lernen – Hürdenlauf und ggf. eine weitere leichtathletische Disziplin mit unterschiedlichen Lernmethoden erproben, vergleichen und reflektieren.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Grundlegende Merkmale der genannten Disziplinen in ihrer Funktion • Gegenüberstellung zwei verschiedener Lernwege (z.B. analytische Methode vs. Ganzheitsmethode) • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen	• Auswahl unterschiedlicher Hilfen (Geländehilfen, akustische Signale zum Erlernen einer neuen Disziplin. • selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Individuelle Vorbereitung auf eine Trainingsleistung (z.B. Aufwärmen) • Lernaufgabe zum Erlernen der Technik sowie zur Recherche über die Technik	• Ganzheitsmethode • Teilmethode • Bewegungsphasen	• Hürdenlauf und eine weitere Sportart nach Absprache (z.B. Dreisprung, Hochsprung).	unterrichtsbegleitend: • nach Absprache: Lerntagebuch, lernbegleitende Dokumentation • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Erlernen und Üben der Disziplinen zeigen • angemessenes Übungs- und Trainingsverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen • Hilfsbereitschaft und Teamgeist punktuell: • Techniküberprüfung – Merkmale ○ Grobkoordination ○ Bewegungsfluss (grundlegend) ○ Bewegungsdynamik ○ Bewegungsrhythmus

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe EF	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 3
Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)	BF/SB 4: Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)				

Thema des UV: „Kraulschwimmen trainieren – jetzt aber richtig! Die eigene Kraulschwimmtechnik inkl. Atmung und Start/Wende durch gezieltes Training für die 100m-Distanz verbessern.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 4: Die Schülerinnen und Schüler können eine schwimmerische Disziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (3): „Kraulschwimmen trainieren – jetzt aber richtig! Die eigene Kraulschwimmtechnik inkl. Atmung und Start/Wende durch gezieltes Training für die 100m-Distanz verbessern.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Trainingsmethodik • Individuelle Trainingsplanung	• Partnerbeobachtung und –feedback • Videoanalyse • kriteriengeleitete Beobachtung	• Kippwende • Rollwende, • Intervalltraining, • Pyramidentraining, • Kraftausdauer	• Verschiedene Wendetechniken: Rollwende, Kippwende • Startsprung • Feintechnik Kraulschwimmen • Körperwelle • Rhythmisierung	unterrichtsbegleitend: • Demonstration • Entwicklung des individuellen Trainingsplans • Motivation und Anstrengungsbereitschaft bei der Verbesserung der eigenen Technik punktuell: • Technikbewertung • Bewegungsausführung: • Armzug mit Eintauchphase • Wasserlage und Atmung • Beinschlag und Rhythmus • Zeitabnahme 100m Kraulschwimmen • Zeitbewertung gemäß Tabelle • Trainingsplanung nach Vollständigkeit, Umsetzbarkeit und Passung • Feintechnik nach Grad der Bewegungseffizienz

Bewertungstabelle 100 m Kraulschwimmen

Note	Schülerinnen	Schüler
1	1:35	1:25
2	1:43	1:33
3	1:55	1:45
4	2:07	2:00
5	2:35	2:20

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangs- stufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)	EF	15		4
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)				

Thema des UV: „Koordination als grundlegende Leistungsvoraussetzung - Übungen zur Schulung der Koordination in den Sportarten Handball, Hockey und Badminton entwickeln, durchführen und reflektieren“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 4: Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit beschreiben.

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit beschreiben.

Methodenkompetenz (MK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können - Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (4): „Koordination als grundlegende Leistungsvoraussetzung - Übungen zur Schulung der Koordination in den Sportarten Handball, Hockey und Badminton entwickeln, durchführen und reflektieren“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Rolle der Koordination als Leistungsfaktor erkennen, einzelne Fähigkeiten erfahren u. durch selbst entwickelte Übungen trainieren • Analyse der koordinativen Anforderungen in den ausgewählten Sportarten z. B. in Hinblick auf die unterschiedlichen Druckbedingungen in den verschiedenen Sportarten	• Auswahl unterschiedlicher Hilfen (z. B. Material) zum Trainieren koordinativer Fähigkeiten. • Selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen)	• Koordination, koordinative Fähigkeiten (Meinel/Schnabel), koordinative Anforderungen (KAR-Mpdell Neumaier) • Druckbedingungen u. deren Einfluss auf sportl. Handlungsfähigkeit • Gestaltungskriterien, ausgewählte Ausführungs-Indikatoren zur Beurteilung von Präsentationen	• Koordinationstest • Übungen zur Schulung der koord. Fähigkeiten; • Ballkorobics zur Verbesserung der Koordination; • Swp.: Gestaltungskriterien , nach-, um-, neugestalten.	unterrichtsbegleitend: • Mitarbeit in Gruppenarbeitsphasen • Aktives Mitarbeiten während des Unterrichts • Sportliches Engagement während des Unterrichts punktuell: • Planung, Durchführung und Reflexion von Übungen zur Koordinationsschulung in einer der ausgewählten Sportarten

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangs- stufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)	BF/SB 5: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen	EF	15		5
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)				

Thema des UV: „Springen und Fliegen – Verschiedene Sprung- und Flugsituationen mit Hilfe des Minitrampolins wagen und die eigenen Grenzen verantwortungsbewusst erweitern.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Sachkompetenz (SK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz (MK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

Urteilskompetenz (UK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (5): „Springen und Fliegen – Verschiedene Sprung- und Flugsituationen mit Hilfe des Minitrampolins wagen und die eigenen Grenzen verantwortungsbewusst erweitern.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- die motorische Grundanforderung Springen ausführen und variieren - Helfen und sichern - Sachgerechter Auf- und Abbau des Minitrampolins	- Erproben und gegenseitiges Demonstrieren normgebundener und normungebundener Sprünge und Landungen - Hilfe- und Sicherheitsstellungen lernen und anwenden	- Helfen und Sichern - Motivation - kalkulierte Risikobereitschaft - normgebundenes vs. normungebundenes Turnen - Verletzungsprophylaxe - Rotation - Körperlängsachse, Breitenachse - Bewegungsphasen, Stützphase	- einfache freie Sprünge (alle Grundsprünge ohne Rotation um die Körperachsen): z.B. Strecksprung, Hocksprung, Grätschwinkelsprung, Bücksprung - weiterführende Sprünge (zum Teil auf den Grundsprüngen aufbauende Sprünge, die Rotationen um die Körperlängs- und Breitenachse beinhalten): z.B. Trecksprung, Rolle vw, Salto vw - einfache Stützsprünge: z.B. Sprunghocke, Sprungbrücke, Sprunggrätsche - Stützsprünge mit Überschlagbewegung	unterrichtsbegleitend: - Sprünge erproben, üben und demonstrieren - Sprung-, Überwindungs- und Landebewegungen beschreiben und erklären - Helfergriffe beschreiben und anwenden

			g: z.B. Überschlag vw Hilfestellungen: Dreh- und Klammergriff, Stützgriff, Zughilfe, Schub- und Traghilfen, Gleichgewichtshilfe)	
--	--	--	---	--

Bewegungsfeld/Sportbereich: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	Inhaltliche Kerne BF/SB 6: Tanz	Jahrgangsstufe EF	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 6
Inhaltsfelder Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)	Inhaltliche Schwerpunkte Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b) Bewegungsgestaltung - Improvisation und Variation von Bewegung (b)				

Thema des UV: „Let’s dance! – Gesellschafts- und Modetänze in Kleingruppen choreografieren, präsentieren und anhand selbst entwickelter Kriterien beurteilen.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

Sachkompetenz (SK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

Urteilskompetenz (UK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (6): „Let’s dance! – Gesellschafts- und Modetänze in Kleingruppen choreografieren, präsentieren und anhand selbst entwickelter Kriterien beurteilen.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Verschriftlichung / Verbalisierung von Raumwegen und Aufstellungsformen (z.B. Skizze / Schema, Fließtext) • kriteriengeleitete Urteilsfindung • ggf. Video-Feedback (verzögerter Livestream zum unmittelbaren Feedback ohne Speicherung) • Selbst- und Fremdwahrnehmung	• selbstständiges Üben und Erarbeiten einer Tanz-Komposition (allein und / oder in Gruppen) • Aufführung einer Tanzkomposition (allein und / oder in Gruppe(n)) • Aufstellen, Auswählen, Anwenden und Begründen von Ausführungs- / Bewertungskriterien • entsprechende Auswahl und kritische Würdigung des zu Tanzenden • Reflexion und ggf. Überarbeitung des Ausgangstanzes und / oder der Performance	• Gestaltungskriterien: Raum (Aufstellungsformen, Zuordnungsformen, Raumwege, ~dimensionen, ~ebenen), Zeit (Rhythmus, Takt, Tempo, Betonungen), Dynamik/Kraft (Spannung/Entspannung, Intensitätsveränderungen), Formaler Aufbau / Form (Motiv, Bezug zur Musik, Bezug zu Gruppe / zum Partner, Intention))	• aktueller Gesellschafts- oder Modetanz • Hintergrundinformationen zu den Kriterien, z.B.: http://www.dtb-online.de/portal/fileadmin/user_upload/dtb.redaktion/Meine_GYMCARD/Premium-Inhalte/UEL/Skripte/Akademie_vor_Ort/TS%20Dance%20experiences.pdf	unterrichtsbegleitend: • Präsentation • Beiträge zur U-gestaltung • mündliche Beiträge zum Unterricht • ggf. Anfertigung von HA (Verbalisierungen, Schemata und Skizzen, Zusammenfassungen) • sozial-motorisch-kreativ-künstlerische Teilnahme am Unterricht unterrichtsbegleitend: • eigene Präsentation einer Tanzkomposition • Bewerten der eigenen Performance • Bewerten einer fremden Performance. Kriterien: • begründete und erarbeitete Auswahl aus nebenstehenden Gestaltungskriterien

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe EF	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 7
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)				

Thema des UV: „Fußball ist unser Leben!? – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen im Fußball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr entwickeln und anwenden.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

Urteilskompetenz (UK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von Gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (7): „Fußball ist unser Leben!? – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen im Fußball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr entwickeln und anwenden.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung			
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis				
• Verbinden von technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten zum erfolgreichen Spielen im Sportspiel • Erarbeiten und Erproben individual- und gruppentaktischer Spielstrategien	• in Kleingruppen spielübergreifender Basistechniken und Taktikbausteine erproben und vertiefen • Erweiterung des individuellen Spektrums durch Partnerhilfen zur Verbesserung der gruppentaktischen Handlungsmöglichkeiten	• allgemeine und spezielle Spielfähigkeit • Spielpositionen • Technik/Taktik • Spielzüge, Spiel in Überzahlsituation • Raum- und Manndeckung	• spielspezifische Technikfertigkeiten • grundlegende taktische Maßnahmen: • Einzeltaktik: grundsätzliche Hinweise (Ball nicht aufspringen lassen), Freilaufen, Verhalten am Ball, Decken, Ballabnahme • Teilgruppentaktik: Doppelpass, Kreuzen, Flügelangriffe, Positionswechsel, Konterangriffe, Umschalten Abwehr-Angriff, Abwehrorganisation, Rückraumsicherung, Abseitsfalle • Mannschaftstaktik: Spielsystem, Deckungsart • Organisation und Zusammenspiel • Regeln	unterrichtsbegleitend: • Analyseaufgabe • sportpraktische Leistungen (Technik, Taktik, Spielfähigkeit) • Mitarbeit • (Planung, Entwicklung, Analysen, Beteiligung, Organisation) punktuell: • Partner- und Gruppenarbeiten im Unterrichtsverlauf (z. B. Erwärmung, Analyse und Lösen von Spielsituationen) Kriterien: • Situationsgerechte Anwendung gruppentaktisch-kognitiver Entscheidungen in einer vorgegebenen komplexen Spielform			
Bewegungsfeld/Sportbereich:		Inhaltliche Kerne		Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)		BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)		EF	15		8

Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Bewegungsgestaltung - Improvisation und Variation von Bewegung (b)				

Thema des UV: „Zwischen Kooperation und Konkurrenz – Basketball im Schulsport vor dem Hintergrund unterschiedlicher Rollenbilder erproben“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Sachkompetenz (SK):

- Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

Urteilskompetenz (UK):

- Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (8): „Zwischen Kooperation und Konkurrenz – Basketball im Schulsport vor dem Hintergrund unterschiedlicher Rollenbilder erproben“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Schulung technischer Grundfertigkeiten Möglichkeit selbst • Repertoire technischer Fertigkeiten u. einzeltaktischer Maßnahmen gezielt erweitern, festigen u. situationsgerecht anwenden; • Basketballregeln erfahren u. durch Übernahme von Schiedsrichterfunktionen im Spiel anwenden. • Veränderbarkeit von Regeln	• Planarbeit/Stationenlernen; Entwicklung eines selbstverantwortlichen Übungsprozesses; • Bewegungsbeobachtung u. –korrektur als Partnerhilfe;	• Regeln im Sport (Digel) • Basketball-Regeln, • Schiedsrichterzeichen • Sportspielvermittlungsmodelle (Taktik-Spiel-Modell) • Geschlechtsspezifische Rollenbilder im Sport • Sinnrichtungen des Sports	• Grundtechniken; Individualtaktik beim 1:1 u. 5:5; • Dribbling, Stoppen, Sternschritt, Passen-Fangen; Positions-, Sprung-, Hakenwurf, Korbleger, Rebound	unterrichtsbegleitend: • sportpraktische Leistungen (Technik, Taktik, Spielfähigkeit) • Mitarbeit (Planung, Entwicklung, Analysen, Beteiligung, Organisation) • Teilnahme am Unterricht

8 Qualifikationsphase Grundkurs

8.1 Wahlbogen Kursprofil Qualifikationsphase

Name: _____ Vorname: _____ Sportkurs: _____
 (Druckschrift) (Lehrerkürzel)

Wahlbogen Gk Sport Q-Phase

Bitte bei den folgenden Kursen eine Wunschrangfolge mit den Ziffern 1 - 2 - 3 angeben!

	Bewegungsfelder/Sportbereiche	Inhaltsfelder
Kurs 1 ☐	- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik - Spielen in und mit Regelstrukturen – Fußball	- Leistung (d) - Kooperation und Konkurrenz (e)
Kurs 2 ☐	- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik - Spiele in und mit Regelstrukturen – Handball	- Leistung (d) - Kooperation und Konkurrenz (e)
Kurs 3 ☐	- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – Fitness - Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	- Gesundheit (f) - Bewegungsgestaltung (b)
Kurs 4 ☐	- Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton - Bewegen im Wasser – Schwimmen	- Kooperation und Konkurrenz (e) - Leistung (d)
Kurs 5 ☐	- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele - Bewegungsfähigkeiten ausprägen – Fitness	Unterrichtsbegleitender Erwerb der Übungsleiter-C-Ausbildung Breitensport
Kurs 6	Leistungskurs	- Kooperation und Konkurrenz (e) - Leistung (d)

 Unterschrift

Abgabe bis zum

bei Sto (bitte kursweise gebündelt).

8.2 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase in den Kursprofilen mit den dazugehörigen UV-Karten

8.2.1 Kursprofil 1

BF 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Fußball	IF d: Leistung IF e: Kooperation und Konkurrenz
--	--

Halbjahr	Bezug zu den KE BWK SK/MK/UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q 1.1	BWK 3.3	IF d: SK 1, MK 1, UK 1 IF f: SK 1	Lesen, laufen, lösen - an Karten orientiert ausdauernd laufen und dabei kognitive Aufgaben beim selbst entwickelten Orientierungslauf lösen. <i>Formen des Ausdauerlaufes mit Tempowechsel unter der Zielsetzung, in Gruppenarbeit OL-Routen zu legen, sich im Raum laufend zu orientieren, Auswirkungen auf den Körper und Anpassungsprozesse (Sportherz, Senkung Ruhepuls, beschleunigte Regeneration, Atmung) zu erläutern.</i>
	BWK 7.1 BWK 7.2	IF e: SK 1, MK 2, IF d: UK 1	‘Zusammen sind wir stark’ - Entwicklung gruppentaktischer Strategien für das Offensiv- bzw. Defensivspiel im Fußball. <i>Gruppentaktische Elemente, sowohl in der Offensive als auch in der Defensive, werden anhand selbstentwickelter Strategien durch grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster sowie unter Berücksichtigung der technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch- kognitiven Fähigkeiten angewendet, erläutert und reflektiert.</i>
	BWK 6.1.	IF b: SK 1, UK 1	Der Ball als Tanzpartner – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobicschritte und sportarttypischer Ballbewegungen <i>Bewegungsgestaltung mit dem Ball allein und in der Gruppe → Improvisation → Variation → Komposition von Bewegungsfolgen; Wiederaufnahme des Gestaltungskriteriums Raum aus der Eph hier besonderes Augenmerk auf die Raumebenen und auf die Partner durch das Werfen auch unterschiedlicher Bälle verbunden mit dem Wechsel der Positionen, Ausführungskriterien → Synchronität, Rhythmisierung von Bewegungen, Kompositionen Kriterien geleitet beurteilen, Bedeutung der Koordination.</i>
Q 1.2	BWK 3.4	IF a: SK 1, SK 3 UK 1 IF e: MK 1	Hochsprungmehrkampf – einen alternativen leichtathletischen Wettbewerb durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. <i>Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Teillernmethode, Ganzheitsmethode, methodische Übungsreihen, methodische Prinzipien, differenzielles Lernen)</i>

	BWK 7.2 BWK 7.5	IF e: SK 1, MK 1, UK 1	‘...und plötzlich ist der Ball kleiner und schwerer’- Kennenlernen der Strukturen des Futsalspiels sowie das Heranziehen des Vergleichs mit dem konventionellen Fußballspiel. <i>Die Grundzüge zielgerichteter, normierter Strukturen und Abläufe des Futsalspiels werden durch die Abgrenzung zu den konventionellen Normen des Fußballspiels erarbeitet und mit diesen verglichen sowie unter Beachtung bewegungsfeldspezifischer Wettkampfregeln angewendet. Diesbezüglich sollen die SuS die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen erkennen und beurteilen, Schiedsrichterfunktionen einnehmen.</i>
	BWK 3.3	IF d: SK 1, SK 2, MK 1, MK 2, UK 1	Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen (3000m) oder Schwimmen (1000m) erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren. <i>Anpassung an Belastung, Atem, Bedeutung, Methoden und Inhalte des Ausdauertrainings: Dauermethode, Wiederholungsmethode, Intervallmethode, Wettkampfmethode; Trainingsplanung und –steuerung, selbstständige Entwicklung und Anwendung eines Trainingsprogramms zur Entwicklung einer grundlegenden, gesundheitsorientierten Ausdauer; Trainingsdokumentation.</i>
Q 2.1	BWK 3.1	IF d: SK 1, SK 2 IF e: MK 1, MK 2, UK 1	Gemeinsam gewinnen: Kooperative und kompetitive Aspekte leichtathletischen Handelns am Beispiel der Sprintstaffel 4*100m. <i>Anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung: Energiebereitstellungsprozesse; Trainingsprinzipien, -methoden und -formen der Schnelligkeit.</i>
	BWK 3.1	IF a: SK 1, SK 3 IF a: MK 1, UK 1	Mediengestützte Bewegungsanalyse des Speer- und Diskuswurfs mit dem Zielaspekt der individuellen Leistungsverbesserung. <i>Verschiedene Lernwege (differenziell/klassisch) beschreiben und vergleichen; Bewegungsanalyse/Phasenstruktur von Bewegungen, Fremdeinschätzung/Selbsteinschätzung; Lernprotokoll und Lernpartner; Belastungsnormative.</i>
	BWK 7.3 BWK 7.4	IF d: SK 1 IF e: SK 1, UK 1	‘Jetzt bin ich der Coach’- Entwicklung, Präsentation und Durchführung eigener Übungseinheiten bzgl. individual- und gruppentaktischer Strategien im Futsalspiel. <i>Auf Basis der im vergangenen Halbjahr erlangten Kenntnisse des Futsalspiels, sollen in Kleingruppen Übungseinheiten zu individual- und gruppentaktischen Strategien hinsichtlich der Ausbildung taktischer Fertigkeiten entwickelt, präsentiert und durchgeführt werden. In einer Portfolioarbeit soll der Erarbeitungs- und Durchführungsprozess beschrieben, erläutert und reflektiert werden.</i>
Q 2.2	BWK 7.4 BWK 7.6	IF c: SK 1, UK 1	‘Sepak Takraw- Die thailändische Fußballkunst’. Kennenlernen einer innovativen, kulturfremden Sportart.

		IF e: SK 1, MK 1, MK 2 IF a: MK 1	<i>Kennenlernen zielgerichteter Normen und Werte Sepak Takraws. Erarbeiten, Anwenden und Reflektieren sportartspezifischer Merkmale hinsichtlich technischer und taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie die Auseinandersetzung mit den Faktoren zur Entstehung von Emotionen im Sport (Freude, Frustration, Angst).</i>
	BWK 3.2	IF d: SK 1, UK 1 IF e: MK 1	„Höher, schneller, weiter“: Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation organisieren und durchführen. <i>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten; Regelsysteme, Druckbedingungen und deren Einfluss auf sportliche Handlungsfähigkeit.</i>

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)	Q1.1	12	4, 6, 7, 8, 11	1
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d) Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d) Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)				

Thema des UV: „Lesen, laufen, lösen - An Karten orientiert ausdauernd laufen und dabei kognitive Aufgaben beim selbst entwickelten Orientierungslauf lösen.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (1): „Lesen, laufen, lösen - An Karten orientiert ausdauernd laufen und dabei kognitive Aufgaben beim selbst entwickelten Orientierungslauf lösen.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Die SuS erproben verschiedene Möglichkeiten zur Gestaltung von Orientierungsläufen als Form des Ausdauertrainings im Bereich des Laufens - Die SuS beurteilen diese abschließend im Hinblick auf die Effektivität der individuellen Leistungssteigerung auch hinsichtlich verschiedener Ziele - Die SuS bestimmen ihre Trainingsherzfrequenzen und trainieren ihre Ausdauer ggf. mit Hilfe von Pulsuhren und Lauf-Apps	- Verschiedene Methoden des Ausdauertrainings - Betrachtung der Herzfrequenz (HF) - kurze Unterrichtsgespräche - Trainingstagebuch - Nutzung von Lauf-Apps (z.B. Runtastic) und Pulsuhren	- Herzfrequenzmessung und Bestimmung der Trainingsherzfrequenz - Aufbau und Funktion des Herzkreislaufsystems - Physiologische Auswirkungen des Ausdauertrainings - Trainingsmethoden (Dauer- und Intervallmethoden, Fahrtspiel, Wettkampf) - Belastungsparameter (Trainingsdauer, -intensität, etc.) - Superkompensation	- Cooper-Test - Waldlauf - Orientierungsläufe auf dem Schulgelände, im angrenzenden Waldgebiet - Ausdauertraining mittels verschiedener Trainingsmethoden (s. Theorie)	unterrichtsbegleitend: - Aktive Teilnahme - Anstrengungsbereitschaft - Individuelle Leistungssteigerung - Trainingstagebuch punktuell: - Präsentation und Durchführung des selbst entwickelten Orientierungslaufs Kriterien: - Strukturelle Vorstellung und Anleitung der Gruppe - Eindeutigkeit der Aufgabenstellung - Passung der Aufgaben für die Gruppe - Berücksichtigung der sportartspezifischen Anforderungen des Orientierungslaufs

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q1.1	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV 5, 9, 10	Laufende Nr. des UV 2
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: „Zusammen sind wir stark“- Entwicklung gruppentaktischer Strategien für das Offensiv- bzw. Defensivspiel im Fußball.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- BF/SB 7: Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (2): „Zusammen sind wir stark“- Entwicklung gruppentaktischer Strategien für das Offensiv- bzw. Defensivspiel im Fußball.

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Entwicklung von Kriterien einer gelungenen Trainingseinheit in Abhängigkeit von der Zielgruppe - Schülergruppen bereiten jeweils eine Trainingseinheit zu Individual- und Gruppentaktik der Offensive bzw. Defensive vor und führen diese mit der gesamten Gruppe durch. - Material stellt Lehrkraft (z.B. Bisanz/Gerisch: Kondition, Technik, Taktik & Coaching) - Beurteilung der Trainingseinheiten nach den vorab entwickelten Kriterien	- Gruppenarbeit (Vorbereitung der Trainingseinheiten) - Team-Teaching (Durchführung der Einheiten) - kurze Reflektionsgespräche (Entwicklung der Kriterien und Beurteilung der Einheiten)	- Individualtaktische Maßnahmen: Spiel ohne Ball, Erkennen von Freiräumen, Zweikampfverhalten in Angriff und Abwehr - Gruppentaktik: grundlegende Angriffs- / Abwehrstrategien (Doppelpass, Kreuzen, Hinterlaufen, ballorientierte Verteidigung/Verschiebung zum Ball)	- Erlernen und Anwenden der taktischen Maßnahmen in verschiedenen Spiel- und Übungsformen - Durchführung von Trainingseinheiten	unterrichtsbegleitend: - Entwicklung der taktischen Fähigkeiten - Anstrengungsbereitschaft in den Übungseinheiten - Teilnahme an Unterrichtsgesprächen hinsichtlich der Reflexion von Gelerntem/Erarbeitetem punktuell: - Qualität der taktischen Fähigkeiten im Spiel 4 vs. 4 Kriterien: - Offensive: - Freilaufen aus dem Deckungsschatten heraus - Fordern des Balles - Kommunikation „Dreh“, „Klatsch“ zur situationsgerechten Anwendung mannschaftstaktisch-kognitiver Entscheidungen in einer vorgegebenen komplexen Spielsituation

				○ Technik am Ball, Ballan- und mitnahme ○ Überblick über die Spielsituation • Defensive: ○ Zweikampfführung ○ Das Übergeben von Mitspielern-Kommunikation ○ Individualtaktisches Verhalten auf dem Feld- Wie verteidige ich mannschaftsdienlich.
--	--	--	--	---

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q1.1	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 3
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	BF/SB 6: Tanz				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)	Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)				

Thema des UV: „Der Ball als Tanzpartner – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobicsschritte und sportarttypischer Ballbewegungen“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Sachkompetenz (SK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz (UK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (3): „Der Ball als Tanzpartner – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobicsschritte und sportarttypischer Ballbewegungen“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Komposition von Bewegungsfolgen • Musikauswahl und Musikanalyse • Verschriftlichung/Verbalisierung von Raumwegen und Aufstellungsformen (z. B. Skizze/Schema, Fließtext) • Kriteriengeleitete Urteilsfindung • Selbst- und Fremdwahrnehmung • Ggf. Videofeedback • BallcKoRobics als Form des Aufwärmens erkennen	• Einzelarbeit • Gruppenarbeit • Selbstständiges Üben und Erarbeiten von Bewegungsfolgen und Gestaltungen mit dem Ball • Präsentation einer Gruppengestaltung • Demonstration durch die Lehrkraft • Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch Schüler*innen • Kriteriengeleitete Reflexion der demonstrierten Gestaltungen	• Gruppenbezug • Gestaltungskriterien: Raum (Aufstellungsformen, Zuordnungsformen, Raumwege, Raumdimensionen, Raumebenen), formaler Aufbau/Form, Dynamik/Kraft, Zeit • Ausführungskriterien gemeinsam entwickeln: z.B. Synchronität, Rhythmisierung von Bewegungen, Präsenz, Ausdrucksstärke, Bewegungstechnik • Gestaltungsaufbau • Kondition • Koordination	• Sportarttypische Ballbewegungen • Den Ball werfen, fangen, prellen, rollen • Den Ball variantenreich führen, z. B. Spiralen, Kreise • Gestaltung von Übergängen • Rhythmisierung von Bewegungen • Technisch koordinative Ausführung von Bewegungselementen • Bewegungsweite	unterrichtsbegleitend: • Beiträge zur Unterrichtsgestaltung • Mündliche Beiträge zum Unterricht/ Mitarbeit in den Phasen der reflektierten Praxis • Sozial-motorisch-kreativ-künstlerische Teilnahme am Unterricht • Ggf. Anfertigung von Skizzen punktuell: • Präsentation einer Bewegungsgestaltung mit Ball • Bewertung der eigenen und fremden Performance Kriterien: • Begründete und erarbeitete Auswahl aus den Gestaltungs- und Ausführungskriterien, z. B. Raum, Zeit • Erarbeitung eines Bewertungsbogen

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangs- stufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe	Q1.2	12	1, 6, 7, 8, 11	4
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)				

Thema des UV: „Hochsprungmehrkampf – einen alternativen leichtathletischen Wettbewerb durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Urteilskompetenz (UK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (4): „Hochsprungmehrkampf – einen alternativen leichtathletischen Wettbewerb durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Entwicklung von Kriterien zur Bewertung des Wettkampfs - SuS erlernen zunächst den Schersprung und lernen alte Techniken (Straddle, Wälzer, Flop) kennen - SuS gliedern die Bewegung des Flops durch die Phasenstruktur nach Meinel/Göhner und trainieren die einzelnen Phasen anhand verschiedener Übungsformen - Fokus auf der Bewegungsbeobachtung und –analyse im zweiten Teil des Unterrichtsvorhabens	- Stationenlernen für die einzelnen Funktionsphasen (Anlauf, Absprung, Landung) - Partnerbeobachtung mittels Beobachtungsbögen - Selbst- und Fremdbeobachtung mithilfe der Videoanalyse	- Phasenanalyse nach Meinel - Funktionsanalyse nach Göhner - Fehleranalyse und –korrektur	- Schersprung - Straddle - Wälzer - Fosbury-Flop	unterrichtsbegleitend: - Qualität der Selbst- und Fremdbeobachtung sowie der Fehlerkorrektur - individuelle Leistungssteigerung durch das Training mittels verschiedener Übungsformen punktuell: 1. Teil - Bewertung des selbstentwickelten Hochsprungwettkampfes nach folgenden Kriterien: Passung für die Gruppe, Beachtung angesprochener Fairness Kriterien, Strukturelle Planung und Durchführung des Wettkampfes 2. Teil - Durchführung eines Hochsprungwettkampfes nach normierten Regeln. Bewertung entsprechend angefügter Tabelle

Bewertungstabelle Hochsprung		
	Schülerinnen	Schüler
15	1,40	1,64
14	1,38	1,62
13	1,36	1,60
12	1,34	1,58
11	1,32	1,55
10	1,30	1,52
9	1,28	1,49
8	1,26	1,46
7	1,24	1,43
6	1,21	1,39
5	1,18	1,35
4	1,15	1,31
3	1,11	1,26
2	1,07	1,21
1	1,03	1,16

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q1.2	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV 2, 9, 10	Laufende Nr. des UV 5
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: „Und plötzlich ist der Ball kleiner und schwerer“- Kennenlernen der Strukturen des Futsalspiels sowie das Heranziehen des Vergleichs mit dem konventionellen Fußballspiel.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregelel erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Urteilskompetenz (UK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (5): „Und plötzlich ist der Ball kleiner und schwerer“- Kennenlernen der Strukturen des Futsalspiels sowie das Heranziehen des Vergleichs mit dem konventionellen Fußballspiel.

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Kennenlernen zielgerichteter Normen und Werte und des Spielgedankens des Futsals im Vergleich zum konventionellen Fußball • Erarbeiten, Anwenden und Reflektieren sportartspezifischer Merkmale hinsichtlich technischer und taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten • Erarbeiten, Anwenden und Reflektieren sportartspezifischer Regeln • Spiel mit vereinfachtem und verändertem Regelwerk • Veränderung und Reflexion der Spiel- und Regelstrukturen • Spiele in veränderten Raumstrukturen • Erlangen von Spielfähigkeit durch differenzierende Spielgelegenheiten • Auseinandersetzung mit den Faktoren zur Entstehung von Emotionen im Sport	• Einzel- Partner- und Gruppenarbeit • Unterrichtsgespräche	• Reflexion von Regeln • Konstitutive, strategische und moralische Regeln • Theoretische Bedeutung von Regeln für den Charakter des Spiels • Spielfeld • Spielgerät • Mannschaften • Spielgedanke	• Spielen in sich verändernden Regelstrukturen • Koordination • Spieltechnik • Taktik	unterrichtsbegleitend: • Beteiligung in Praxisphasen • Beiträge zur U-gestaltung • Mündliche Beiträge zum Unterricht • kriteriengeleitete Beobachtung und Auswertung von Spielsituationen punktuell: • Spielform: 4 vs. 3 (alternativ 3 vs. 2) Überzahlspiel Kriterien: • Dreieckbildung aus mannschaftstaktischer Sicht, um dem/der Ballführenden möglichst viele Handlungsoptionen einzuräumen • Möglichst wenig Ballkontakte, um Spielgeschwindigkeit hochzuhalten • Ball futsaltypisch mit der Sohle annehmen • Futsaltypische Spielzüge, z.B mit hohen Bällen agieren

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	Q1.2	15	1, 4, 7, 8, 11	6
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Leistung - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d) Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)				

Thema des UV: „Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen (3000m) oder Schwimmen (1000m) erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (6): „Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen (3000m) oder Schwimmen (1000m) erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Leistungs- vs. Gesundheitsorientierung - Altersangemessene, progressive Belastungssteigerung - Individualisierung des Lauftempos über unterschiedliche Trainingsmethoden - Erprobung und Beurteilung von Formen der Ausdauerleistungsdiagnostik	- Methoden der Leistungsdiagnostik - Gruppenarbeitsphasen zu Trainingsmethoden und spielerischen Formen des Ausdauertrainings - Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch Schülerinnen - Verschiedene Methoden des Ausdauertrainings - Betrachtung der Herzfrequenz (HF) - Trainingstagebuch - Nutzung von Lauf-Apps (z.B. Runtastic) und Pulsuhren - kurze Unterrichtsgespräche	- Anpassung - Training - Belastungsnormativ - Gesetzmäßigkeiten bei der Planung von Ausdauertraining - Energiebereitstellung (aerob, anaerob-alaktazid, anaerob-laktazid, anaerobe Schwelle, - Trainingsprinzipien (u.a. Superkompensation und Homöostase, Trainingswirksamer Reiz, progressive Belastungssteigerung - Ausdauertrainingsmethoden (u.a. Dauer-, Intervall- und Wettkampfmethode - Energiebereitstellung	- Cooper-Test - Steigerungsläufe - Intervalltraining - Distanzläufe - Shuttle-Run - Conconi-Test - Waldlauf/Orientierungslauf - Ausdauertests - Trainingseinheiten zu Hause	unterrichtsbegleitend: - Aktive Teilnahme - Einsatzbereitschaft - Individuelle Leistungssteigerung - Trainingstagebuch bzw. Trainingsportfolio punktuell: - Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit (3000m – Lauf)

Bewertungstabelle Ausdauerleistung				
Note	Schüler		Schülerinnen	
	3000m Lauf	1000m Swi	3000m Lauf	1000m Swi
	Bis:	Bis:	Bis:	Bis:
15 P.	11:40:00 Min	19:30:00	13:00:00	21:00:00
14 P.	12:00:00	20:00:00	13:20:00	21:30:00
13 P.	12:20:00	20:30:00	13:40:00	22:00:00
12 P.	12:50:00	21:15:00	14:10:00	22:45:00
11 P.	13:20:00	22:00:00	14:40:00	23:30:00
10 P.	13:50:00	22:45:00	15:10:00	24:15:00
9 P.	14:20:00	23:30:00	15:40:00	25:00:00
8 P.	14:50:00	24:15:00	16:10:00	25:45:00
7 P.	15:20:00	25:00:00	16:40:00	26:30:00
6 P.	16:05:00	26:00:00	17:25:00	27:30:00
5 P.	16:50:00	27:00:00	18:10:00	28:30:00
4 P.	17:35:00	28:00:00	18:55:00	29:30:00
3 P.	18:35:00	29:30:00	19:55:00	31:00:00
2 P.	19:35:00	31:00:00	20:55:00	32:30:00
1 P.	20:35:00	32:30:00	21:55:00	34:00:00
0 P.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	Q2.1	12	1, 4, 6, 8, 11	7
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: „Gemeinsam gewinnen: Kooperative und kompetitive Aspekte leichtathletischen Handelns am Beispiel der Sprintstaffel 4*100m.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (7): „Gemeinsam gewinnen: Kooperative und kompetitive Aspekte leichtathletischen Handelns am Beispiel der Sprintstaffel 4*100m.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung / von Schnelligkeit: - Schnelligkeitsbedingende Faktoren (z.B. Aktionsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Beschleunigungsvermögen) - Koordinative Anforderungen - Energiebereitstellungsprozesse - Trainingsprinzipien, -methoden und -formen der Schnelligkeit	- Methoden der Leistungsdiagnostik - Gruppenarbeitsphasen zu Trainingsmethoden und spielerischen Formen des Schnelligkeitstrainings - Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch SuS - Verschiedene Methoden des Schnelligkeitstrainings	- Schnelligkeitstraining und Belastungskomponenten - Gesetzmäßigkeiten bei der Planung von Schnelligkeitstraining - Trainingsprinzipien (u.a. Superkompensation und Homöostase, Trainingswirksamer Reiz, progressive Belastungssteigerung - Energiebereitstellung	- Bergläufe - Laufen gegen Widerstände - Staffelformen (z. B. Pendelstaffel, Umkehrstaffel, Rundenstaffel) - Start - Staffelaufstellung - Stabübergabe	unterrichtsbegleitend: - Aktive Teilnahme - Anstrengungsbereitschaft - Individuelle und gemeinsame Leistungssteigerung

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	Q2.1	12	1, 4, 6, 7, 11	8
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)				

Thema des UV: „Mediengestützte Bewegungsanalyse des Speer- und Diskuswurfs mit dem Zielaspekt der individuellen Leistungsverbesserung“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

Sachkompetenz (SK):

-): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz (UK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (8): „Mediengestützte Bewegungsanalyse des Speerwurfs mit dem Zielaspekt der individuellen Leistungsverbesserung“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Wiederholung des Schlagwurfs und Ableitung der Bewegungsmerkmale - Erweiterung um den 3-SchrittRhythmus, später 5-SchrittRhythmus - Phaseneinteilung des Speerwurfs und Ableitung von Grundätzen/Kriterien für einen gelungenen Speerwurf - Selbst- und Fremdbeobachtung und Korrektur mittels Beobachtungsbögen und Videoanalyse	- Stationenlernen (Wiederholung Schlagwurf) - methodische Übungsreihe (Einführung Speerwurf) - Bewegungsanalyse mittels Beobachtungsbogen und Videoaufnahme - Selbst- und Fremdbeobachtung und Fehlerkorrektur	- Bewegungsanalyse mittels Phaseneinteilung nach Meinel/Göhner  - Bewegungsbeschreibung Speerwurf - Fehlerkorrektur - Entwicklung von Beobachtungsbögen	- Wiederholung Schlagwurf an Stationen - Methodische Übungsreihe Speerwurf (Steckwürfe, Zielwürfe, etc.) - Bewegungsanalyse durch Partner und durch Videoaufzeichnung	unterrichtsbegleitend: - Qualität der Selbst- und Fremdbeobachtung - Auswertung der Videoaufzeichnungen punktuell: 1. Teil - Technikdemonstration Speerwurf mit folgenden Beobachtungsschwerpunkten: 3 bzw. 5 Schrittrhythmus im Anlauf, explosive Kraftentfaltung, Aufbau von Bogenspannung bei der Speerrückführung, kontrollierter Abwurf in einem funktionalen Winkel 2. Teil - Durchführung eines Wettkampfes. Bewertung erfolgt nach folgender Tabelle:

Bewertungstabelle Speerwurf		
	Schülerinnen	Schüler
15	25,80	32,80
14	25,00	32,00
13	24,20	31,20
12	23,40	30,40
11	22,50	29,50
10	21,60	28,60
9	20,70	27,70
8	19,80	26,80
7	18,80	25,90
6	17,80	25,00
5	16,80	24,00
4	15,80	23,00
3	14,60	21,75
2	13,40	20,50
1	12,20	19,25

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q2.1	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV 2, 5, 10	Laufende Nr. des UV 9
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: „Jetzt bin ich der Coach“- Entwicklung, Präsentation und Durchführung eigener Übungseinheiten bzgl. individual- und gruppentaktischer Strategien im Futsal.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (9): „Jetzt bin ich der Coach“- Entwicklung, Präsentation und Durchführung eigener Übungseinheiten bzgl. individual- und gruppentaktischer Strategien im Futsal.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Entwicklung von Kriterien einer gelungenen Trainingseinheit in Abhängigkeit von der Zielgruppe - Schülergruppen bereiten jeweils eine Trainingseinheit zu Individual- und Gruppentaktik der Offensive bzw. Defensive vor und führen diese mit der gesamten Gruppe durch. - Material stellt Lehrkraft - Beurteilung der Trainingseinheiten nach den vorab entwickelten Kriterien	- Gruppenarbeit (Vorbereitung der Trainingseinheiten) - Team-Teaching (Durchführung der Einheiten) - kurze Reflektionsgespräche (Entwicklung der Kriterien und Beurteilung der Einheiten)	- Individualtaktische Maßnahmen: Spiel ohne Ball, Erkennen von Freiräumen, Zweikampfverhalten in Angriff und Abwehr - Gruppentaktik: grundlegende Angriffs- / Abwehrstrategien (Doppelpass, Kreuzen, Hinterlaufen, ballorientierte Verteidigung/Verschiebung zum Ball)	- Erlernen und Anwenden der taktischen Maßnahmen in verschiedenen Spiel- und Übungsformen - Durchführung von Trainingseinheiten	unterrichtsbegleitend: - Entwicklung der taktischen Fähigkeiten - Anstrengungsbereitschaft in den Trainingseinheiten punktuell: - Durchführen einer eigens geplanten Unterrichtsstunde mit unterschiedlichen Schwerpunkten zur taktischen Umsetzung - Z.B: Mannschaftstaktische Aspekte in der Offensive erlernen und anwenden - Mannschaftstaktische Aspekte in der Defensive erlernen und anwenden - Individualtaktische Aspekte erarbeiten und in spezifisch dafür vorgesehenen Übungen anwenden lassen - Kriterien: Zielgerichtete Erwärmung, Erarbeitungsphase, Anwendungsphase, Reflexion

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q2.2	Dauer des UV 12	Vernetzung mit UV 2, 5, 9	Laufende Nr. des UV 10
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: „Sepak Takraw- Die thailändische Fußballkunst“ - Kennenlernen einer innovativen, kulturfremden Sportart.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Sachkompetenz (SK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (10): „Sepak Takraw- Die thailändische Fußballkunst“ - Kennenlernen einer innovativen, kulturfremden Sportart.

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Kennenlernen zielgerichteter Normen und Werte und des Spielgedankens des Sepak Takraws • Erarbeiten, Anwenden und Reflektieren sportartspezifischer Merkmale hinsichtlich technischer und taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten • Erarbeiten, Anwenden und Reflektieren sportartspezifischer Regeln • Spiel mit vereinfachtem und verändertem Regelwerk • Veränderung und Reflexion der Spiel- und Regelstrukturen • Spiele in veränderten Raumstrukturen • Erlangen von Spielfähigkeit durch differenzierende Spielgelegenheiten • Auseinandersetzung mit den Faktoren zur Entstehung von Emotionen im Sport	• Einzel- Partner- und Gruppenarbeit • Unterrichtsgespräche	• Reflexion von Regeln • Konstitutive, strategische und moralische Regeln • Theoretische Bedeutung von Regeln für den Charakter des Spiels • Spielfeld • Spielgerät • Mannschaften • Spielgedanke	• Spielen in sich verändernden Regelstrukturen • Koordination • Spieltechnik • Taktik	unterrichtsbegleitend: • Beteiligung in Praxisphasen • Beiträge zur U-gestaltung • Mündliche Beiträge zum Unterricht • kriteriengeleitete Beobachtung und Auswertung von Spielsituationen punktuell: • Durchführung eines Turniers unter der Beobachtung folgender Kriterien: • Technik: In der Lage sein, meinen Mitspielern/innen den Ball adäquat zuzuspielen • Den Ball sicher über das Netz zu befördern • Verschiedenartigkeit der Angriffe (z.B. kurze Bälle, lange Bälle, mit Kopf mit dem Spann) • Umsichtigkeit und Mannschaftsdienlichkeit (z.B. Ball am Netz auflegen, wenn ein/e Mitspieler/in besser postiert ist)

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Q2.2	15	1, 4, 6, 7, 8	11
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: „Höher, schneller, weiter“: Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation organisieren und durchführen.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (11): „Höher, schneller, weiter“: Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation organisieren und durchführen.

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Einen altersgerechten und chancengleichen leichtathletischen Mannschaftswettkampf aus bekannten Disziplinen zusammenstellen, erproben und durchführen • Die Wettkampfregeln für die Teildisziplinen erstellen und ein Bewertungssystem dazu entwickeln • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen berücksichtigen • Messverfahren sachgerecht anwenden • Eigenverantwortliches Üben und Trainieren, ggfs. auch außerhalb des Unterrichts und den Trainingsfortschritt in einem Protokoll festhalten •	• Selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Vorbereitung des Wettkampfes in Gruppen (ggf. ist ein/e verletzte SoS „Manager“) • Individuelle Vorbereitung auf eine Trainingsleistung (z.B. Aufwärmen) • Wettkampfstätten sachgerecht herrichten • Schriftlich den Wettkampf umfassend vorbereiten (u.a. Wettkampfregeln, Organisation, Bewertungssystem, Formatvorlagen für Bewertungsraster entwickeln •	• Auswahl von leichtathletischen Disziplinen aus den Bereichen Wurf/Stoß, Sprung, Laufen	• Wettkampfregeln	unterrichtsbegleitend: • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Planen des Wettkampfes zeigen • Angemessenes Übungs- und Trainingsverhalten • Individuelle Leistungssteigerung punktuell: • Normorientierte Bewertung des Wettkampfes in folgenden Disziplinen: Weitsprung, Sprint 100m, Kugelstoßen, 1500m Lauf • Die Bewertung erfolgt nach den Vorgaben des Ergänzungslehrplans Sport im Abitur NRW

Wertungstabelle Schülerinnen

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500m	100m-Hürden (76,2cm)	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel (4kg)	Diskus (1kg)	Speer (600g)
15	0:13,7	0:28,4	1:06,6	2:58	5:52	0:18,5	4,45	1,40	9,20	8,35	23,60	25,80
14	0:13,9	0:28,8	1:07,4	3:03	6:00	0:18,8	4,35	1,38	9,00	8,20	22,90	25,00
13	0:14,1	0:29,2	1:08,2	3:08	6:08	0:19,1	4,25	1,36	8,80	8,05	22,20	24,20
12	0:14,3	0:29,7	1:09,0	3:13	6:16	0:19,4	4,14	1,34	8,60	7,85	21,40	23,40
11	0:14,5	0:30,2	1:10,0	3:19	6:24	0:19,8	4,03	1,32	8,30	7,65	20,60	22,50
10	0:14,7	0:30,7	1:11,0	3:25	6:32	0:20,2	3,92	1,30	8,00	7,45	19,80	21,60
9	0:14,9	0:31,2	1:13,0	3:32	6:42	0:20,6	3,80	1,28	7,70	7,20	19,00	20,70
8	0:15,2	0:31,8	1:15,0	3:40	6:52	0:21,1	3,68	1,26	7,40	6,95	18,00	19,80
7	0:15,5	0:32,4	1:17,0	3:48	7:02	0:21,6	3,56	1,24	7,15	6,70	17,00	18,80
6	0:15,8	0:33,0	1:19,0	3:56	7:12	0:22,1	3,44	1,21	6,80	6,45	16,00	17,80
5	0:16,1	0:33,6	1:21,0	4:04	7:22	0:22,6	3,32	1,18	6,45	6,20	15,00	16,80
4	0:16,4	0:34,2	1:23,0	4:12	7:32	0:23,1	3,20	1,15	6,10	5,95	14,03	15,80
3	0:16,7	0:35,0	1:25,3	4:20	7:44	0:23,8	3,07	1,11	5,80	5,70	13,00	14,60
2	0:17,0	0:35,8	1:27,6	4:28	7:56	0:24,5	2,94	1,07	5,40	5,35	12,00	13,40
1	0:17,3	0:36,6	1:29,9	4:36	8:08	0:25,2	2,81	1,03	5,00	5,00	11,00	12,20

Wertungstabelle Schüler

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500m	110m-Hürden (91,4cm)	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel (6kg)	Diskus (1,75kg)	Speer (800g)
15	0:12,1	0:25,0	0:58,4	2:25	4:57	0:17,9	5,70	1,64	12,00	9,75	29,25	32,80
14	0:12,3	0:25,4	0:59,2	2:27	5:03	0:18,1	5,58	1,62	11,80	9,50	28,55	32,00
13	0:12,5	0:25,8	1:00,0	2:29	5:09	0:18,3	5,44	1,60	11,60	9,25	27,85	31,20
12	0:12,7	0:26,2	1:01,0	2:31	5:15	0:18,5	5,32	1,58	11,35	9,00	26,15	30,40
11	0:12,9	0:26,7	1:02,0	2:34	5:21	0:18,9	5,17	1,55	11,10	8,70	25,35	29,50
10	0:13,1	0:27,2	1:03,5	2:37	5:27	0:19,4	5,02	1,52	10,85	8,40	24,55	28,60
9	0:13,3	0:27,7	1:05,0	2:40	5:35	0:19,9	4,86	1,49	10,55	8,10	23,75	27,70
8	0:13,5	0:28,4	1:06,5	2:44	5:43	0:20,4	4,70	1,46	10,25	7,80	22,65	26,80
7	0:13,7	0:28,9	1:08,0	2:48	5:51	0:21,0	4,54	1,43	9,90	7,50	21,55	25,90
6	0:14,0	0:29,4	1:09,5	2:52	5:59	0:21,6	4,38	1,39	9,60	7,15	20,45	25,00
5	0:14,3	0:29,9	1:11,0	2:56	6:07	0:22,2	4,21	1,35	9,30	6,80	19,35	24,00
4	0:14,6	0:30,4	1:13,0	3:00	6:17	0:22,8	4,04	1,31	9,00	6,45	18,25	23,00
3	0:14,9	0:31,0	1:15,0	3:06	6:27	0:23,5	3,85	1,26	8,70	6,10	17,00	21,75
2	0:15,2	0:31,6	1:17,0	3:12	6:37	0:24,2	3,66	1,21	8,35	5,70	15,75	20,50
1	0:15,5	0:32,2	1:19,0	3:20	6:47	0:24,9	3,47	1,16	8,00	5,30	14,50	19,25

8.2.2 Kursprofil 2

BF 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Handball	IF d: Leistung IF e: Kooperation und Konkurrenz
---	--

Halbjahr	Bezug zu den KE BWK SK/MK/UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q 1.1	BWK 3.3	IF d: SK 1, IF f: SK 1	Lesen, laufen, lösen - an Karten orientiert ausdauernd laufen und dabei kognitive Aufgaben beim selbst entwickelten Orientierungslauf lösen. <i>Formen des Ausdauerlaufes mit Tempowechsel unter der Zielsetzung, in Gruppenarbeit OL-Routen zu legen, sich im Raum laufend zu orientieren, Auswirkungen auf den Körper und Anpassungsprozesse (Sportherz, Senkung Ruhepuls, beschleunigte Regeneration, Atmung) zu erläutern.</i>
	BWK 7.3	IF e: SK 1, MK 1, UK 1	Das Handballspiel erproben, reflektieren und variieren <i>Zentrale Spielidee; Spiel mit vereinfachtem Regelwerk, Veränderung der Spiel und Regelstrukturen, Spielfähigkeit; kriteriengeleitete Spielbeobachtung und Auswertung, gegenseitige Beobachtung und Rückmeldung der individuellen Spielfähigkeit</i>
	BWK 6.1.	IF b: SK 1, UK 1	Der Ball als Tanzpartner – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobicsschritte und sportarttypischer Ballbewegungen <i>Bewegungsgestaltung mit dem Ball allein und in der Gruppe → Improvisation → Variation → Komposition von Bewegungsfolgen; Wiederaufnahme des Gestaltungskriteriums Raum aus der Eph hier besonderes Augenmerk auf die Raumebenen und auf die Partner durch das Werfen auch unterschiedlicher Bälle verbunden mit dem Wechsel der Positionen, Ausführungskriterien → Synchronität, Rhythmisierung von Bewegungen, Kompositionen Kriterien geleitet beurteilen, Bedeutung der Koordination.</i>
Q 1.2	BWK 3.4	IF a: SK 1, UK 1	Hochsprungmehrkampf – einen alternativen leichtathletischen Wettbewerb durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. <i>Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Teillernmethode, Ganzheitsmethode, methodische Übungsreihen, methodische Prinzipien, differenzielles Lernen)</i>

	BWK 7.1	IF d: SK 1 IF a: SK 3	Planung und Durchführung von Übungsfolgen zur Verbesserung des individuellen Verhaltens in Angriff- und Abwehrsituationen <i>Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten; Gruppentaktische Elemente, sowohl in der Offensive als auch in der Defensive, werden anhand selbstentwickelter Strategien durch grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster sowie unter Berücksichtigung der technisch- koordinativen Fertigkeiten und taktisch- kognitiven Fähigkeiten angewendet, erläutert und reflektiert.</i>
	BWK 3.3	IF d: SK 2, MK 1, MK 2, IF f: SK 1	Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen (3000m) oder Schwimmen (1000m) erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren. <i>Anpassung an Belastung, Atem, Bedeutung, Methoden und Inhalte des Ausdauertrainings: Dauermethode, Wiederholungsmethode, Intervallmethode, Wettkampfmethode; Trainingsplanung und –steuerung, selbstständige Entwicklung und Anwendung eines Trainingsprogramms zur Entwicklung einer grundlegenden, gesundheitsorientierten Ausdauer; Trainingsdokumentation.</i>
Q 2.1	BWK 3.1	IF d: SK 1, SK 2 IF e: MK1, MK 2	LA: Gemeinsam gewinnen: Kooperative und kompetitive Aspekte leichtathletischen Handelns am Beispiel der Sprintstaffel 4*100m. <i>Anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung: Energiebereitstellungsprozesse; Trainingsprinzipien, -methoden und -formen der Schnelligkeit.</i>
	BWK 7.4	IF e: SK 1, MK 1, UK 1 IF c: SK 2, UK 1	Handball im Freien spielen <i>Varianten des Hallenhandballspiels kennen und spielen lernen; Grundlagen und Konzeptionen des Beach- oder Feldhandball; Regelwerk umsetzen und variieren</i>
	BWK 3.1	IF a: SK 1 IF d: SK 1, MK 1	LA: Mediengestützte Bewegungsanalyse des Speerwurfs mit dem Zielaspekt der individuellen Leistungsverbesserung. <i>Verschiedene Lernwege (differenziell/klassisch) beschreiben und vergleichen; Bewegungsanalyse/Phasenstruktur von Bewegungen, Fremdeinschätzung/Selbsteinschätzung; Lernprotokoll und Lernpartner; Belastungsnormative.</i>
Q 2.2	BWK 7.1 BWK 7.2	IF d: SK 1 IF e: SK1, MK 1, MK 2	Die Spielauffassung des modernen Handballspiels verstehen und umsetzen <i>Erweiterung des bisherigen Regelwerks, Finden und Verstehen der individuellen Position innerhalb festgelegter Mannschaftsstrukturen</i>
	BWK 7.1 BWK 7.2	IF e: MK 2	Angriff contra Abwehr – eigenen und gegnerische Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen

			<i>Allgemeine Taktiken in Angriff und Abwehr kennen lernen; Teilgruppentaktik, Mannschaftstaktik; Erlernen und Trainieren von Spielzügen, Kreuzen, Hinterlaufen; Entwicklung einer situationsgerechten Gruppen- bzw. Mannschaftstaktik</i>
	BWK 3.2	IF e: MK 1	LA: „Höher, schneller, weiter“: Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation organisieren und durchführen. <i>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten; Regelsysteme, Druckbedingungen und deren Einfluss auf sportliche Handlungsfähigkeit.</i>

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)	Q1.1	12	4, 6, 7, 9, 12	1
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d) Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d) Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)				

Thema des UV: „Lesen, laufen, lösen - An Karten orientiert ausdauernd laufen und dabei kognitive Aufgaben beim selbst entwickelten Orientierungslauf lösen.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (1): „Lesen, laufen, lösen - An Karten orientiert ausdauernd laufen und dabei kognitive Aufgaben beim selbst entwickelten Orientierungslauf lösen.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Die SuS erproben verschiedene Möglichkeiten zur Gestaltung von Orientierungsläufen als Form des Ausdauertrainings im Bereich des Laufens - Die SuS beurteilen diese abschließend im Hinblick auf die Effektivität der individuellen Leistungssteigerung auch hinsichtlich verschiedener Ziele - Die SuS bestimmen ihre Trainingsherzfrequenzen und trainieren ihre Ausdauer ggf. mit Hilfe von Pulsuhren und Lauf-Apps	- Verschiedene Methoden des Ausdauertrainings - Betrachtung der Herzfrequenz (HF) - kurze Unterrichtsgespräche - Trainingstagebuch - Nutzung von Lauf-Apps (z.B. Runtastic) und Pulsuhren	- Herzfrequenzmessung und Bestimmung der Trainingsherzfrequenz - Aufbau und Funktion des Herzkreislaufsystems - Physiologische Auswirkungen des Ausdauertrainings - Trainingsmethoden (Dauer- und Intervallmethoden, Fahrtspiel, Wettkampf) - Belastungsparameter (Trainingsdauer, -intensität, etc.) - Superkompensation	- Cooper-Test - Waldlauf - Orientierungsläufe auf dem Schulgelände, im angrenzenden Waldgebiet - Ausdauertraining mittels verschiedener Trainingsmethoden (s. Theorie)	unterrichtsbegleitend: - Aktive Teilnahme - Anstrengungsbereitschaft - Individuelle Leistungssteigerung - Trainingstagebuch punktuell: - Präsentation und Durchführung des selbst entwickelten Orientierungslaufs Kriterien: - Strukturelle Vorstellung und Anleitung der Gruppe - Eindeutigkeit der Aufgabenstellung - Passung der Aufgaben für die Gruppe - Berücksichtigung der sportartspezifischen Anforderungen des Orientierungslaufs

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	Q1	15	5, 8, 10, 12	2
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: „Das Handballspiel erproben, reflektieren und variieren“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Urteilskompetenz (UK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (2): „Das Handballspiel erproben, reflektieren und variieren“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Spiel mit vereinfachtem und verändertem Regelwerk • Veränderung und Reflexion der Spiel- und Regelstrukturen • Erlangen von Spielfähigkeit durch differenzierende Spielgelegenheiten • SuS gestalten Spielgelegenheiten mit verändertem Regelwerk und werten die Ergebnisse kriteriengeleitet aus • Kriteriengeleitete Spielbeobachtung und Auswertung • Spiele in veränderten Raumstrukturen	• SuS-Präsentationen • Spielbeobachtung und kriteriengeleitet Auswertung • SuS leiten Spielgelegenheiten an	• Reflexion von Regeln • Konstitutive, strategische und moralische Regeln • Theoretische Bedeutung von Regeln für den Charakter des Spiels • Das Handballtor • Spielgerät Handball • Spielfeldmarkierungen im Handball • Schritt- und Prellregel • Erlaubtes Verhalten dem Gegner gegenüber • Teamgröße im Handball	Spielen in veränderten Regelstrukturen Variation von: • Wurfzielen • Spielgeräten • Spielfeldgrößen, -formen und Wurfzonen • Schritt- und Prellregeln • Zweikampfregeln • Teamgrößen	unterrichtsbegleitend: • Soziale, motorische und taktische Beteiligung in Praxisphasen • Beiträge zur U-gestaltung • mündliche Beiträge zum Unterricht • kriteriengeleitete Beobachtung und Auswertung von Spielsituationen punktuell: • Präsentation zu einem Regelbereich und Gestaltung alternativer Spielgelegenheiten in Gruppen. • Überprüfung grundlegender Regelkenntnisse in schriftlicher Form Kriterien: • Realisierung der jeweiligen Zielstellung, Passung der Präsentation zur Gruppe, Strukturiertheit und Verständlichkeit der Anleitung

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q1.1	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 3
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	BF/SB 6: Tanz				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)	Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)				

Thema des UV: „Der Ball als Tanzpartner – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobicsschritte und sportarttypischer Ballbewegungen“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Sachkompetenz (SK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz (UK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (3): „Der Ball als Tanzpartner – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobicsschritte und sportarttypischer Ballbewegungen“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Komposition von Bewegungsfolgen • Musikauswahl und Musikanalyse • Verschriftlichung/Verbalisierung von Raumwegen und Aufstellungsformen (z. B. Skizze/Schema, Fließtext) • Kriteriengeleitete Urteilsfindung • Selbst- und Fremdwahrnehmung • Ggf. Videofeedback • BallcKoRobics als Form des Aufwärmens erkennen	• Einzelarbeit • Gruppenarbeit • Selbstständiges Üben und Erarbeiten von Bewegungsfolgen und Gestaltungen mit dem Ball • Präsentation einer Gruppengestaltung • Demonstration durch die Lehrkraft • Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch Schüler*innen • Kriteriengeleitete Reflexion der demonstrierten Gestaltungen	• Gruppenbezug • Gestaltungskriterien: Raum (Aufstellungsformen, Zuordnungsformen, Raumwege, Raumdimensionen, Raumebenen), formaler Aufbau/Form, Dynamik/Kraft, Zeit • Ausführungskriterien gemeinsam entwickeln: z.B. Synchronität, Rhythmisierung von Bewegungen, Präsenz, Ausdrucksstärke, Bewegungstechnik • Gestaltungsaufbau • Kondition • Koordination	• Sportarttypische Ballbewegungen • Den Ball werfen, fangen, prellen, rollen • Den Ball variantenreich führen, z. B. Spiralen, Kreise • Gestaltung von Übergängen • Rhythmisierung von Bewegungen • Technisch koordinative Ausführung von Bewegungselementen • Bewegungsweite	unterrichtsbegleitend: • Beiträge zur Unterrichtsgestaltung • Mündliche Beiträge zum Unterricht/ Mitarbeit in den Phasen der reflektierten Praxis • Sozial-motorisch-kreativ-künstlerische Teilnahme am Unterricht • Ggf. Anfertigung von Skizzen punktuell: • Präsentation einer Bewegungsgestaltung mit Ball • Bewertung der eigenen und fremden Performance Kriterien: • Begründete und erarbeitete Auswahl aus den Gestaltungs- und Ausführungskriterien, z. B. Raum, Zeit • Erarbeitung eines Bewertungsbogen

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangs- stufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe	Q1.2	12	1, 6, 7, 9, 12	4
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)				

Thema des UV: „Hochsprungmehrkampf – einen alternativen leichtathletischen Wettbewerb durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Urteilskompetenz (UK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (4): „Hochsprungmehrkampf – einen alternativen leichtathletischen Wettbewerb durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Entwicklung von Kriterien zur Bewertung des Wettkampfs - SuS erlernen zunächst den Schersprung und lernen alte Techniken (Straddle, Wälzer, Flop) kennen - SuS gliedern die Bewegung des Flops durch die Phasenstruktur nach Meinel/Göhner und trainieren die einzelnen Phasen anhand verschiedener Übungsformen - Fokus auf der Bewegungsbeobachtung und –analyse im zweiten Teil des Unterrichtsvorhabens	- Stationenlernen für die einzelnen Funktionsphasen (Anlauf, Absprung, Landung) - Partnerbeobachtung mittels Beobachtungsbögen - Selbst- und Fremdbeobachtung mithilfe der Videoanalyse	- Phasenanalyse nach Meinel - Funktionsanalyse nach Göhner - Fehleranalyse und –korrektur	- Schersprung - Straddle - Wälzer - Fosbury-Flop	unterrichtsbegleitend: - Qualität der Selbst- und Fremdbeobachtung sowie der Fehlerkorrektur - individuelle Leistungssteigerung durch das Training mittels verschiedener Übungsformen punktuell: 1. Teil - Bewertung des selbstentwickelten Hochsprungwettkampfes nach folgenden Kriterien: Passung für die Gruppe, Beachtung angesprochener Fairness Kriterien, Strukturelle Planung und Durchführung des Wettkampfes 2. Teil - Durchführung eines Hochsprungwettkampfes nach normierten Regeln. Bewertung entsprechend angefügter Tabelle

Bewertungstabelle Hochsprung		
	Schülerinnen	Schüler
15	1,40	1,64
14	1,38	1,62
13	1,36	1,60
12	1,34	1,58
11	1,32	1,55
10	1,30	1,52
9	1,28	1,49
8	1,26	1,46
7	1,24	1,43
6	1,21	1,39
5	1,18	1,35
4	1,15	1,31
3	1,11	1,26
2	1,07	1,21
1	1,03	1,16

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangs- stufe Q1	Dauer des UV 15	Vernetzun- g mit UV 2, 8, 10, 11	Laufende Nr. des UV 5
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)				

Thema des UV: „Planung und Durchführung von Übungsfolgen zur Verbesserung des individuellen Verhaltens in Angriffs- und Abwehrsituationen“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- BF/SB 7: Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (5): „Planung und Durchführung von Übungsfolgen zur Verbesserung des individuellen Verhaltens in Angriffs- und Abwehrsituationen.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten • Gruppentaktische Elemente in Offensive und Defensive anwenden, reflektieren und erläutern • Entwicklung strategischer Entscheidungs- und Handlungsmuster • Entwicklung und Vertiefung technisch-koordinativer Fertigkeiten und taktisch-kognitiver Fähigkeiten	• SuS gestalten Trainingsarrangements nach zuvor festgelegten Kriterien und werten diese aus • Taktik-Spiel-Modell • Übungsreihen, Spielreihen, variables Lernen	• Taktik-Spiel-Modell, Übungsreihen, Spielreihen, variables Lernen • Vergleich von Lernwegen • taktische Prinzipien • koordinative Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten	• Werfen, Passen, Fangen • Würfe von verschiedenen Positionen • Verhalten im 1:1 • Taktische Lösungsmöglichkeiten für die Kleingruppe • Kreuzen, Einlaufen, Sperre und Absetzen • Der Handballtorwart	unterrichtsbegleitend: • Soziale, motorische und taktische Beteiligung in Praxisphasen • Beiträge zur U-gestaltung • mündliche Beiträge zum Unterricht • kriteriengeleitete Auswertung von Trainingsarrangements punktuell: 1. Teil • Gestaltung eines Trainingsarrangements in der Kleingruppe. Bewertung erfolgt nach folgenden Kriterien: Realisierung der jeweiligen Zielstellung, Passung der Präsentation zur Gruppe, Strukturiertheit und Verständlichkeit der Anleitung 2. Teil • Der zweite Prüfungsteil besteht aus einer vorgegebenen einfachen Spielform (3:3

				• auf verkleinertem Feld) einschließlich der hierzu erforderlichen individuellen technisch-koordinativen Fertigkeiten sowie der individualtaktisch-kognitiven Fähigkeiten. • Beobachtungsschwerpunkte: ○ Funktionale Anwendung der technisch-koordinativen handballspezifischen Fertigkeiten ○ und Fähigkeiten in Angriff und Abwehr in einer vorgegebenen einfachen Spielform ○ Situationsgerechte Anwendung der technisch-koordinativen handballspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten in Angriff und Abwehr in einer vorgegebenen einfachen Spielform ○ Situationsgerechte Anwendung individualtaktisch-kognitiver Entscheidungen in Angriff und Abwehr in einer vorgegebenen einfachen Spielform
--	--	--	--	--

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	Q1.2	15	1, 4, 7, 9, 12	6
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Leistung - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d) Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)				

Thema des UV: „Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen (3000m) oder Schwimmen (1000m) erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (6): „Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen (3000m) oder Schwimmen (1000m) erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Leistungs- vs. Gesundheitsorientierung - Altersangemessene, progressive Belastungssteigerung - Individualisierung des Lauftempos über unterschiedliche Trainingsmethoden - Erprobung und Beurteilung von Formen der Ausdauerleistungsdiagnostik	- Methoden der Leistungsdiagnostik - Gruppenarbeitsphasen zu Trainingsmethoden und spielerischen Formen des Ausdauertrainings - Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch Schülerinnen - Verschiedene Methoden des Ausdauertrainings - Betrachtung der Herzfrequenz (HF) - Trainingstagebuch - Nutzung von Lauf-Apps (z.B. Runtastic) und Pulsuhren - kurze Unterrichtsgespräche	- Anpassung - Training - Belastungsnormativ - Gesetzmäßigkeiten bei der Planung von Ausdauertraining - Energiebereitstellung (aerob, anaerob-laktazid, anaerob-laktazid, anaerobe Schwelle, - Trainingsprinzipien (u.a. Superkompensation und Homöostase, Trainingswirksamer Reiz, progressive Belastungssteigerung - Ausdauertrainingsmethoden (u.a. Dauer-, Intervall- und Wettkampfmethode - Energiebereitstellung	- Cooper-Test - Steigerungsläufe - Intervalltraining - Distanzläufe - Shuttle-Run - Conconi-Test - Waldlauf/Orientierungslauf - Ausdauertests - Trainingseinheiten zu Hause	unterrichtsbegleitend: - Aktive Teilnahme - Einsatzbereitschaft - Individuelle Leistungssteigerung - Trainingstagebuch bzw. Trainingsportfolio punktuell: - Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit (3000m – Lauf)

Bewertungstabelle Ausdauerleistung				
Note	Schüler		Schülerinnen	
	3000m Lauf	1000m Swi	3000m Lauf	1000m Swi
	Bis:	Bis:	Bis:	Bis:
15 P.	11:40:00 Min	19:30:00	13:00:00	21:00:00
14 P.	12:00:00	20:00:00	13:20:00	21:30:00
13 P.	12:20:00	20:30:00	13:40:00	22:00:00
12 P.	12:50:00	21:15:00	14:10:00	22:45:00
11 P.	13:20:00	22:00:00	14:40:00	23:30:00
10 P.	13:50:00	22:45:00	15:10:00	24:15:00
9 P.	14:20:00	23:30:00	15:40:00	25:00:00
8 P.	14:50:00	24:15:00	16:10:00	25:45:00
7 P.	15:20:00	25:00:00	16:40:00	26:30:00
6 P.	16:05:00	26:00:00	17:25:00	27:30:00
5 P.	16:50:00	27:00:00	18:10:00	28:30:00
4 P.	17:35:00	28:00:00	18:55:00	29:30:00
3 P.	18:35:00	29:30:00	19:55:00	31:00:00
2 P.	19:35:00	31:00:00	20:55:00	32:30:00
1 P.	20:35:00	32:30:00	21:55:00	34:00:00
0 P.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	Q2.1	12	1, 4, 6, 9, 12	7
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: „Gemeinsam gewinnen: Kooperative und kompetitive Aspekte leichtathletischen Handelns am Beispiel der Sprintstaffel 4*100m.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (7): „Gemeinsam gewinnen: Kooperative und kompetitive Aspekte leichtathletischen Handelns am Beispiel der Sprintstaffel 4*100m.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung / von Schnelligkeit: - Schnelligkeitsbedingende Faktoren (z.B. Aktionsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Beschleunigungsvermögen) - Koordinative Anforderungen - Energiebereitstellungsprozesse - Trainingsprinzipien, -methoden und -formen der Schnelligkeit	- Methoden der Leistungsdiagnostik - Gruppenarbeitsphasen zu Trainingsmethoden und spielerischen Formen des Schnelligkeitstrainings - Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch SuS - Verschiedene Methoden des Schnelligkeitstrainings	- Schnelligkeitstraining und Belastungskomponenten - Gesetzmäßigkeiten bei der Planung von Schnelligkeitstraining - Trainingsprinzipien (u.a. Superkompensation und Homöostase, Trainingswirksamer Reiz, progressive Belastungssteigerung - Energiebereitstellung	- Bergläufe - Laufen gegen Widerstände - Staffelformen (z. B. Pendelstaffel, Umkehrstaffel, Rundenstaffel) - Start - Staffelaufstellung - Stabübergabe	unterrichtsbegleitend: - Aktive Teilnahme - Anstrengungsbereitschaft - Individuelle und gemeinsame Leistungssteigerung

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	Q1	15	2, 5, 10, 11	8
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: „Handball im Freien spielen“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- (c): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Urteilskompetenz (UK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
- (c): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (8): „Handball im Freien spielen.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Varianten des Handballspiels kennen und spielen lernen • Grundlagen und Konzeptionen des Beach-, Street- und Feldhandballs kennen und umsetzen • Regelwerke anwenden und variieren • Handball unter verschiedenen Zielsetzungen und unter veränderten Rahmenbedingungen spielen	• Implizites Lernen • Taktik-Spiel-Modell	• Einfluss von äußeren Bedingungen auf Spiele und taktisches Handeln • Sport unter verschiedenen Sinngestaltungen und Zielsetzungen • Variatio von Spielen unter bestimmten Zielsetzungen	• Feldhandball auf dem großen Feld • Feldhandball mit reduzierter Spielerzahl • Beachhandball • Umsetzung von Elementen von Beach- und Feldhandball in anderen Kontexten	unterrichtsbegleitend: • Soziale, motorische und taktische Beteiligung in Praxisphasen • Beiträge zur U-gestaltung • mündliche Beiträge zum Unterricht • Reflexion von Spielsituationen und Rahmenbedingungen punktuell: • Der punktuelle Prüfungsteil besteht aus einer Spielform (6:6 in einer Angriffszone), in der technisch-koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie individualtaktisch-kognitive bzw. gruppen- und mannschaftstaktisch-kognitive Fähigkeiten präsentiert werden können. • Beobachtungsschwerpunkte: ○ Funktionale Anwendung der technisch-koordinativen handballspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten in Angriff und Abwehr ○ Situationsgerechte Anwendung der technisch-koordinativen

2.

				handballspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten in Angriff und Abwehr ○ Situationsgerechte Anwendung individualtaktisch-kognitiver Entscheidungen in Angriff und Abwehr ○ Situationsgerechte Anwendung gruppentaktisch-kognitiver Entscheidungen ○ Situationsgerechte Anwendung mannschaftstaktisch-kognitiver Entscheidungen in Angriff und Abwehr
--	--	--	--	--

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	Q2.1	15	1, 4, 6, 7, 12	9
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)				

Thema des UV: „Mediengestützte Bewegungsanalyse des Speer- und Diskuswurfs mit dem Zielaspekt der individuellen Leistungsverbesserung“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

Sachkompetenz (SK):

-): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz (UK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (9): „Mediengestützte Bewegungsanalyse des Speerwurfs mit dem Zielaspekt der individuellen Leistungsverbesserung“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Wiederholung des Schlagwurfs und Ableitung der Bewegungsmerkmale - Erweiterung um den 3-SchrittRhythmus, später 5-SchrittRhythmus - Phaseneinteilung des Speerwurfs und Ableitung von Grundätzen/Kriterien für einen gelungenen Speerwurf - Selbst- und Fremdbeobachtung und Korrektur mittels Beobachtungsbögen und Videoanalyse	- Stationenlernen (Wiederholung Schlagwurf) - methodische Übungsreihe (Einführung Speerwurf) - Bewegungsanalyse mittels Beobachtungsbogen und Videoaufnahme - Selbst- und Fremdbeobachtung und Fehlerkorrektur	- Bewegungsanalyse mittels Phaseneinteilung nach Meinel/Göhner  - Bewegungsbeschreibung Speerwurf - Fehlerkorrektur - Entwicklung von Beobachtungsbögen	- Wiederholung Schlagwurf an Stationen - Methodische Übungsreihe Speerwurf (Steckwürfe, Zielwürfe, etc.) - Bewegungsanalyse durch Partner und durch Videoaufzeichnung	unterrichtsbegleitend: - Qualität der Selbst- und Fremdbeobachtung - Auswertung der Videoaufzeichnungen punktuell: 1. Teil - Technikdemonstration Speerwurf mit folgenden Beobachtungsschwerpunkten: 3 bzw. 5 Schrittrhythmus im Anlauf, explosive Kraftentfaltung, Aufbau von Bogenspannung bei der Speerrückführung, kontrollierter Abwurf in einem funktionalen Winkel 2. Teil - Durchführung eines Wettkampfes. Bewertung erfolgt nach folgender Tabelle:

Bewertungstabelle Speerwurf		
	Schülerinnen	Schüler
15	25,80	32,80
14	25,00	32,00
13	24,20	31,20
12	23,40	30,40
11	22,50	29,50
10	21,60	28,60
9	20,70	27,70
8	19,80	26,80
7	18,80	25,90
6	17,80	25,00
5	16,80	24,00
4	15,80	23,00
3	14,60	21,75
2	13,40	20,50
1	12,20	19,25

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangs- stufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	Q1	15	2, 5, 8, 11	10
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)				

Thema des UV: „Die Spielauffassung des modernen Handballspiels verstehen und umsetzen.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (10): „Die Spielauffassung des modernen Handballspiels verstehen und umsetzen.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Erweiterung der bisherigen regeltechnischen Kenntnisse • Finden und verstehen der individuellen Position innerhalb festgelegter Mannschaftsstrukturen • Spielen in Kleingruppen und Mannschaftsstrukturen • Weiterentwicklung mannschaftstaktischen Wissens und Könnens	• Referate zu Regeln • Spielbeobachtung und Auswertung • Weiterentwicklung der Spielfähigkeit in Gruppen über längere Zeiträume	• Weitere Regelaspekte (Zeitspiel, Stürmerfoul, Vorteilsregel) • Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik • Positionen auf dem Spielfeld	• Spielen in Kleingruppen und im Mannschaftsverband • Spielen unter Anwendung komplexer Regeln • Positionsgebundenes Spiel	unterrichtsbegleitend: • Soziale, motorische und taktische Beteiligung in Praxisphasen • Beiträge zur U-gestaltung • mündliche Beiträge zum Unterricht • Reflexion von Regelauswirkungen punktuell: • Die Überprüfung der wettkampfbezogenen Leistung erfolgt unter Wettkampfbedingungen im Spiel 7:7. Dabei sind die zentralen Spielhandlungen im Wettkampf vorrangig zu berücksichtigen. Beobachtungsschwerpunkte: ○ Situationsgerechte Anwendung individualtaktisch-kognitiver Entscheidungen im Spiel ○ Situationsgerechte Anwendung gruppentaktisch-kognitiver Entscheidungen im Spiel ○ Situationsgerechte Anwendung mannschaftstaktisch-kognitiver Entscheidungen im Spiel ○ Situationsgerechte Anwendung psycho-physischer Fähigkeiten im Spiel

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q1	Dauer des UV 12	Vernetzung mit UV 2, 5, 8, 10	Laufende Nr. des UV 11
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: „Angriff contra Abwehr – eigene und gegnerische Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (11): „Angriff contra Abwehr – eigene und gegnerische Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Allgemeine Taktiken in Angriff und Abwehr kennen • Teilgruppen- Mannschaftstaktik • Erlernen von Auslösehandlungen und Spielzügen • Entwicklung situationsgerechter und -angepasster Taktiken	• Experteneinsatz • Videobeobachtung • Taktik-Spiel-Modell • Zusammenarbeit mit dem Trainerteam des Partnervereins HSG Blomberg Lippe	• Mannschafts- und Gruppentaktik • (videogestützte) Gegneranalyse • Stärkenorientierung	• Kreuzen, Sperren, Verlagern, Hinterlaufen • Vers. Abwehrformationen (6:0, 5:1, 3:2:1, Manndeckung) • Anpassung des taktischen Handelns an eigene Stärken bzw. an den Gegner	unterrichtsbegleitend: • Soziale, motorische und taktische Beteiligung in Praxisphasen • Beiträge zur U-gestaltung • mündliche Beiträge zum Unterricht • Vorbereitung von Videoszenen aus Profispielen punktuell: • Die Überprüfung der wettkampfbezogenen Leistung erfolgt unter Wettkampfbedingungen im Spiel 7:7. Dabei sind die zentralen Spielhandlungen im Wettkampf vorrangig zu berücksichtigen. • Der zweite Prüfungsteil besteht aus einer vorgegebenen komplexen Spielform (vorgegebene Spielzüge oder Taktiken), in der technisch-koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie individualtaktisch-kognitive bzw. gruppen- und mannschaftstaktisch-kognitive Fähigkeiten präsentiert werden können.

				• Beobachtungsschwerpunkte: ○ Funktionale Anwendung der technisch-koordinativen handballspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten in Angriff und Abwehr ○ Situationsgerechte Anwendung der technisch-koordinativen handballspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten in Angriff und Abwehr ○ Situationsgerechte Anwendung individualtaktisch-kognitiver Entscheidungen in Angriff und Abwehr
--	--	--	--	---

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	Q2.2	12	1, 4, 6, 7, 9	12
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: „Höher, schneller, weiter“: Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation organisieren und durchführen.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (12): „Höher, schneller, weiter“: Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation organisieren und durchführen.

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Einen altersgerechten und chancengleichen leichtathletischen Mannschaftswettkampf aus bekannten Disziplinen zusammenstellen, erproben und durchführen • Die Wettkampfregeln für die Teildisziplinen erstellen und ein Bewertungssystem dazu entwickeln • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen berücksichtigen • Messverfahren sachgerecht anwenden • Eigenverantwortliches Üben und Trainieren, ggfs. auch außerhalb des Unterrichts und den Trainingsfortschritt in einem Protokoll festhalten •	• Selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) • Vorbereitung des Wettkampfes in Gruppen (ggf. ist ein/e verletzte SoS „Manager“) • Individuelle Vorbereitung auf eine Trainingsleistung (z.B. Aufwärmen) • Wettkampfstätten sachgerecht herrichten • Schriftlich den Wettkampf umfassend vorbereiten (u.a. Wettkampfregeln, Organisation, Bewertungssystem, Formatvorlagen für Bewertungsraster entwickeln •	• Auswahl von leichtathletischen Disziplinen aus den Bereichen Wurf/Stoß, Sprung, Laufen	• Wettkampfregeln	unterrichtsbegleitend: • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Planen des Wettkampfes zeigen • Angemessenes Übungs- und Trainingsverhalten • Individuelle Leistungssteigerung punktuell: • Normorientierte Bewertung des Wettkampfes in folgenden Disziplinen: Weitsprung, Sprint 100m, Kugelstoßen, 1500m Lauf • Die Bewertung erfolgt nach den Vorgaben des Ergänzungslehrplans Sport im Abitur NRW

Wertungstabelle Schülerinnen

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500m	100m-Hürden (76,2cm)	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel (4kg)	Diskus (1kg)	Speer (600g)
15	0:13,7	0:28,4	1:06,6	2:58	5:52	0:18,5	4,45	1,40	9,20	8,35	23,60	25,80
14	0:13,9	0:28,8	1:07,4	3:03	6:00	0:18,8	4,35	1,38	9,00	8,20	22,90	25,00
13	0:14,1	0:29,2	1:08,2	3:08	6:08	0:19,1	4,25	1,36	8,80	8,05	22,20	24,20
12	0:14,3	0:29,7	1:09,0	3:13	6:16	0:19,4	4,14	1,34	8,60	7,85	21,40	23,40
11	0:14,5	0:30,2	1:10,0	3:19	6:24	0:19,8	4,03	1,32	8,30	7,65	20,60	22,50
10	0:14,7	0:30,7	1:11,0	3:25	6:32	0:20,2	3,92	1,30	8,00	7,45	19,80	21,60
9	0:14,9	0:31,2	1:13,0	3:32	6:42	0:20,6	3,80	1,28	7,70	7,20	19,00	20,70
8	0:15,2	0:31,8	1:15,0	3:40	6:52	0:21,1	3,68	1,26	7,40	6,95	18,00	19,80
7	0:15,5	0:32,4	1:17,0	3:48	7:02	0:21,6	3,56	1,24	7,15	6,70	17,00	18,80
6	0:15,8	0:33,0	1:19,0	3:56	7:12	0:22,1	3,44	1,21	6,80	6,45	16,00	17,80
5	0:16,1	0:33,6	1:21,0	4:04	7:22	0:22,6	3,32	1,18	6,45	6,20	15,00	16,80
4	0:16,4	0:34,2	1:23,0	4:12	7:32	0:23,1	3,20	1,15	6,10	5,95	14,03	15,80
3	0:16,7	0:35,0	1:25,3	4:20	7:44	0:23,8	3,07	1,11	5,80	5,70	13,00	14,60
2	0:17,0	0:35,8	1:27,6	4:28	7:56	0:24,5	2,94	1,07	5,40	5,35	12,00	13,40
1	0:17,3	0:36,6	1:29,9	4:36	8:08	0:25,2	2,81	1,03	5,00	5,00	11,00	12,20

Wertungstabelle Schüler

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500m	110m-Hürden (91,4cm)	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel (6kg)	Diskus (1,75kg)	Speer (800g)
15	0:12,1	0:25,0	0:58,4	2:25	4:57	0:17,9	5,70	1,64	12,00	9,75	29,25	32,80
14	0:12,3	0:25,4	0:59,2	2:27	5:03	0:18,1	5,58	1,62	11,80	9,50	28,55	32,00
13	0:12,5	0:25,8	1:00,0	2:29	5:09	0:18,3	5,44	1,60	11,60	9,25	27,85	31,20
12	0:12,7	0:26,2	1:01,0	2:31	5:15	0:18,5	5,32	1,58	11,35	9,00	26,15	30,40
11	0:12,9	0:26,7	1:02,0	2:34	5:21	0:18,9	5,17	1,55	11,10	8,70	25,35	29,50
10	0:13,1	0:27,2	1:03,5	2:37	5:27	0:19,4	5,02	1,52	10,85	8,40	24,55	28,60
9	0:13,3	0:27,7	1:05,0	2:40	5:35	0:19,9	4,86	1,49	10,55	8,10	23,75	27,70
8	0:13,5	0:28,4	1:06,5	2:44	5:43	0:20,4	4,70	1,46	10,25	7,80	22,65	26,80
7	0:13,7	0:28,9	1:08,0	2:48	5:51	0:21,0	4,54	1,43	9,90	7,50	21,55	25,90
6	0:14,0	0:29,4	1:09,5	2:52	5:59	0:21,6	4,38	1,39	9,60	7,15	20,45	25,00
5	0:14,3	0:29,9	1:11,0	2:56	6:07	0:22,2	4,21	1,35	9,30	6,80	19,35	24,00
4	0:14,6	0:30,4	1:13,0	3:00	6:17	0:22,8	4,04	1,31	9,00	6,45	18,25	23,00
3	0:14,9	0:31,0	1:15,0	3:06	6:27	0:23,5	3,85	1,26	8,70	6,10	17,00	21,75
2	0:15,2	0:31,6	1:17,0	3:12	6:37	0:24,2	3,66	1,21	8,35	5,70	15,75	20,50
1	0:15,5	0:32,2	1:19,0	3:20	6:47	0:24,9	3,47	1,16	8,00	5,30	14,50	19,25

8.2.3 Kursprofil 3

BF 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen-Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen - Fitness	IF b: Bewegungsgestaltung IF f: Gesundheit
---	---

Halbjahr	Bezug zu den KE BWK SK/MK/UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q 1.1	BWK 1.3. BWK 1.4.	IF f: SK 1, MK 1, UK 1	Mein Körper als Basis sportlicher Betätigung – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung gezielt für sich selbst nutzen <i>Hauptmuskelgruppen benennen, Belastung gesundfunktional für sich selbst dosieren, Programme zur Kräftigung ausgewählter Muskelgruppen nach dem Prinzip (Agonist/Antagonist) erstellen und von anderen entwickelte Programme anwenden sowie in ihrer Funktion erläutern.</i>
	BWK 6.5.	IF b: SK 1, MK 1	Gehen, stehen, posen – Alltagssituationen, z. B. „shoppen“ durch Improvisation – unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien – darstellen <i>Ausgehend vom vorgegebenen Gestaltungsanlass (s.o.) unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen, Gestaltungskriterium Dynamik, neu gestalten, individuelle Umsetzung des Themas in Bewegung, Bewegungsfolge für sich selbst skizzieren.</i>
	BWK 1.1. BWK 6.2.	IF d: SK 1 IF f: SK 2, MK 1	Heartbeats – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden. <i>Formen der Fitnessgymnastik → z.B. Stepper unter ausgewählten Zielrichtungen Ausdauer und Koordination für sich und andere planen und durchführen, Belastungsbereich errechnen, Low Impact und High Impact Schritte kennen, Schrittfolge in Abhängigkeit von der HF erstellen (individuell), Rolle der Musik → hier Beats ggfs. Verändern, Belastungszeit verlängern, Arm- und Beinbewegung kombinieren/koordinieren/einsetzen zur gezielten Steuerung der Belastung, die eigene Fitness einschätzen, vor dem Hintergrund der letzten beiden UV die konditionellen Eigenschaften und ihre Auswirkungen auf die eigene Fitness beurteilen.</i>

	BWK 1.4. BWK 1.5.	IF f: SK 1, MK 2	Flexibel und entspannt – Kenntnisse über unterschiedliche Dehnmethoden unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung sowie über funktionales bewegungsfeldspezifisches Muskeltraining unter Berücksichtigung der Vermeidung muskulärer Dysbalancen vertiefen und anwenden <i>Unterschiede → statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR Stretching benennen und gezielt an beanspruchter Muskulatur anwenden; Kenntnisse über unterschiedliche Entspannungsmethoden unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen vertiefen und anwenden.</i>
Q 1.2	BWK 1.3.	IF f: SK 1, MK 1, UK 1	Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeit eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen <i>Körperliche Leistungsfähigkeit gezielt über selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Beweglichkeit und Kraft verbessern, begründete Auswahl von Geräten, begründete Reihenfolge der Übungen, Beachtung der Gelenkstellungen, begründete Auswahl von Gewicht und Wiederholungszahl, Training in Serien, Gestaltung der Pausen, Augenmerk auf die Atmung bei Belastung, wenn möglich in Verbindung mit dem Besuch eines kommerziellen Fitnessstudios.</i>
	BWK 6.1.	IF b: SK 1, UK 1	Der Ball als Tanzpartner – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Chorographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte und Kombination mit Arm – Ball – Bewegung <i>Bewegungsgestaltung mit dem Handgerät Ball allein und in der Gruppe → Improvisation → Variation → Komposition von Bewegungsfolgen; Wiederaufnahme des Gestaltungskriteriums Raum aus der Eph hier besonderes Augenmerk auf die Raumebenen und auf die Partner durch das Werfen auch unterschiedlicher Bälle verbunden mit dem Wechsel der Positionen, Ausführungskriterien → Synchronität, Rhythmisierung von Bewegungen, Kompositionen Kriterien geleitet beurteilen, Bedeutung der Koordination.</i>
	BWK 3.3	IF f: SK 1 IF d: SK 2, MK 1, MK 2	Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen (3000m) oder Schwimmen (1000m) erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren. <i>Anpassung an Belastung, Atem, Bedeutung, Methoden und Inhalte des Ausdauertrainings: Dauermethode, Wiederholungsmethode, Intervallmethode, Wettkampfmethode; Trainingsplanung und –steuerung, selbstständige Entwicklung und Anwendung eines Trainingsprogramms zur Entwicklung einer grundlegenden, gesundheitsorientierten Ausdauer; Trainingsdokumentation.</i>
	BWK 7.3.	IF e: MK 1	Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen

			<i>Spielgemäßes Konzept, z.B. Flagfootball (in der Halle oder auf dem Platz), Positionen und Aufgaben der Spieler benennen → Anforderungssituationen durch taktisch kluge Spielzüge lösen, Playbook mit Spielzügen erstellen, ausgewählte Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, Schiedsrichterfunktionen übernehmen.</i>
Q 2.1	BWK 1.1.	IF d: UK 1 IF f: SK 2, MK 1	Voll im Trend - aktuelle Fitnesstrends in ihren unterschiedlichen Herausforderungen nutzen und vergleichen <i>Motorische Fitness in Abhängigkeit von verschiedenen Wertbezügen (Leistung, Gesundheit, Wohlbefinden) und im Zusammenhang mit den konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit) erläutern, Zusammenhang zwischen körperlicher Leistungsfähigkeit und Training, Programme kennenlernen und vergleichen, Belastung individuell dosieren lernen, unterschiedliche Zielsetzungen des Fitnesstrainings beurteilen, Anforderungssituationen auf leistungsbegrenzende Faktoren (koordinative und konditionelle Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</i>
	BWK 6.3. BWK 6.4.	IF b: SK 1, UK 1	Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Stock und/oder Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren <i>Objekte und Materialien unterschiedlich nutzen, Stock, Stuhl und den eigenen Körper (originell) in Beziehung zueinander bringen z. B. sich auf den Stock stützen, den Stock balancieren, sich mit dem Stock drehen, sich um den Stock drehen, den Stock überspringen, werden und fangen,..... Gestaltungskriterium formaler Aufbau, Ausführungskriterium: Bewegungsweite und Bewegungsvielfalt unter Berücksichtigung der Musik.</i>
Q 2.2	BWK 6.2.	IF b: MK 1 IF c: SK 1	Kein Auftritt ohne uns – Das Leitmotiv eines Tanzfilmes als Gruppentanz gestalten und bühnenreif präsentieren <i>Begriffliche Auseinandersetzung mit Motiv, Motivation, Leistungsmotivation und Leitmotiv in der Musik, eigene Ängste beim gemeinsamen Arbeiten überwinden, Frustrationen bei der Erstellung eines gemeinsamen Gruppentanzes aushalten, ggfs. Auch ein Solo innerhalb des Gruppentanzes tanzen (Stärkenförderung), Bühnen auf- und Bühnenabgang konzipieren, das Leitmotiv in der Musik variieren und präsentieren u.a. durch Nachgestalten, Umgestalten, Neugestalten einer vorgegebenen Bewegungsvorlage.</i>
	BWK 1.1. BWK 1.6.	IF a: SK 1, MK 1, UK 1	Auch der Körper lernt mit – Prinzipien des motorischen und koordinativen Lernens am Beispiel der Haltungsschulung erarbeiten <i>Konditionelle und koordinative Fähigkeiten, zentrales Nervensystem und Muskelaktivität, Modell zur Bewegungskoordination (Meinel/Schnabel), sensomotorisches und propriozeptives Training → funktionsgerechtes Bewegen, muskuläre Balance und Dysbalance</i>

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung	Q1.1	9	4, 5, 9, 12	1
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)				

Thema des UV: „Mein Körper als Basis sportlicher Betätigung – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung gezielt für sich selbst nutzen“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

Sachkompetenz (SK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz (UK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (1): „Mein Körper als Basis sportlicher Betätigung – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung gezielt für sich selbst nutzen“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Körperliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern • Individuelle Förderung von Beweglichkeit und Kraft • Begründete Reihenfolge der Kräftigungsübungen erarbeiten • Beachtung der Gelenkstellung und richtigen Ausführung der Übungen	• Gruppenteiliges Erarbeiten eines Programms mit verschiedenen Kräftigungsübungen für unterschiedliche Muskelgruppen	• Muskelgruppen und deren Funktionen • Prinzip Agonist/Antagonist • Aufbau verschiedener Programme (z. B. Zirkeltraining)	• Belastungen individuell dosieren • Programme zur Kräftigung erstellen • Selbstständig entwickelte Programme erproben und bewerten	unterrichtsbegleitend: • Beiträge zur Unterrichtsgestaltung • Mündliche Beiträge zum Unterricht/ Mitarbeit in den Phasen der reflektierten Praxis • Anfertigung von Programmen • Mitarbeit in Gruppenarbeitsphase • Übernehmen von theoretischen Inputs und Referaten • Aktives Mitarbeiten während des Unterrichts • Sportliches Engagement während des Unterrichts punktuell: • Durchführung eines erstellten Programms • Engagement während fremder Präsentationen • Bewertung des eigenen und fremden Programms • Fitnessstest, z. B. motorischer Test NRW

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangs- stufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	BF/SB 6: Tanz	Q1.1	15	3, 6, 10, 11	2
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)	Bewegungsgestaltung - Improvisation und Variation von Bewegung (b)				

Thema des UV: „Gehen, stehen, posen – Alltagssituationen, z. B. „shoppen“ durch Improvisation – unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit und ohne Gegenstände /Materialien – darstellen“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 6: Die SuS können ausgehend von selbst gewählten/vorgegebenen Gestaltungsanlässen/ -themen untersch. Bewegungs- & Darstellungsmöglichkeiten u.B. spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen

Sachkompetenz (SK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz (UK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (2): „Gehen, stehen, posen – Alltagssituationen, z. B. „shoppen“ durch Improvisation – unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit und ohne Gegenstände /Materialien – darstellen“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Wechsel von Improvisation und Komposition • Musikauswahl und Musikanalyse • Bewegungsfolgen skizzieren • Kriteriengeleitete Urteilsfindung • Selbst- und Fremdwahrnehmung	• Partnerarbeit • Kleingruppenarbeit • Selbstständiges Üben und Erarbeiten von Improvisationen • Aufführen einer Improvisation • Demonstration durch die Lehrkraft • Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch Schüler*innen • Kriteriengeleitete Reflexion der demonstrierten Improvisation	• Partnerbezug • Gestaltungskriterien: Dynamik, Körpertechnik/Form • Ausführungskriterien gemeinsam entwickeln: z.B. Präsenz, Ausdrucksstärke, Bewegungstechnik	• Formen des Gehens, Stehens und Posens erarbeiten • Gehen, Stehen und Posen in Improvisationen • Gestaltung von Übergängen • Rhythmisierung von Bewegungen • Technisch-koordinative Ausführung von Bewegungselementen	unterrichtsbegleitend: • Beiträge zur Unterrichtsgestaltung • Mündliche Beiträge zum Unterricht/ Mitarbeit in den Phasen der reflektierten Praxis • Sozial-motorisch-kreativ-künstlerische Teilnahme am Unterricht • Mitarbeit in Gruppenphasen punktuell: • Demonstration nach Improvisation • Bewertung der eigenen und fremden Performance anhand des Kriteriums Dynamik sowie weiterer erarbeiteten Kriterien, z.B. formaler Aufbau Kriterien: • Begründete und erarbeitete Auswahl aus den Gestaltungs- und Ausführungskriterien Dynamik, formaler Aufbau, Raum

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangs- stufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik	Q1.1	12	2, 6, 10, 11	3
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) Leistung – Trainingsplanung und Organisation (d)	Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f) Leistung – Trainingsplanung und Organisation (d)				

Thema des UV: „Heartbeats – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

Sachkompetenz (SK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (3): „Heartbeats – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Körperliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern • Individuelle Förderung von Ausdauer und Koordination • Beachtung der Gelenkstellung und richtigen Ausführung der Step-Schritte	• Einzelarbeit: Erarbeitung verschiedener Schritte und Armbewegungen isoliert und in Kombination • Selbstständiges Üben und Erarbeiten von Schrittfolgen am und um den Stepper • Gruppenteiliges Erarbeiten von Schrittfolgen mit unterschiedlichen Intensitäten • Demonstration durch die Lehrkraft • Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch Schüler*innen	• Step-Schritte erlernen • Rolle der Musik (z. B. BPM, Phrasen, Musikbogen) • Steuerung der Belastung durch unterschiedliche Arm- und Beinbewegungen • Aufbau verschiedener Programme (z. B. Low- und High-Impact Schrittfolgen) • Begriffliche Auseinandersetzung: Koordination, Ausdauer • Sicherheitsaspekte	• Belastungsbereich berechnen • Belastungen individuell dosieren, z. B. durch unterschiedlichen Armeinsatz • Low- und High-Impact Schrittfolgen in Abhängigkeit von der Herzfrequenz erstellen • Selbstständig entwickelte Schrittfolgen für sich und andere planen, erproben und durchführen	unterrichtsbegleitend: • Beiträge zur Unterrichtsgestaltung • Mündliche Beiträge zum Unterricht/ Mitarbeit in den Phasen der reflektierten Praxis • Anfertigung von Schrittfolgen • Mitarbeit in Gruppenarbeitsphase • Übernehmen von theoretischen Inputs und Referaten • Aktives Mitarbeiten während des Unterrichts • Sportliches Engagement während des Unterrichts punktuell: • Planung und Durchführung von Schrittfolgen • Engagement während fremder Präsentationen • Bewertung der eigenen und fremden Schrittfolgen Kriterien: • Gestaltungsparameter, z. B. • formaler Aufbau,

				• Phasen eines Step-Trainings, • Dynamik (High-Low Impact) • Synchronität zur Musik • Ggf. weitere während des UV besprochene Gestaltungskriterien
--	--	--	--	---

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q1.1	Dauer des UV 6	Vernetzung mit UV 1, 5, 9, 12	Laufende Nr. des UV 4
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden BF/SB 1: Psychoregulative Verfahren zur Entspannung				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)				

Thema des UV: „Flexibel und entspannt – Kenntnisse über unterschiedliche Dehnmethoden unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung sowie über funktionales bewegungsfeldspezifisches Muskeltraining unter Berücksichtigung der Vermeidung muskulärer Dysbalancen vertiefen und anwenden“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.
- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

Sachkompetenz (SK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (4): „Flexibel und entspannt – Kenntnisse über unterschiedliche Dehnmethoden unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung sowie über funktionales bewegungsfeldspezifisches Muskeltraining unter Berücksichtigung der Vermeidung muskulärer Dysbalancen vertiefen und anwenden“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Körperliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern • Unterschiedliche Dehnmethoden kennenlernen und anwenden • Kenntnisse über unterschiedliche Entspannungsmethoden	• Einzelarbeit • Partnerarbeit • Plenumsarbeit	• Begriffliche Auseinandersetzung: statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, Stretching, muskuläre Dysbalance • Kenntnisse über unterschiedliche Dehn- und Entspannungsmethoden sowie deren Zielsetzungen • Rolle der Musik	• Unterschiedliche Dehn- und Entspannungsmethoden erproben, anwenden und bewerten	unterrichtsbegleitend: • Beiträge zur Unterrichtsgestaltung • Mündliche Beiträge zum Unterricht/ Mitarbeit in den Phasen der reflektierten Praxis • Mitarbeit in Partnerarbeitsphasen • Übernahme von theoretischen Inputs und Referaten • Aktive Mitarbeit während des Unterrichts • Sportliches Engagement während des Unterrichts punktuell: • Ggf. Planung und Durchführung von kurzen Sequenzen zum Dehnen und Entspannen

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q1.2.1	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV 1, 4, 9, 12	Laufende Nr. des UV 5
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)				

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

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

Sachkompetenz (SK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz (UK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (5): „Wenn schon Muckibude, dann aber richtig – Möglichkeit eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Körperliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern • Individuelle Förderung von Beweglichkeit und Kraft • Begründete Auswahl von Geräten, Gewicht sowie Satz- und Wiederholungszahl • Begründete Reihenfolge der Übungen • Beachtung der Gelenkstellung und korrekten Ausführung	• Besuch eines kommerziellen Fitnessstudios • Training auf der Fläche sowie im Kursraum zur Unterscheidung der zwei Trainingsarten • Individualtraining auf der Trainingsfläche an den Geräten sowie die Teilnahme an einem Kursangebot zum Erleben gruppenspezifischer Prozesse • Gruppenteiliges Erarbeiten verschiedener Kräftigungsübungen für unterschiedliche Muskelgruppen • Selbstständiges Zusammenstellen eines Zirkeltrainings	• Erarbeitung sämtlicher Muskelgruppen • Untersuchung der Funktion unterschiedlicher Muskeln im Alltag • Kennenlernen der Fachbegriffe rund um die Anatomie des Menschen •	• Selbstständiges und angeleitetes Krafttraining • Förderung der Kraft durch gezieltes Aufstellen und Durchlaufen eines Zirkeltrainings •	unterrichtsbegleitend: • Mitarbeit in Gruppenarbeitsphasen • Übernahme von theoretischen Inputs und Referaten • Aktive Mitarbeit während des Unterrichts • Sportliches Engagement während des Unterrichts Punktuell: • Durchführung und Reflexion zweier Fitnesstests, z. B. Obersberger und Münchner Fitnesstest

Bewegungsfeld/Sportbereich: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	Inhaltliche Kerne BF/SB 6: Tanz		Jahrgangs- stufe Q1.2	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV 2, 3, 10, 11	Laufende Nr. des UV 6	
Inhaltsfelder Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)	Inhaltliche Schwerpunkte Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)						

Thema des UV: „Der Ball als Tanzpartner – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählte Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobicsschritte und Kombinationen mit Arm – Ball – Bewegung“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Sachkompetenz (SK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz (UK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (6): „Der Ball als Tanzpartner – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählte Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobicsschritte und Kombinationen mit Arm – Ball – Bewegung“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Komposition von Bewegungsfolgen • Musikauswahl und Musikanalyse • Verschriftlichung/Verbalisierung von Raumwegen und Aufstellungsformen (z. B. Skizze/Schema, Fließtext) • Kriteriengeleitete Urteilsfindung • Selbst- und Fremdwahrnehmung • Ggf. Videofeedback	• Einzelarbeit • Gruppenarbeit • Selbstständiges Üben und Erarbeiten von Bewegungsfolgen und Gestaltungen mit dem Ball • Präsentation einer Gruppengestaltung • Demonstration durch die Lehrkraft • Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch Schüler*innen • Kriteriengeleitete Reflexion der demonstrierten Gestaltungen	• Gruppenbezug • Gestaltungskriterien: Raum (Aufstellungsformen, Zuordnungsformen, Raumwege, Raumdimensionen, Raumebenen), formaler Aufbau/Form, Dynamik/Kraft, Zeit • Ausführungskriterien gemeinsam entwickeln: z.B. Synchronität, Rhythmisierung von Bewegungen, Präsenz, Ausdrucksstärke, Bewegungstechnik • Gestaltungsaufbau	• Den Ball werfen, fangen, prellen, rollen • Den Ball variantenreich führen, z. B. Spiralen, Kreise • Gestaltung von Übergängen • Rhythmisierung von Bewegungen • Technisch koordinative Ausführung von Bewegungselementen • Bewegungsweite	unterrichtsbegleitend: • Beiträge zur Unterrichtsgestaltung • Mündliche Beiträge zum Unterricht/ Mitarbeit in den Phasen der reflektierten Praxis • Sozial-motorisch-kreativ-künstlerische Teilnahme am Unterricht • Ggf. Anfertigung von Skizzen punktuell: • Präsentation einer Bewegungsgestaltung mit Ball • Bewertung der eigenen und fremden Performance Kriterien: • Begründete und erarbeitete Auswahl aus den Gestaltungs- und Ausführungskriterien, z. B. Raum, Zeit • Erarbeitung eines Bewertungsbogen

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahgangs- stufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	Q1.2	15		7
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Leistung - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d) Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)				

Thema des UV: „Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen (3000m) oder Schwimmen (1000m) erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (7): „Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen (3000m) oder Schwimmen (1000m) erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Leistungs- vs. Gesundheitsorientierung - Altersangemessene, progressive Belastungssteigerung - Individualisierung des Lauftempos über unterschiedliche Trainingsmethoden - Erprobung und Beurteilung von Formen der Ausdauerleistungsdiagnostik	- Methoden der Leistungsdiagnostik - Gruppenarbeitsphasen zu Trainingsmethoden und spielerischen Formen des Ausdauertrainings - Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch Schülerinnen - Verschiedene Methoden des Ausdauertrainings - Betrachtung der Herzfrequenz (HF) - Trainingstagebuch - Nutzung von Lauf-Apps (z.B. Runtastic) und Pulsuhren - kurze Unterrichtsgespräche	- Anpassung - Training - Belastungsnormativ - Gesetzmäßigkeiten bei der Planung von Ausdauertraining - Energiebereitstellung (aerob, anaerob-alaktazid, anaerob-laktazid, anaerobe Schwelle, - Trainingsprinzipien (u.a. Superkompensation und Homöostase, Trainingswirksamer Reiz, progressive Belastungssteigerung - Ausdauertrainingsmethoden (u.a. Dauer-, Intervall- und Wettkampfmethode - Energiebereitstellung	- Cooper-Test - Steigerungsläufe - Intervalltraining - Distanzläufe - Shuttle-Run - Conconi-Test - Waldlauf/Orientierungslauf - Ausdauertests - Trainingseinheiten zu Hause	unterrichtsbegleitend: - Aktive Teilnahme - Einsatzbereitschaft - Individuelle Leistungssteigerung - Trainingstagebuch bzw. Trainingsportfolio punktuell: - Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit (3000m – Lauf) Kriterien: - Leistungstabelle

Bewertungstabelle Ausdauerleistung				
Note	Schüler		Schülerinnen	
	3000m Lauf	1000m Swi	3000m Lauf	1000m Swi
	Bis:	Bis:	Bis:	Bis:
15 P.	11:40:00 Min	19:30:00	13:00:00	21:00:00
14 P.	12:00:00	20:00:00	13:20:00	21:30:00
13 P.	12:20:00	20:30:00	13:40:00	22:00:00
12 P.	12:50:00	21:15:00	14:10:00	22:45:00
11 P.	13:20:00	22:00:00	14:40:00	23:30:00
10 P.	13:50:00	22:45:00	15:10:00	24:15:00
9 P.	14:20:00	23:30:00	15:40:00	25:00:00
8 P.	14:50:00	24:15:00	16:10:00	25:45:00
7 P.	15:20:00	25:00:00	16:40:00	26:30:00
6 P.	16:05:00	26:00:00	17:25:00	27:30:00
5 P.	16:50:00	27:00:00	18:10:00	28:30:00
4 P.	17:35:00	28:00:00	18:55:00	29:30:00
3 P.	18:35:00	29:30:00	19:55:00	31:00:00
2 P.	19:35:00	31:00:00	20:55:00	32:30:00
1 P.	20:35:00	32:30:00	21:55:00	34:00:00
0 P.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q1.2	Dauer des UV 9	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 8
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: „Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen – Spielsituationen in Spiel und Freizeit angemessen bewältigen“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (8): „Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen – Spielsituationen in Spiel und Freizeit angemessen bewältigen“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Basistechniken erlernen und im Spiel anwenden • Einfache Spielregeln aufstellen, erlernen und erproben • Ggf. Videofeedback	• Induktive Erarbeitung der Spielform • Basistechniken nach Lernkarten • Spiel- und Übungsreihen	• Regelkunde • Variation von Regeln und deren Auswirkung auf das Spiel • Analyse des Spielgedankens • Taktisches Verhalten • Erstellen eines Playbooks	• Werfen und Fangen, „Flagziehen“ • Induktives Erarbeiten einfacher Regeln • Angriff- und Abwehrverhalten • Übernahme v. Schiedsrichterfunktionen	unterrichtsbegleitend: • Erfolgreiches Anwenden der technischen und taktischen Fertigkeiten • Engagement und Kreativität beim Entwickeln von Spielen • Beiträge zur Unterrichtsgestaltung • Mündliche Beiträge zum Unterricht/ Mitarbeit in den Phasen der reflektierten Praxis punktuell: • Spielfähigkeit im Zielspiel • Ggf. Bewertung des Playbooks Kriterien: • Technische-koordinative Fähigkeiten • Taktisch-Kognitive Fähigkeiten

Bewegungsfeld/Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	Inhaltliche Kerne BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik	Jahrgangsstufe Q2.1	Dauer des UV 12	Vernetzung mit UV 1, 4, 5, 12	Laufende Nr. des UV 9
Inhaltsfelder Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) <i>Leistung – Trainingsplanung und Organisation (d)</i>	Inhaltliche Schwerpunkte Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f) <i>Leistung – Trainingsplanung und Organisation (d)</i>				

Thema des UV: „Voll im Trend – aktuelle Fitnesstrends in ihren unterschiedlichen Herausforderungen nutzen und vergleichen“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen

Sachkompetenz (SK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (9): „Voll im Trend – aktuelle Fitnesstrends in ihren unterschiedlichen Herausforderungen nutzen und vergleichen“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Motorische Fitness in Abhängigkeit von konditionellen Fähigkeiten • Zusammenhang zwischen körperlicher Leistungsfähigkeit und Training • Fitnessprogramme kennenlernen und vergleichen • Körperliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern	• neue Fitnesstrends in arbeitsteiliger Gruppenarbeit erarbeiten und vorstellen	• Belastung dosieren lernen • Zielsetzungen des Trainings beurteilen • Leistungsbe-grenzende Faktoren analysieren	• Fitnesstrends (z. B. Tabata, HIT-Training, funktionelles Zirkeltraining) erproben • Funktionalität der Fitnesstrends kriteriengeleitet bewerten	unterrichtsbegleitend: • Mitarbeit in Gruppenarbeitsphasen • Übernahme von theoretischen Inputs und Referaten • Aktive Mitarbeit während des Unterrichts • Sportliches Engagement während des Unterrichts Punktuell: • Vorstellung und Anleitung eines Fitnesstrend Kriterien: • Auswahl der Übungen • Sachgerechte Anleitung • Präsentationskompetenz

Bewegungsfeld/Sportbereich: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	Inhaltliche Kerne BF/SB 6: Tanz	Jahrgangsstufe Q2.1	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV 2, 3, 6, 11	Laufende Nr. des UV 10
Inhaltsfelder Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)	Inhaltliche Schwerpunkte Bewegungsgestaltung - Improvisation und Variation von Bewegung (b)				

Thema des UV: „Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Stock und/oder Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime etc.) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien allein oder in der Gruppe präsentieren
- BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation - nutzen

Sachkompetenz (SK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz (UK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (10): „Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Stock und/oder Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Komposition von Bewegungsfolgen • Musikauswahl und Musikanalyse • Bewegungsfolgen skizzieren • Kriteriengeleitete Urteilsfindung • Selbst- und Fremdwahrnehmung • Ggf. Videofeedback	• Einzelarbeit • Partnerarbeit • Gruppenarbeit • Selbstständiges Üben und Erarbeiten von Bewegungsfolgen und Gestaltungen mit Stock/Stuhl • Präsentation einer Gestaltung mit Partner oder Gruppe • Demonstration durch die Lehrkraft • Demonstrationen nach Bewegungsaufgaben durch Schüler*innen • Kriteriengeleitete Reflexion der demonstrierten Gestaltungen	• Partner- und Gruppenbezüge • Gestaltungskriterien: formaler Aufbau (Schwierigkeitsgrad der Elemente → Schrittfolgen, Drehungen, Sprünge; Originalität der Bewegungsideen; Fassung zwischen Musik und Thema), Raum, Dynamik/Kraft, Zeit • Ausführungskriterien gemeinsam entwickeln: insbesondere Bewegungsweite, Bewegungsvielfalt	• Stock/Stuhl/Körper in Beziehung zueinander bringen • Stock, z. B. stützen, balancieren, drehen, werfen, fangen, überspringen • Gestaltung von Übergängen • Rhythmisierung von Bewegungen • Technisch koordinative Ausführung von Bewegungselementen • Bewegungsweite • Bewegungsvielfalt	unterrichtsbegleitend: • Beiträge zur Unterrichtsgestaltung • Mündliche Beiträge zum Unterricht/ Mitarbeit in den Phasen der reflektierten Praxis • Sozial-motorisch-kreativ-künstlerische Teilnahme am Unterricht • Ggf. Anfertigung von Skizzen punktuell: • Präsentation einer Bewegungsgestaltung (Partner oder Gruppe) mit Stuhl/Stock • Bewertung der eigenen und fremden Gestaltung Kriterien: • Begründete und erarbeitete Auswahl aus den Gestaltungs- und Ausführungskriterien Kriterien: • Begründete und erarbeitete Auswahl aus den Gestaltungs- und

				Ausführungskriterien z. B. Raum (Rotation und Bewegungsweite)		
Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne		Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	BF/SB 6: Tanz					
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte		Q2.2	15	2, 3, 6, 10	11
Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b) Wagnis und Verantwortung (c)	Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b) Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)					

Thema des UV: „Kein Auftritt ohne uns – Das Leitmotiv eines Tanzfilmes als Gruppentanz gestalten und bühnenreif präsentieren“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Sachkompetenz (SK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz (UK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (11): „Kein Auftritt ohne uns – Das Leitmotiv eines Tanzfilmes als Gruppentanz gestalten und bühnenreif präsentieren“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Begriffliche Auseinandersetzung mit Motiv, Motivation, Leistungsmotivation und Leitmotiv in der Musik - Nachgestalten, Umgestalten, Neugestalten eines vorgegebenen Leitmotivs - Bewegungsfolgen skizzieren - Bühnenauf- und Bühnenabgang konzipieren - Kriteriengeleitete Urteilsfindung - Selbst- und Fremdwahrnehmung - Ggf. Videofeedback	- Durchsicht von Auszügen verschiedener Tanzfilme zur Auswahl eines Leitmotivs - Gruppenarbeit - Ggf. Einzelarbeit (Solo) - Selbstständiges Üben und Erarbeiten einer bühnentauglichen Gestaltung - Demonstrationen nach Bewegungsaufgaben durch Schüler*innen - Präsentation einer Gruppengestaltung, ggf. mit Soloelementen - Kriteriengeleitete Reflexion der demonstrierten Gestaltungen	- Gruppenbezüge - Bühnenauftritt thematisieren (z. B. Auf- und Abgang, Präsenz) - Sensibilisierung für psychische Einflüsse (Freude, Frust) - Berücksichtigung aller zuvor erarbeiteter Gestaltungskriterien: formaler Aufbau, Raum, Dynamik/Kraft, Zeit - Ausführungskriterien gemeinsam entwickeln	- Filmsequenzen - Leitmotiv nach- und umgestalten - Kooperatives experimentieren, entwickeln und reflektieren	unterrichtsbegleitend: - Beiträge zur Unterrichtsgestaltung - Engagement in kooperativen Phasen - Mündliche Beiträge zum Unterricht/ Mitarbeit in den Phasen der reflektierten Praxis - Sozial-motorisch-kreativ-künstlerische Teilnahme am Unterricht - Ggf. Anfertigung von Skizzen punktuell: - Präsentation der bühnenreifen Bewegungsgestaltung - Bewertung der eigenen und fremden Gestaltung - Reflexion der Gruppenarbeit Kriterien: - Berücksichtigung aller zuvor erarbeiteter Gestaltungskriterien: formaler Aufbau, Raum, Dynamik/Kraft, Zeit - Ggf. Bewertung der fremden Präsentation - Bewertung der individuellen Präsentation - Bewertung der Kreativität/Bewegungsvielfalt

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q2.2	Dauer des UV 9	Vernetzung mit UV 1, 4, 5, 9	Laufende Nr. des UV 12
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)				

Thema des UV: „Auch der Körper lernt mit – Prinzipien des motorischen und koordinativen Lernens am Beispiel der Haltungsschulung erarbeiten“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden
- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.

Methodenkompetenz (MK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz (UK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (12): „Auch der Körper lernt mit – Prinzipien des motorischen und koordinativen Lernens am Beispiel der Haltungsschulung erarbeiten“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Ausgewählte Prinzipien des motorischen und koordinativen Lernens erarbeiten, vergleichen und beurteilen - Haltungsschulung als Baustein für einen gesunden Körper	- Einzelarbeit - Partnerarbeit - Gruppenarbeit	- begriffliche Auseinandersetzung und Vertiefung: konditionelle und koordinative Fähigkeiten, zentrales Nervensystem, Muskelaktivität, muskuläre Dysbalancen - Modell der Bewegungskoordination nach Meinel & Schnabel - Grundlagen des sensomotorischen und propriozeptiven Trainings	Praktische Umsetzung der theoretischen Schwerpunkte an ausgewählten Beispielen	unterrichtsbegleitend: - Aktive Mitarbeit während des Unterrichts - Mitarbeit in Partner- und Gruppenarbeitsphasen - Übernahme von theoretischen Inputs und Referaten - Sportliches Engagement während des Unterrichts Punktuell: - Referate - Verändern von Übungen nach dem Prinzip des motorischen Lernens

8.2.4 Kursprofil 4

BF 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen	IF d: Leistung
BF 7: Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Badminton	IF e: Kooperation und Konkurrenz

Halbjahr	Bezug zu den KE BWK SK/MK/UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q 1.1	BWK 4.1 BWK 4.3	IF d: SK 1, UK 1	Individuelle Steuerung von Trainingsprozessen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit auf Kurz- und Langdistanzen <i>Festigen der Schwimmarten Kraul (Wechselzugtechnik) und Brust (Gleitzugtechnik) und der zugehörigen Start- und Wendetechniken; Atemtechnik; Physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen; Trainingsplanung, Trainingssteuerung;</i>
	BWK 7.2 BWK 7.3	IF e: SK 1 IF a: MK 1 IF d: UK 1	Rückschlagsspiele erproben, reflektieren und variieren <i>Zentrale Spielidee von Rückschlagsspielen, Entwicklung und Erprobung von Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten; Grundzüge taktischer Spielhandlungen in Rückschlagsspielen; Verbesserung koordinativer Fähigkeiten</i>
	BWK 4.7	IF c: SK 1, MK 1, UK 1 IF a: SK 1, SK 2	Wagnis Wasserspringen? – Erproben, variieren und einschätzen verschiedener Sprünge <i>Wasserspringen in Form normierter und frei gewählter Sprünge; Einschätzung von Risikosituationen und individuelle Ableitung von Handlungskonsequenzen; Bewegungslernen, Bewegungsstruktur, biomechanische Grundlagen</i>
Q 1.2	BWK 7.1	IF a: SK 1, SK 3, MK 1 IF d: SK1, UK 1 IF e: UK 1	Wiederholung, Festigung und Erweiterung von Schlag- und Lauftechniken im Badminton <i>Schlagtechniken (Unterhand- und Überkopfschläge (Clear, Drop, Smash), hoher und kurzer Aufschlag) und Lauftechniken (Grundstellung in der Ausgangsposition, Vorspannhüpfer, Ausfallschritt, Stemmschritt und Umsprung); Bewegungsanalyse/ Phasenstruktur von Bewegungen (Strukturen von Bewegungen erkennen und in ihrer Funktionalität begreifen), Interpretation von Flugkurven; Grundzüge methodischen Vorgehens beim Bewegungslernen, Bewegungsbeobachtung, Bewegungskorrektur, Feedback; Spiel Miteinander, Schlagkombinationen</i>
	BWK 4.2	IF d: SK 2, MK 1, MK 2, IF f: SK 1	Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen (3000m) oder Schwimmen (1000m) erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren.

			<i>Anpassung an Belastung, Atem, Bedeutung, Methoden und Inhalte des Ausdauertrainings: Dauermethode, Wiederholungsmethode, Intervallmethode, Wettkampfmethode; Trainingsplanung und –steuerung, selbstständige Entwicklung und Anwendung eines Trainingsprogramms zur Entwicklung einer grundlegenden, gesundheitsorientierten Ausdauer; Trainingsdokumentation.</i>
	BWK 4.1 BWK 4.4	IF d: SK 1, UK 1 IF a: SK 1, SK 2 IF e: MK 1	Schwimmen in allen Lagen Erlernen der Schwimmarten Rückenraul- und Delphinschwimmen als Voraussetzung des Lagenschwimmens <i>Erlernen der Schwimmarten Rückenraul und Delphin und der zugehörigen Start- und Wendetechniken; Atemtechnik; Grundzüge methodischen Vorgehens beim Bewegungslernen, Bewegungsbeobachtung, Bewegungskorrektur, Feedback; Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen; Lagenschwimmen als Einzel- und/oder Staffeltwettkampf</i>
Q 2.1	BWK 7.1 BWK 7.2	IF e: SK 1, MK 1, MK 2, UK 1	Vom Miteinander zum Gegeneinander – Entwicklung des Badminton-Einzel <i>Regelwerk; Taktik; Spielanalyse, Selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen, Übung bekannter und Erprobung weiterführender badmintonspezifischer Technikelemente (Rückhandschläge in verschiedenen Treffbereichen, Abwehrschläge, Drive, Spiel am Netz); Spielformen zur Entwicklung der technischen und taktischen Spielfähigkeit im Badminton-Einzel und ihrer konditionellen Grundlage; Individualtaktische Lösungsmöglichkeiten im Badminton zur Verbesserung von Angriff u. Abwehr</i>
	BWK 4.8	IF e: SK 1, MK 1, MK 2, UK 1	Vom Ball im Wasser zum Wasserball – Entwicklung des Wasserballspiels <i>Analyse der Anforderungen des Wasserballspiels; Techniken (Passen, Werfen, Fangen, Balltransport); Regeln; Taktik (Spielpositionen); Wettkampf- oder Spielformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen.</i>
	BWK 4.9	IF b: SK 1, MK 1, UK 1	Gestalten im Wasser – Grundelemente des Synchronschwimmens <i>Kriteriengeleitete und selbstständige Erarbeitung von Gruppengestaltungen; Gestaltungskriterien (Raum/ Zeit/ Dynamik/ Aufbau)</i>
Q 2.2	BWK 7.1 BWK 7.2 BWK 7.4	IF e: SK 1, MK 1, MK 2, UK 1 IF f: SK 1, UK 1	Sommer, Sonne, Beach-Volleyball – Das Beach-Volleyballspiel entwickeln und ein Beach-Volleyballturnier planen, durchführen und reflektieren <i>Struktur des Beach-Volleyballspiels kennenlernen u. reflektieren; Analyse hinsichtl. Sinn, Zielausrichtung im Vergleich zum Volleyball; Regeln und Regelverständnis; Schiedsrichterfunktionen; Grundtechniken (Oberes Zuspiel, Unteres Zuspiel, Aufschlag, Block) und Spezialtechniken (Tomahawk, Pokeshot, Hechtbagger, Hammerfaust); Individualtaktik und Gruppentaktik beim 2:2, 3:3; Aufstellung; Laufwege</i>

	BWK 4.5	IF b: SK 1, MK 1, UK 1	Rettungsschwimmen – Einführung in die Grundkenntnisse des Rettens <i>Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen.</i>
	BWK 7.1 BWK 7.2 BWK 7.4	IF e: SK 1, MK 1, MK 2, UK 1 IF d: UK 1	Das Spiel mit dem Partner – Das Doppelspiel im Badminton entwickeln <i>Die spezielle Spielfähigkeit im Badminton verbessern – im Doppel individualtaktische Lösungsmöglichkeiten zur Verbesserung von Angriff u. Abwehr mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden; Aufstellung; Angriffsspielzüge; Techniken (Swip-Aufschläge)</i>

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)	BF/SB 4: Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken	Q1.1	12	3, 6, 8, 9, 11	1
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)				

Thema des UV: „Individuelle Steuerung von Trainingsprozessen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit auf Kurz- und Langdistanzen“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 4: Die Schülerinnen und Schüler können Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling-(Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen
- BF/SB 4: Die Schülerinnen und Schüler können physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen / um Bewegungen kreativ zu gestalten

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

Urteilskompetenz (UK):

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (1): „Individuelle Steuerung von Trainingsprozessen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit auf Kurz- und Langdistanzen“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Erlernen und Festigen der Schwimmarten Kraul und Brust • Erlernen und Festigen des Starts und der Wende • Trainingsformen, -grundsätze u. – methoden kennenlernen u. anwenden; • Belastungsstruktur der verschiedenen Strecken erfahren u. reflektieren;	• Bewegungsbeobachtung; visuelle, taktile auditive Hilfen; • Partnerkorrektur; Videoaufzeichnung • Demonstration • Beobachtungsbogen	• Physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand)	• Schwimmarten Kraul (Wechselzugtechnik) und Brust (Gleitzugtechnik) • Start- und Wendetechniken, Atemtechnik	unterrichtsbegleitend: • Aktive Teilnahme am Unterrichtsprozess (kognitiv und motorisch) • Individuelle Leistungssteigerung punktuell: • 100m Brust • 100 m Kraul Kriterien: • s. nachfolgende Tabelle

Wertungstabelle Schülerinnen

NP	50-m-Strecken				100-m-Strecken				
	Freistil	Brust	Rücken	Schmetterling	Freistil	Brust	Rücken	Schmetterling	Lagen
15	00:36,8	00:46,1	00:43,6	00:43,6	01:28,9	01:43,0	01:39,5	01:39,5	01:39,5
14	00:37,5	00:46,9	00:44,6	00:44,6	01:31,0	01:45,9	01:42,2	01:42,2	01:42,2
13	00:38,5	00:48,0	00:45,8	00:45,8	01:33,6	01:49,2	01:45,3	01:45,3	01:45,3
12	00:39,7	00:49,4	00:47,2	00:47,2	01:36,7	01:52,8	01:48,8	01:48,8	01:48,8
11	00:41,0	00:51,0	00:48,8	00:48,8	01:40,1	01:56,6	01:52,6	01:52,6	01:52,6
10	00:42,4	00:52,7	00:50,5	00:50,5	01:43,7	02:00,6	01:56,6	01:56,6	01:56,6
9	00:43,8	00:54,5	00:52,3	00:52,3	01:47,5	02:04,7	02:00,7	02:00,7	02:00,7
8	00:45,3	00:56,4	00:54,2	00:54,2	01:51,4	02:08,9	02:04,9	02:04,9	02:04,9
7	00:46,9	00:58,4	00:56,2	00:56,2	01:55,4	02:13,1	02:09,3	02:09,3	02:09,3
6	00:48,5	01:00,4	00:58,2	00:58,2	01:59,5	02:17,4	02:13,9	02:13,9	02:13,9
5	00:50,5	01:02,5	01:00,3	01:00,3	02:03,8	02:21,7	02:18,8	02:18,8	02:18,8
4	00:52,3	01:04,7	01:02,5	01:02,5	02:08,3	02:26,1	02:24,0	02:24,0	02:24,0
3	00:54,2	01:07,0	01:04,8	01:04,8	02:12,9	02:30,6	02:29,3	02:29,3	02:29,3
2	00:56,1	01:09,3	01:07,1	01:07,1	02:17,5	02:35,1	02:34,6	02:34,6	02:34,6
1	00:58,0	01:11,6	01:09,4	01:09,4	02:22,1	02:39,6	02:39,9	02:39,9	02:39,9

Wertungstabelle Schüler

NP	50-m-Strecken				100-m-Strecken				
	Freistil	Brust	Rücken	Schmetterling	Freistil	Brust	Rücken	Schmetterling	Lagen
15	00:32,8	00:41,3	00:38,4	00:38,4	01:17,7	01:34,9	01:26,7	01:26,7	01:26,7
14	00:33,5	00:42,1	00:39,2	00:39,2	01:19,6	01:36,8	01:29,6	01:29,6	01:29,6
13	00:34,5	00:43,2	00:40,3	00:40,3	01:21,9	01:39,1	01:32,9	01:32,9	01:32,9
12	00:35,7	00:44,6	00:41,7	00:41,7	01:24,6	01:41,8	01:36,5	01:36,5	01:36,5
11	00:37,0	00:46,1	00:43,2	00:43,2	01:27,6	01:44,8	01:40,3	01:40,3	01:40,3
10	00:38,4	00:47,7	00:44,8	00:44,8	01:30,9	01:48,1	01:44,3	01:44,3	01:44,3
9	00:39,9	00:49,4	00:46,5	00:46,5	01:34,4	01:51,6	01:48,4	01:48,4	01:48,4
8	00:41,4	00:51,2	00:48,3	00:48,3	01:38,1	01:55,3	01:52,6	01:52,6	01:52,6
7	00:43,0	00:53,1	00:50,1	00:50,1	01:41,9	01:59,2	01:56,8	01:56,8	01:56,8
6	00:44,6	00:55,1	00:52,0	00:52,0	01:45,9	02:03,3	02:01,1	02:01,1	02:01,1
5	00:46,3	00:57,3	00:53,9	00:53,9	01:50,1	02:07,6	02:05,5	02:05,5	02:05,5
4	00:48,0	00:59,7	00:55,9	00:55,9	01:54,5	02:12,0	02:10,0	02:10,0	02:10,0
3	00:49,8	01:02,3	00:57,9	00:57,9	01:58,9	02:16,5	02:14,5	02:14,5	02:14,5
2	00:51,6	01:04,9	00:59,9	00:59,9	02:03,3	02:21,0	02:19,0	02:19,0	02:19,0
1	00:53,4	01:07,5	01:01,9	01:01,9	02:07,7	02:25,5	02:23,5	02:23,5	02:23,5

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)	Q1.1	15	4, 7, 12	2
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: Rückschlagspiele erproben, reflektieren und variieren

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (2): Rückschlagspiele erproben, reflektieren und variieren

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Zentrale Spielidee und Spielstruktur von Rückschlagspielen erkennen und abgrenzen • Entwicklung und Erprobung von Spielformen mit unterschiedlichen Spielgeräten • Grundzüge taktischer und technischer Spielhandlungen in der Rückschlagspielen • Verbesserung koordinativer Fähigkeiten als Grundlage von Bewegungsfertigkeiten	• Partner- und Gruppenarbeit	• Koordinative Fähigkeiten nach Meinel/Schnabel • KAR-Modell nach Neumaier • Technikbeschreibungen • Analysatoren/Informationskanäle • Druckbedingungen u. deren Einfluss auf sportl. Handlungsfähigkeit • Faktoren, Rollen, Regeln für das Gelingen von Spielsituationen • Auswirkungen von Regeländerungen • Klassifikation und Struktur von Sportspielen	• Erprobung unterschiedlicher Spielgeräte (Schläger, Bälle) und Spielfelder • Entwicklung von Spielen und Spielvariation • Festlegung, Anpassung und Veränderung von Regeln • Übungen zur Schulung der koordin. Fähigkeiten; • Übungsvariationen nach KAR-Modell von Neumaier • Erlernen von Grundzügen technischer und taktischer Spielhandlungen • Entw. allgemeine Spielfähigkeit	unterrichtsbegleitend: • Aktive Mitarbeit während des Unterrichts • Mitarbeit in Partner- und Gruppenarbeitsphasen • Sportliches Engagement während des Unterrichts punktuell: • Spielprüfung in ausgewählter Spielform Kriterien: • Funktionale Anwendung der technisch-koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Grundtechniken • Situationsgerechte Anwendung der technisch-koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)	BF/SB 4: Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken	Q1.1	12	1, 6, 8, 9, 11	3
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)	Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)				

Thema des UV: „Wagnis Wasserspringen?“ – Erproben, variieren und einschätzen verschiedener Sprünge

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 4: Die Schülerinnen und Schüler können freie oder normierte Sprünge einzeln und in der Gruppe auswählen und präsentieren

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben
- (c): Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.

Urteilskompetenz (UK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (3): „Wagnis Wasserspringen?“ – Erproben, variieren und einschätzen verschiedener Sprünge

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Wasserspringen in Form normierter und frei gewählter Sprünge - Einschätzung von Risikosituationen und individuelle Ableitung von Handlungskonsequenzen - Technikmerkmale als Folge biomechanischer Gegebenheiten in Abhängigkeit vom Bew.ziel erkennen; - Anwendung biomechanischer Prinzipien beim Lernen u. Üben von Bewegungen;	- Erproben und gegenseitiges Demonstrieren normgebundener und normungebundener Sprünge und Landungen - Nutzung von Beobachtungsbögen; Eigen-Fremdkorrektur; Videoaufzeichnungen;	- kalkulierte Risikobereitschaft - normgebundenes vs. normungebundenes Wasserspringen - Verletzungsprophylaxe - Rotation - Körperlängsachse, Breitenachse - Bewegungsphasen, Stützphase - Technikparameter auf physik.-biomech. Grundlage - Funktionelle Bewegungsanalyse (nach Göhner) - Biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth) - Konzepte des motorischen Lernens	- einfache freie Sprünge (alle Grundsprünge ohne Rotation um die Körperachsen (z.B. gestreckt, gehechtet, gehockt) - weiterführende Sprünge (zum Teil auf den Grundsprüngen aufbauende Sprünge, die Rotationen um die Körperlängs- und Breitenachse beinhalten (z. B. Sati, Schrauben)	unterrichtsbegleitend: - Sprünge erproben, üben und demonstrieren - Sprung-, Überwindungs- und Landebewegungen beschreiben und erklären

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q1.2	Dauer des UV 12	Vernetzung mit UV 2, 7, 12	Laufende Nr. des UV 4
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)				

Thema des UV: Wiederholung, Festigung und Erweiterung von Schlag- und Lauftechniken im Badminton

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (4): Wiederholung, Festigung und Erweiterung von Schlag- und Lauftechniken im Badminton

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Schulung technischer Grundfertigkeiten u. Aufarbeitung individueller Defizite nach Möglichkeit selbst organisiert als Planarbeit/Stationenlernen; Entwicklung eines selbstverantwortlichen Übungsprozesses in Schlagkombinationen; - Technikmerkmale in ihrer Funktionalität erkennen u. Bewegungsabschnitte charakterisieren können; - Repertoire technischer Fertigkeiten u. einzeltaktischer Maßnahmen gezielt erweitern, festigen u. situationsgerecht anwenden - Badmintonregeln erfahren u. durch Übernahme von Schiedsrichterfunktionen im Spiel anwenden. - Bewegungsanalyse/ Phasenstruktur von Bewegungen (Strukturen von Bewegungen erkennen und in ihrer Funktionalität begreifen) - Interpretation von Flugkurven; Grundzüge methodischen Vorgehens beim Bewegungslernen	- Videoaufzeichnung, Schulung Bewegungsbeobachtung u. –korrektur als Partnerhilfe; - Bewegungsbeobachtung; visuelle, taktile auditive Hilfen; - Partnerkorrektur; Videoaufzeichnung - Bewegungsbeobachtung, Bewegungskorrektur, Feedback	- Technikmerkmale Schlagtechniken - Bewegungsabschnitte - Regeln im Sport (nach Digel) - Badmintonregeln, Schiedsrichterzeichen; - Lehr-, Lernmethoden, method. Prinzipien im Badminton - Sportspielvermittlungsmodelle (Taktik-Spiel-Modell nach Wurzel)	- Schlagtechniken (Unterhand- und Überkopfschläge (Clear, Drop, Smash), hoher und kurzer Aufschlag) - Lauftechniken (Grundstellung in der Ausgangsposition, Vorspannhüpfer, Ausfallschritt, Stemmschritt und Umsprung) - Spiel Miteinander, Schlagkombinationen	unterrichtsbegleitend: - Aktive Teilnahme - Progression in den eigenen badmintonspezifischen spielerischen Fähigkeiten - Analysehilfen in tabellarischer Form zur Bewertung der spielerischen Fähigkeiten punktuell: - Technikdemonstration verschiedener Schlagkombinationen im Spiel 1:1 Kriterien: - Funktionale Anwendung der technisch-koordinativen badmintonspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Grundtechniken in einer vorgegebenen komplexen Spielform - Situationsgerechte Anwendung der technisch-koordinativen badmintonspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in einer vorgegebenen komplexen Spielform

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)	BF/SB 4: Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken	Q1.2	15		5
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Leistung - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d) Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)				

Thema des UV: „Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen (3000m) oder Schwimmen (1000m) erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 4: Die Schülerinnen und Schüler können sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (5): „Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen (3000m) oder Schwimmen (1000m) erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Leistungs- vs. Gesundheitsorientierung - Altersangemessene, progressive Belastungssteigerung - Individualisierung des Lauf tempos über unterschiedliche Trainingsmethoden - Erprobung und Beurteilung von Formen der Ausdauerleistungsdiagnostik	- Methoden der Leistungsdiagnostik - Gruppenarbeitsphasen zu Trainingsmethoden und spielerischen Formen des Ausdauertrainings - Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch Schülerinnen und Schüler - Verschiedene Methoden des Ausdauertrainings - Betrachtung der Herzfrequenz (HF) - Trainingstagebuch - kurze Unterrichtsgespräche	- Anpassung - Training - Belastungsnormativ - Gesetzmäßigkeiten bei der Planung von Ausdauertraining - Energiebereitstellung (aerob, anaerob-laktazid, anaerob-laktazid, anaerobe Schwelle, - Trainingsprinzipien (u.a. Superkompensation und Homöostase, Trainingswirksamer Reiz, progressive Belastungssteigerung - Ausdauertrainingsmethoden (u.a. Dauer-, Intervall- und Wettkampfmethode - Energiebereitstellung	- Intervalltraining - Shuttle-Run - Ausdauer tests - Schwimmen mit Pulsuhr, Feststellung Hfmax - Erprobung aller Ausdauertrainingsmethoden beim Schwimmen - pulsbasiertes Schwimmen in versch. Intensitätsbereiche - zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben/anaeroben Ausdauer	unterrichtsbegleitend: - Aktive Teilnahme - Einsatzbereitschaft - Individuelle Leistungssteigerung - Trainingstagebuch bzw. Trainingsportfolio punktuell: - Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit (1000m – Schwimmen) Kriterien: - Leistungstabelle

Bewertungstabelle Ausdauerleistung				
Note	Schüler		Schülerinnen	
	3000m Lauf	1000m Swi	3000m Lauf	1000m Swi
	Bis:	Bis:	Bis:	Bis:
15 P.	11:40:00 Min	19:30:00	13:00:00	21:00:00
14 P.	12:00:00	20:00:00	13:20:00	21:30:00
13 P.	12:20:00	20:30:00	13:40:00	22:00:00
12 P.	12:50:00	21:15:00	14:10:00	22:45:00
11 P.	13:20:00	22:00:00	14:40:00	23:30:00
10 P.	13:50:00	22:45:00	15:10:00	24:15:00
9 P.	14:20:00	23:30:00	15:40:00	25:00:00
8 P.	14:50:00	24:15:00	16:10:00	25:45:00
7 P.	15:20:00	25:00:00	16:40:00	26:30:00
6 P.	16:05:00	26:00:00	17:25:00	27:30:00
5 P.	16:50:00	27:00:00	18:10:00	28:30:00
4 P.	17:35:00	28:00:00	18:55:00	29:30:00
3 P.	18:35:00	29:30:00	19:55:00	31:00:00
2 P.	19:35:00	31:00:00	20:55:00	32:30:00
1 P.	20:35:00	32:30:00	21:55:00	34:00:00
0 P.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)	BF/SB 4: Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken	Q1.2	12	1, 3, 8, 9, 11	6
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a) Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des				

Thema des UV: Schwimmen in allen Lagen Erlernen der Schwimmarten Rücken- und Delphinschwimmen als Voraussetzung des Lagenschwimmens

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 4: Die Schülerinnen und Schüler können Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling-(Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen
- BF/SB 4: Die Schülerinnen und Schüler können Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (6): Schwimmen in allen Lagen Erlernen der Schwimmarten Rückenraul- und Delphinschwimmen als Voraussetzung des Lagenschwimmens

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Erlernen der Schwimmarten Rückenraul und Delphin und der zugehörigen Start- und Wendetechniken • Atemtechnik • Grundzüge methodischen Vorgehens beim Bewegungslernen • Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen • Biomechanische Grundlagen • Anwendung biomechanischer Prinzipien beim Lernen u. Üben von Schwimmbewegungen • Lagenschwimmen als Einzel- und/oder Staffelwettkampf • Kenntnisse anwenden u. einen Mehrkampf im Rahmen des Unterrichts durchführen • Als Kampfrichter Leistungen dokumentieren u. regelkonformes Wettkampfverhalten überprüfen u. einfordern;	• Anleitung zur Bewegungsbeobachtung; Fehleranalyse, Bewegungskorrektur in Partner-/Gruppenarbeit; • Übungsprozess selbst initiieren / gestalten; andere beim Bew.lernen unterstützen.	• Technikparameter auf physik.-biomech. Grundlage • Funktionelle Bewegungsanalyse (nach Göhner) • Biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth) • Lehr-, Lernmethoden, methodische • Prinzipien (induktiv, deduktiv, • Ganzheits-, Zerglied.methode, massiertes/verteiltel Lernen, differenzielles Lernen • Wettkampfregelein	• Schwimmarten Kraul, Brust, Rückenraul und Delphin • Start- und Wendetechniken • Atemtechnik	unterrichtsbegleitend: • Aktive Mitarbeit während des Unterrichts • Mitarbeit in Partner- und Gruppenarbeitsphasen • Sportliches Engagement während des Unterrichts punktuell: • 100m Lagen Kriterien: • s. nachfolgende Tabelle

Wertungstabelle Schülerinnen

NP	50-m-Strecken				100-m-Strecken				
	Freistil	Brust	Rücken	Schmetterling	Freistil	Brust	Rücken	Schmetterling	Lagen
15	00:36,8	00:46,1	00:43,6	00:43,6	01:28,9	01:43,0	01:39,5	01:39,5	01:39,5
14	00:37,5	00:46,9	00:44,6	00:44,6	01:31,0	01:45,9	01:42,2	01:42,2	01:42,2
13	00:38,5	00:48,0	00:45,8	00:45,8	01:33,6	01:49,2	01:45,3	01:45,3	01:45,3
12	00:39,7	00:49,4	00:47,2	00:47,2	01:36,7	01:52,8	01:48,8	01:48,8	01:48,8
11	00:41,0	00:51,0	00:48,8	00:48,8	01:40,1	01:56,6	01:52,6	01:52,6	01:52,6
10	00:42,4	00:52,7	00:50,5	00:50,5	01:43,7	02:00,6	01:56,6	01:56,6	01:56,6
9	00:43,8	00:54,5	00:52,3	00:52,3	01:47,5	02:04,7	02:00,7	02:00,7	02:00,7
8	00:45,3	00:56,4	00:54,2	00:54,2	01:51,4	02:08,9	02:04,9	02:04,9	02:04,9
7	00:46,9	00:58,4	00:56,2	00:56,2	01:55,4	02:13,1	02:09,3	02:09,3	02:09,3
6	00:48,5	01:00,4	00:58,2	00:58,2	01:59,5	02:17,4	02:13,9	02:13,9	02:13,9
5	00:50,5	01:02,5	01:00,3	01:00,3	02:03,8	02:21,7	02:18,8	02:18,8	02:18,8
4	00:52,3	01:04,7	01:02,5	01:02,5	02:08,3	02:26,1	02:24,0	02:24,0	02:24,0
3	00:54,2	01:07,0	01:04,8	01:04,8	02:12,9	02:30,6	02:29,3	02:29,3	02:29,3
2	00:56,1	01:09,3	01:07,1	01:07,1	02:17,5	02:35,1	02:34,6	02:34,6	02:34,6
1	00:58,0	01:11,6	01:09,4	01:09,4	02:22,1	02:39,6	02:39,9	02:39,9	02:39,9

Wertungstabelle Schüler

NP	50-m-Strecken				100-m-Strecken				
	Freistil	Brust	Rücken	Schmetterling	Freistil	Brust	Rücken	Schmetterling	Lagen
15	00:32,8	00:41,3	00:38,4	00:38,4	01:17,7	01:34,9	01:26,7	01:26,7	01:26,7
14	00:33,5	00:42,1	00:39,2	00:39,2	01:19,6	01:36,8	01:29,6	01:29,6	01:29,6
13	00:34,5	00:43,2	00:40,3	00:40,3	01:21,9	01:39,1	01:32,9	01:32,9	01:32,9
12	00:35,7	00:44,6	00:41,7	00:41,7	01:24,6	01:41,8	01:36,5	01:36,5	01:36,5
11	00:37,0	00:46,1	00:43,2	00:43,2	01:27,6	01:44,8	01:40,3	01:40,3	01:40,3
10	00:38,4	00:47,7	00:44,8	00:44,8	01:30,9	01:48,1	01:44,3	01:44,3	01:44,3
9	00:39,9	00:49,4	00:46,5	00:46,5	01:34,4	01:51,6	01:48,4	01:48,4	01:48,4
8	00:41,4	00:51,2	00:48,3	00:48,3	01:38,1	01:55,3	01:52,6	01:52,6	01:52,6
7	00:43,0	00:53,1	00:50,1	00:50,1	01:41,9	01:59,2	01:56,8	01:56,8	01:56,8
6	00:44,6	00:55,1	00:52,0	00:52,0	01:45,9	02:03,3	02:01,1	02:01,1	02:01,1
5	00:46,3	00:57,3	00:53,9	00:53,9	01:50,1	02:07,6	02:05,5	02:05,5	02:05,5
4	00:48,0	00:59,7	00:55,9	00:55,9	01:54,5	02:12,0	02:10,0	02:10,0	02:10,0
3	00:49,8	01:02,3	00:57,9	00:57,9	01:58,9	02:16,5	02:14,5	02:14,5	02:14,5
2	00:51,6	01:04,9	00:59,9	00:59,9	02:03,3	02:21,0	02:19,0	02:19,0	02:19,0
1	00:53,4	01:07,5	01:01,9	01:01,9	02:07,7	02:25,5	02:23,5	02:23,5	02:23,5

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q2.1	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV 2, 4, 12	Laufende Nr. des UV 7
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: Vom Miteinander zum Gegeneinander – Entwicklung des Badminton-Einzel

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (7): Vom Miteinander zum Gegeneinander – Entwicklung des Badminton-Einzel

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Übung bekannter und Erprobung weiterführender badmintonspezifischer Technikelemente (Rückhandschläge in verschiedenen Treffbereichen, Abwehrschläge, Drive, Spiel am Netz) • Spielformen zur Entwicklung der technischen und taktischen Spielfähigkeit im Badminton-Einzel und ihrer konditionellen Grundlage • Individualtaktische Lösungsmöglichkeiten im Badminton zur Verbesserung von Angriff u. Abwehr • Durchführung u. Bewertung sportartspezifischer Aufwärmprogramme durch SuS.	• Selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen • Spielanalyse	• Konditionelle Fähigkeiten (Überblick) • allgemeines und spezielles Aufwärmen • Grundsätze eines Aufwärmprogramms • Spielvermittlungsmodelle (Taktik-Spiel-Modell)	• Technik (Schlag- und Lauftechniken) • Aufschlag (hoher und kurzer Aufschlag, Winkel) • Taktik (Gegner aus ZP vertreiben, Gegner zu langen Laufwegen zwingen, Gegner durch aggressives Spiel unter Druck setzen) • Spielfähigkeit (situative und funktionale Anwendung von Technik und Taktik)	unterrichtsbegleitend: • Aktive Mitarbeit während des Unterrichts • Mitarbeit in Partner- und Gruppenarbeitsphasen • Sportliches Engagement während des Unterrichts punktuell: • Spielprüfung 1:1 Kriterien: • Situative und funktionale Anwendung von Technik und Taktik (s. nebenstehende Kriterien)

Bewegungsfeld/Sportbereich: Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)	Inhaltliche Kerne BF/SB 4: Wasserball und andere Ballspiele im Wasser	Jahrgangs- stufe Q2.1	Dauer des UV 12	Vernetzung mit UV 1, 3, 6, 9, 11	Laufende Nr. des UV 8
Inhaltsfelder Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Inhaltliche Schwerpunkte Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Kooperation und Konkurrenz - Fairness und Aggression im Sport (e)				

Thema des UV: Vom Ball im Wasser zum Wasserball – Entwicklung des Wasserballspiels

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 4: Die Schülerinnen und Schüler können beim Ballspielen im Wasser Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (8): „Vom Ball im Wasser zum Wasserball – Entwicklung des Wasserballspiels“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Spielentwicklung Wasserball: Von Ballspielen im Wasser (Raufball, Unterwasserpolo, Parteiball, Treibball) zum Wasserball • Miniwasserball • Aquaball • Analyse der Anforderungen des Wasserballspiels • Sicherheitsaspekte • Ursachen von Aggressionen im Sport erkennen u. Aggression u. Fairness am Bsp. Basketball erfahren; Bedeutung von Rollen, Regeln erkennen im Spiel erkennen u. anwenden; Schaffung von fairen Rahmenbedingungen; geeignete Maßnahmen zur Fairnesserziehung entwickeln;	• Wettkampf- oder Spielformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen • Stationenlernen	• Regeln und Schiedsrichterzeichen • Frustrations- und Aggressionstheorien	• Techniken (Passen, Werfen, Fangen, Ballaufnahme, Balltransport/Balldribbling, Wassertreten) • Taktik (Spielpositionen)	unterrichtsbegleitend: • Aktive Mitarbeit während des Unterrichts • Mitarbeit in Partner- und Gruppenarbeitsphasen • Sportliches Engagement während des Unterrichts

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)	BF/SB 4: Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Q2.1	12	1, 3, 6, 8, 11	9
Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)	Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b) Bewegungsgestaltung - Improvisation und Variation von Bewegung (b)				

Thema des UV: „Gestalten im Wasser – Grundelemente des Synchronschwimmens“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 4: Die Schülerinnen und Schüler können eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder gemeinsam präsentieren

Sachkompetenz (SK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz (UK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (9): „Gestalten im Wasser – Grundelemente des Synchronschwimmens“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Komposition von Bewegungsfolgen • Musikauswahl und Musikanalyse • Verschriftlichung/Verbalisierung von Schwimmwegen und Formationen (z. B. Skizze/Schema, Fließtext) • Kriteriengeleitete Urteilsfindung • Selbst- und Fremdwahrnehmung • Ggf. Videofeedback	• Einzelarbeit • Gruppenarbeit • Selbstständiges Üben und Erarbeiten von Bewegungsfolgen und Gestaltungen im Wasser • Präsentation einer Gruppengestaltung • Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch Schüler*innen • Kriteriengeleitete Reflexion der demonstrierten Gestaltungen • Hilfsmittel	• Gruppenbezug • Gestaltungskriterien: Raum (Formation, Zuordnungsformen, Schwimmwege), formaler Aufbau/Form, Dynamik/Kraft, Zeit • Ausführungskriterien gemeinsam entwickeln: z.B. Synchronität, Rhythmisierung von Bewegungen, Präsenz, Ausdrucksstärke, Bewegungstechnik • Gestaltungsaufbau	• Wassertreten, Schwimmen, Paddeln, Auf- und Abtauchen • Hand- und Fußbewegungen • Aufstellungsformen • Bewegungskunststücke (Beugeknie, Flamingo, Zuber, Salto, Delfin) • Gestaltung von Übergängen • Gestalten mit Geräten (Pull-Buoys, Nudeln) • Rhythmisierung von Bewegungen • Technisch koordinative Ausführung von Bewegungselementen • Bewegungsweite	unterrichtsbegleitend: • Beiträge zur Unterrichtsgestaltung • Mündliche Beiträge zum Unterricht/Mitarbeit in den Phasen der reflektierten Praxis • Sozial-motorisch-kreativ-künstlerische Teilnahme am Unterricht • Ggf. Anfertigung von Skizzen punktuell: • Präsentation einer Bewegungsgestaltung im Wasser • Bewertung der eigenen und fremden Performance Kriterien: • Begründete und erarbeitete Auswahl aus den Gestaltungs- und Ausführungskriterien, z. B. Raum, Zeit • Erarbeitung eines Bewertungsbogen

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)	Q2.2	15		10
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: „Sommer, Sonne, Beach-Volleyball – Das Beach-Volleyballspiel entwickeln und ein Beach-Volleyballturnier planen, durchführen und reflektieren“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (10): „Sommer, Sonne, Beach-Volleyball – Das Beach-Volleyballspiel entwickeln und ein Beach-Volleyballturnier planen, durchführen und reflektieren“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Struktur des Beach-Volleyballspiels kennenlernen u. reflektieren; - Analyse hinsichtl. Sinn, Zielausrichtung im Vergleich zum Volleyball; - Kenntnisse anwenden u. einen Stufenturnier für Mitschülerinnen und Mitschüler planen u. durchführen; - Als Kampfrichter Leistungen dokumentieren u. regelkonformes Wettkampfverhalten überprüfen u. einfordern; - Schulung technischer Grundfertigkeiten - Repertoire taktischer Maßnahmen erwerben und situationsgerecht anwenden - Anhand von Spielanalysen / spieltaktischen Problemstellungen vortaktische Maßnahmen selbständig erarbeiten u. fähigkeitsbezogen im Spiel 2:2 u. 3:3 anwenden; - geeignete Spiel- u. Übungsformen entwickeln;	- Förderung der Kooperation/Verständigung; Absprache/Verständigung innerhalb der - Erprobung, Lösung gruppentaktischer Aufgabenstellungen u. Präsentation der Ergebnisse; - Beach-Volleyballregeln erfahren u. durch Übernahme von Schiedsrichterfunktionen im Spiel anwenden.	- Regeln - Motive nach Kurz u. Motivkategorien - Wandel von Sportmotiven im Laufe individueller, gesellschaftlicher u. historischer Entwicklungen; - Unterscheidung Motiv – Motivation – Bsp.: Leistungsmotiv / Leistungsmotivation - Motive erfassen u. kategorisieren können; - Gründe zum Sporttreiben als Folge individueller, gesellschaftl. u. histor. Entwicklungen interpretieren;	- Grundtechniken (Oberes Zuspiel, Unteres Zuspiel, Aufschlag, Block) und Spezialtechniken (Tomahawk, Pokeshot, Hechtbagger, Hammerfaust) - Individualtaktik und Gruppentaktik beim 2:2, 3:3 - Aufstellung, Laufwege	unterrichtsbegleitend: - Aktive Mitarbeit während des Unterrichts - Mitarbeit in Partner- und Gruppenarbeitsphasen - Sportliches Engagement während des Unterrichts punktuell: - Planung und Durchführung eines Stufenturniers

Bewegungsfeld/Sportbereich: Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)	Inhaltliche Kerne BF/SB 4: Rettungsschwimmen	Jahrgangs- stufe Q2.2	Dauer des UV 12	Vernetzung mit UV 1, 3, 6, 8, 9	Laufende Nr. des UV 11
Inhaltsfelder Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c) Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Inhaltliche Schwerpunkte Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c) Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)				

Thema des UV: „Rettungsschwimmen – Einführung in die Grundkenntnisse des Rettens“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 4: Die Schülerinnen und Schüler können Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung etc.) allein oder gemeinsam planen und bewältigen

Sachkompetenz (SK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz (UK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (11): „Rettungsschwimmen – Einführung in die Grundkenntnisse des Rettens“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen	• Partnerarbeit • Referate	• Grundkenntnisse des Rettens: • Rettungshilfen (Rettungsleine, Rettungsring, Rettungsball, Rettungsstange) • Verhalten bei Krämpfen • Gefahrenquellen im Wasser • Ursachen von Badeunfällen • Grundlagen Erste-Hilfe und Tauchmedizin	• Rückenschwimmen als Grundlage des Rettens • Sprünge ins Wasser • Tauchen (fußwärts, kopfwärts, Streckentauchen) • Transportschwimmen (Schieben, Schleppen) • Transportgriffe (Achselgriff, Fesselgriff, Fesselschleppgriff) • An Land bringen (Rautek-Griff) • Befreiung aus Umklammerungen	unterrichtsbegleitend: • Aktive Mitarbeit während des Unterrichts • Mitarbeit in Partner- und Gruppenarbeitsphasen • Sportliches Engagement während des Unterrichts • Referate punktuell: • Demonstration der Rettungsfähigkeit in komplexer Übung: Sprung ins Wasser, Transportschwimmen mit Transportgriff, an Land bringen

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q2.2	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV 2, 4, 7	Laufende Nr. des UV 12
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: Das Spiel mit dem Partner – Das Doppelspiel im Badminton entwickeln

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (12): Das Spiel mit dem Partner – Das Doppelspiel im Badminton entwickeln

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Die spezielle Spielfähigkeit im Badminton verbessern – im Doppel individualtaktische Lösungsmöglichkeiten zur Verbesserung von Angriff u. Abwehr mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden - Weiterführung der Technikverbesserung u. der individualtaktischen Handlungskompetenz - Kenntnisse zu den Vortaktiken erwerben u. das gruppentaktische Handlungsrepertoire erweitern; - Entw. allgemeine Spielfähigkeit durch Schiedsrichtertätigkeit u. Selbstorganisation/Selbststeuerung	- Förderung der Kooperation/Verständigung; Absprache/Verständigung innerhalb der Gruppenarbeit. - Erprobung, Lösung gruppentaktischer Aufgabenstellungen u. Präsentation der Ergebnisse; - geeignete Spiel- u. Übungsformen entwickeln;	- Spielregeln Doppel - Faktoren, Rollen, Regeln für das Gelingen von Spielsituationen - Auswirkungen von Regeländerungen, - Wettkampf- und Turnierformen im Doppel	- Technik (Schlag- und Lauftechniken) - Aufstellung; Angriffsspielszüge; Techniken (Swip-Aufschläge) - Speleröffnung (kurze Aufschläge) - Returnspiel - Angriffs- und Abwehrposition - Positionswechsel - Abwehr-Angriff, Angriff-Abwehr - Spielfähigkeit (situative und funktionale Anwendung von Technik und Taktik - Wettkampf- und Turnierformen im Doppel	unterrichtsbegleitend: - Aktive Mitarbeit während des Unterrichts - Mitarbeit in Partner- und Gruppenarbeitsphasen - Sportliches Engagement während des Unterrichts punktuell: - Spielprüfung Doppel Kriterien: - Situative und funktionale Anwendung von Technik und Taktik (s. nebenstehende Kriterien)

8.2.5 Kursprofil 5

BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen - Fitness	IF e: Kooperation und Konkurrenz IF f: Gesundheit
--	--

Halbjahr	Bezug zu den KE BWK SK/MK/UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q 1.1	BWK 1.	IF a: SK 1, SK 2, MK 1, UK 1 IF c: SK 1, SK 2, MK 1, UK 1 IF d: SK 1, UK 1 IF e: SK 1, UK 1 IF f: SK 1, SK 2	Übungsleiter werden. Was muss ich wissen?- Theoretische und praktische Erarbeitung der Ausbildungsgrundlagen (Zielgruppen/ Teilnehmer/innen-Orientierung, Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle als ÜL, Gruppenprozesse steuern können, ganzheitliche Gesundheitsförderung, Motive zum Sporttreiben, innere Differenzierung). <i>Nach dem Prinzip 'Erleben, Analysieren, Anwenden' werden die einzelnen Themenbereiche mit den SuS und durch die SuS erarbeitet.</i>
	BWK 7.1 BWK 7.2 BWK 7.3 / 4	IF a: SK 2, SK 3, MK 1 IF c: SK 1, UK 1 IF e: SK 1, MK 1	Ich laufe mit Ball am Stock – Spezifische Bewegungsfertigkeiten des Stock-Ball-Spiels Unihockey erlernen bzw. vertiefen sowie die eigene Spielfähigkeit erweitern (z.B. Umsetzung im Taktik-Spiel-Modell). <i>ÜL-C: Exemplarische Breitensportstunde (Warm Up, Schwerpunktphase, Schwerpunktabschluss, Cool down); Aufbau einer Sportstunde; Methoden der Differenzierung</i> <i>Spielelemente: Techniken der Ballführung (Vorhand-Seitführen, Stoppen, Rückhand-Seitführen, Kurven), Schieben und Passen (Vorhand- Rückhandschiebepass, Ballannahme, Heben, Schlenzen), taktische Grundlagen (Angriff & Körpertäuschung, Tore umlaufen, indirekte Pässe, Überzahlspiel), Anwendung des Erprobten in Wettkampfsituationen</i>
	- BWK 5.5	IF c: SK2, MK 1 IF f: UK 1	Regeln und Strukturen – Theoretische und praktische Erarbeitung von Sicherheitsaspekten und Vereinsstrukturen im Sport sowie der dazugehörigen rechtlichen Bestimmungen. <i>Struktur des organisierten Sports in NRW, Aufbau eines Vereins, Lizenzsystem, Sicherheit im Sport (Übungsleiterverhalten, Gerätenutzung, Hilfestellung, rechtliche Grundlagen, Erste Hilfe, PECH- Regel)</i>
Q 1.2	BWK 1.1 BWK 1.2	IF b: SK 1, MK1, UK 1	Und jährlich grüßt der Schweinehund - Verschiedene Formen gesundheitsfördernder Angebote unter verschiedenen Zielrichtungen für sich und andere planen, vor- und durchführen und hinsichtlich ihrer Zielsetzungen bewerten.

		IF f: SK 1, MK 1, UK 1	<i>ÜL-C: Trainingsprinzipien, Koordination & Kondition, Hauptmuskelgruppen, Agonist / Antagonist, Salutogenese, ganzheitliches Gesundheitskonzept, Haltungstraining, Fitness Trends in Gesundheitsbildung (z.B. Step Aerobic, Tabata).</i> <i>Stundenaufbau (Warm up, Training, Cool down), arbeitsteilige Erarbeitung verschiedener Trainingsprogramme in Kleingruppen (z.B. Step- Aerobic, Aerobic, Zumba, Tabata, HIIT, Zirkeltraining), Raumpositionen, Belastungs- und Pausenzeiten (Wirkung / Nutzen), Gruppenansprache (Körpersprache, Standing), Präsentation der Themen und Stunden, Auswertung / Bewertung der GA in „Fachartikeln“ (Word-Vorlage aus Zeitschriften der Sportwissenschaft z.B. Hofmann Verlag)</i>
	BWK 3.3	IF d: SK 2, MK 1, MK 2 IF f: SK 1, MK 1, UK 1	Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen (3000m) oder Schwimmen (1000m) erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren können. <i>Anpassung an Belastung, Atem, Bedeutung, Methoden und Inhalte des Ausdauertrainings: Dauermethode, Wiederholungsmethode, Intervallmethode, Wettkampfmethode; Trainingsplanung und –steuerung, selbstständige Entwicklung und Anwendung eines Trainingsprogramms zur Entwicklung einer grundlegenden, gesundheitsorientierten Ausdauer; Trainingsdokumentation.</i>
	BWK 7.2 BWK 7.3	IF e: MK 1, MK 2	Aus der Halle aufs Feld – Grundlagen des Unihockeyspiels an die Gegebenheiten des Feldhockeys anpassen und die eigene Spielfähigkeit erweitern. <i>Veränderte Faktoren/ Lernumgebung erläutern und Bewegungshandeln anpassen: Schlägerveränderung (einseitiges Spiel → neue Technik entwickeln), veränderter Untergrund (veränderte Schlag-, Roll- und Laufeigenschaften), verändertes Spielfeld (Tore am Rand → Änderung taktischer Grundlagen); Strategien für erfolgreiches Sporttreiben entwickeln (SuS → Anpassung aus Unihockeyreihe); neue technische Elemente: z.B. Vorhandschlag, Rückhandschlag, Schrubbschlag, Argentinische Rückhand, Hepper); Umsetzung im Spiel (reflexiver Schwerpunkt: BWK, MK & UK im Vergleich zum Unihockey)</i>
Q 2.1	BWK 7.1 BWK 7.2 BWK 7.3 / 4	IF a: SK 1, SK 2, SK 3, MK 1 IF c: SK 1, UK 1 IF d: SK 1 IF e: SK 1, MK 1	Jetzt bin ich der Leiter – Planung und Durchführung einer exemplarischen Breitensportstunde orientiert an einer festgelegten Spielsportart (z.B. Intercrosse) unter Berücksichtigung der bereits besprochenen Merkmale der Übungsleiterrolle: Kenntnisse zum Bewegungslernen aus bekannten Sportarten auf die Spielsportart Intercrosse übertragen und selbstständig üben und vertiefen.

			ÜL-C: Exemplarische Breitensportstunde (Warm Up, Schwerpunktphase, Schwerpunktabschluss, Cool down); Aufbau einer Sportstunde; Einstimmungs- und Ausklangphasen (Praxis & Theorie); Auswertung der Praxisstunden (Planung, Umsetzung) → Kleingruppen (2-3) planen 60 Minuten nach thematischer Vorgabe Spielelemente: Annäherung über Zusammenhänge von Struktur und Funktion der Spielbewegung; Technische Elemente: Schlägerhaltung, Werfen & Fangen, Zielschuss, Torschuss → selbstständiges Erstellen von Übungsstationen (z.B. Rotationsbetrieb); Taktische Elemente: Regelkunde, Raumpositionen, Angriffs- und Abwehrverhalten, Überzahlspiel → selbstständiges Erarbeiten von Spielsituationen, Umgang mit Emotionen (Freude vs. Frustration); Abschlussspiele; Reflektierter Umgang mit eigener und fremder Spielfähigkeit
	BWK 1.1 BWK 1.3	IF f - SK2 MK1	Exkurs in alternative Fitnessbereiche (je nach situativer Gegebenheit) z.B. Spinning, Aquafitness, Zumba, Robeskipling, Crosslauf, Mountainbiking etc. Motorische Fitness auf dem Hintergrund unterschiedlicher Sinnrichtungen des Sports (Gesundheit, Wohlbefinden, Leistung) kennen lernen und in Bezug auf ihre jeweiligen konditionellen Fähigkeiten erläutern können; Motive des eigenen Sporttreibens benennen können und zielgerichtet die eigene Fitness auf dem Hintergrund der individuellen Werte und Motive des Sporttreibens in einem nachhaltigen Prozess verbessern.
	BWK 7.1 BWK 7.2	IF a: SK 1, SK 2, MK 1, UK 1 IF c: SK 1, SK 2, MK 1, UK 1	Werte und Toleranz im Sport – Sport als Hilfsmittel zur Sensibilisierung und Auseinandersetzung mit kulturellen Hintergründen nutzen und auswerten (z.B. Rollenspiele, Beispiele aus Abenteuer- & Erlebnissport) Werte (eigene, gesellschaftliche, LSB), emotionale Belastungsfähigkeit, Toleranz, Fairplay, Sensibilisierung für Gewaltsituationen und deren Vorbeugung, Auseinandersetzung mit dem Ehrenkodex, Unterschreiben des Ehrenkodex
Q 2.2.	BWK 1.3.	IF f: SK 1, MK 1, UK 1	Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeit eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen. Körperliche Leistungsfähigkeit gezielt über selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Beweglichkeit und Kraft verbessern, begründete Auswahl von Geräten, begründete Reihenfolge der Übungen, Beachtung der Gelenkstellungen, begründete Auswahl von Gewicht und Wiederholungszahl, Training in Serien, Gestaltung der Pausen, Augenmerk auf die Atmung bei Belastung, wenn möglich in Verbindung mit dem Besuch eines kommerziellen Fitnessstudios.
	BWK 7.1 BWK 7.2 BWK 8.2	IF e - SK1 MK1	Wir spielen Inlinehockey, aber bitte fair!

			<i>Erlernen des Mannschaftsspiels Inlinehockey. (Regelwerk, Individual- und Mannschaftstaktik in Angriff und Abwehr, Spielsysteme und Spielkonzepte, Methodische Gestaltung von Lehr- und Lernwegen.)</i>
--	--	--	---

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung	Q1.1	15	3, 9	1
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)				

Thema des UV: „Übungsleiter/in werden. Was muss ich wissen? Erarbeitung der Ausbildungsgrundlagen in Theorie und Praxis.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.
- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.

Methodenkompetenz (MK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (1): „Übungsleiter/in werden. Was muss ich wissen? Erarbeitung der Ausbildungsgrundlagen in Theorie und Praxis“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Die SuS erhalten einen Überblick über verschiedenste Zielgruppen, denen sie im Breitensportbereich begegnen können - Die SuS setzen sich mit der Rolle des Übungsleiters/der Übungsleiterin auseinander und erfahren erste wesentliche Handlungsgrundlagen - Die SuS erarbeiten die Grundlagen, um Gruppenprozesse steuern zu können - Die SuS erarbeiten und reflektieren die Motive des Sporttreibens, um sich auf unterschiedlichste Ansprüche der o.g. Zielgruppen einstellen zu können.	- Die SuS übernehmen Verantwortung, indem sie sich anhand der Methode des Gruppenpuzzles mit der facettenreichen Rolle des ÜL auseinandersetzen und sich gegenseitig darüber informieren - Gruppenteilige Erarbeitung verschiedener Motive des Sporttreibens - Rollenspiele für erste Erfahrungen, vor einer Gruppe zu stehen - Einzelarbeit - Partnerinterview	- Kennenlernen grundlegender Begrifflichkeiten - Ganzheitliche Gesundheitsförderung - Salutogenetisches Modell - Phasen einer Breitensportstunde	- Sportsozialisation an der eigenen Sportbiographie - Rollenspiele - Übernahme einer Erwärmungsphase	unterrichtsbegleitend: - Mitarbeit in Gruppenarbeitsphasen - Aktives Mitarbeiten während des Unterrichts - Sportliches Engagement während des Unterrichts punktuell: - Übernahme eines Referats zu unterschiedlichen Verhaltensweisen eines/r Übungsleiters/in - Sach- und adressatengerechte Planung eines Bewegungskonzeptes (ggf. mit Musik) - Planungsgemäße Durchführung des Bewegungskonzeptes unter Berücksichtigung der für die Aufgabenstellung grundlegenden Belastungsnormativa (Reizintensität, Umfang) - Analyse und Reflexion von Planung und Durchführung des Bewegungskonzeptes hinsichtlich der Aufgabenstellung

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q1.1	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV 6, 7, 11	Laufende Nr. des UV 2
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: „Ich laufe mit dem Ball am Stock. Spezifische Bewegungsfertigkeiten des Spiels Unihockey erlernen und vertiefen.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Sachkompetenz (SK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz (UK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (2): „Ich laufe mit dem Ball am Stock. Spezifische Bewegungsfertigkeiten des Spiels Unihockey erlernen und vertiefen.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Anhand des Sportspiels Unihockey sollen die SuS die grundlegende Struktur des Aufbaus einer Breitensportstunde kennenlernen - Auseinandersetzung mit Techniken der Ballführung zur Vertiefung der eigenen Spielfähigkeit - Erarbeitung individueltaktischer und mannschaftstaktischer Grundlagen für ein erweitertes Spielverständnis - Anwendung des Erprobten in Wettkampfsituationen zur	- Partnerarbeit - Gruppenteiliges Arbeiten - Taktik-Spiel -Modell	- Bewegungs-, Spiel-, Sport- und Trainingsverhalten - Auswirkung des ÜL-Verhaltens auf die TN - Reflexion eigenen Verhaltens - Ziele der Arbeit eines ÜL	- Dribbling - Ballannahme und Ballmitnahme - Ballführung - Entwicklung von Spielzügen	unterrichtsbegleitend: - Mitarbeit in Reflexionsphasen - Sportliches Engagement - Soziales Engagement - Motivation punktuell: - Demonstration der individueltaktischen Verhaltensweisen in spielnahen Situationen (Abwehrverhalten (Manndeckung) und Angriffsverhalten (Freilaufen, Orientieren, Anbieten)) - Demonstration der Spielfähigkeit - Partnerbeobachtung und Fehleranalyse

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)	BF/SB 5: Normungebundenen Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen	Q1.1	12	1, 9	3
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)	Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)				

Thema des UV: „Regeln und Strukturen- Theoretische und praktische Erarbeitung von Sicherheitsaspekten und Vereinsstrukturen im Sport sowie der dazugehörigen rechtlichen Bestimmungen.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden
- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden
- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

Sachkompetenz (SK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz (UK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.
- (c): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (3): „Regeln und Strukturen- Theoretische und praktische Erarbeitung von Sicherheitsaspekten und Vereinsstrukturen im Sport sowie der dazugehörigen rechtlichen Bestimmungen“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Erkennen und Ausschalten von Gefahrenquellen im Sport • Umsichtiges Leitungsverhalten zur Vermeidung von Unfällen: Sicherheitsbildung und Sensibilisierung für sicheres Sporttreiben • Hilfestellung sowie Sicherheitsstellung und ihre Anwendungsregeln • Kennenlernen der Grundsätze des Helfens und Sicherns für die Praxis in Sporthallen	• Partnerarbeit • Gruppenteiliges Arbeiten • Schriftliches Fixieren von Überlegungen • Partnerinterview • Selbst- und Fremdwahrnehmung	• Unterschied zwischen Gesundheitsförderung und Risikofaktoren • Einordnung der Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen im organisierten Sport • Kennen den Aufbau des organisierten Sports in NRW • Kennen die wichtigsten Aufgaben des Landessportbundes sowie seiner Töchter und Mitglieder • Rechtliche und moralische Verantwortung als Leiter/Leiterin von Breitensportgruppen	• Durchführung von Praxisbeispielen im Bereich des Turnens • Konstruktive Auswertung/Reflexion der Praxisbeispiele • Aktives Sichern und Helfen in möglichen Gefahrensituationen im Sport	unterrichtsbegleitend: • Mitarbeit in Reflexionsphasen • Sportliches Engagement • Soziales Engagement • Motivation punktuell: • Praxisbeispiele einer Hilfestellung im Bereich des Turnens • Einüben einer Kurzchoreografie, in der ein Partner turnt und der andere ihn mit der richtigen Hilfestellung begleitet • Beobachtungsschwerpunkte: • Absicherung des Turngeräts, diverse Helfergriffe

Bewegungsfeld/Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	Inhaltliche Kerne BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik	Jahrgangsstufe Q1.2	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV 10	Laufende Nr. des UV 4
Inhaltsfelder Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Inhaltliche Schwerpunkte Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)				

Thema des UV: „Und jährlich grüßt der Schweinehund. Planung und Durchführung gesundheitsfördernder Angebote“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen
- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten
- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

Sachkompetenz (SK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.
- (b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz (UK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.
- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (4): „Und jährlich grüßt der Schweinehund. Planung und Durchführung gesundheitsfördernder Angebote“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Erfahren körperlicher Anpassungserscheinungen während und nach sportlicher Belastung • Gruppenansprache (Körpersprache, Standing vor der Gruppe) • Kennenlernen von Trainingsprinzipien • Erwerb von anatomischen Grundlagen, um auf gesundheitsförderliche Belastungsreize bei Kindern und Jugendlichen eingehen zu können	• Arbeitsteilige Erarbeitung verschiedener Trainingsprogramme • Differenzierung und Individualisierung von Trainingsprogrammen • Stationsbetrieb	• Salutogenetisches Modell • Risikofaktorenmodell • Hauptmuskelgruppen • Agonist/Antagonist • Unterschiedliche Formen der Muskularbeit • Besonderheiten des Trainings mit Kindern und Jugendlichen	• HIIT • Step Aerobic • Tabata • CrossFit, u.a	unterrichtsbegleitend: • Effektive und engagierte Teilnahme in den arbeitsteiligen Unterrichtsphasen • Soziales Engagement, Umgang mit anderen SuS • Unterstützung bei Auf- und Abbau von Sportgeräten punktuell: • punktuelle Präsentation eines Fitnessprogramms auf der Grundlage der zuvor im Kurs festgelegten Bewertungskriterien • (Zielgruppe, Trainingsziel, Belastungs- und Pausenzeit, Übungserklärung, Stationsaufbau, Leitung der TN durch die Stunde, Warm Up / Cool down der Belastung hingehend angemessen, Trinkpausen, Übungserklärung und ggf. TN-Verbesserung) • Berücksichtig der bereits in UV 1 erarbeiteten Kriterien der Zielgruppen

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahgangs- stufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	Q1.2	15		5
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Leistung - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d) Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)				

Thema des UV: „Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen (3000m) oder Schwimmen (1000m) erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (5): „Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen (3000m) oder Schwimmen (1000m) erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
- Leistungs- vs. Gesundheitsorientierung - Altersangemessene, progressive Belastungssteigerung - Individualisierung des Lauftempo über unterschiedliche Trainingsmethoden - Erprobung und Beurteilung von Formen der Ausdauerleistungsdiagnostik	- Methoden der Leistungsdiagnostik - Gruppenarbeitsphasen zu Trainingsmethoden und spielerischen Formen des Ausdauertrainings - Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch Schülerinnen - Verschiedene Methoden des Ausdauertrainings - Betrachtung der Herzfrequenz (HF) - Trainingstagebuch - Nutzung von Lauf-Apps (z.B. Runtastic) und Pulsuhren - kurze Unterrichtsgespräche	- Anpassung - Training - Belastungsnormativ - Gesetzmäßigkeiten bei der Planung von Ausdauertraining - Energiebereitstellung (aerob, anaerob-laktazid, anaerob-laktazid, anaerobe Schwelle, - Trainingsprinzipien (u.a. Superkompensation und Homöostase, Trainingswirksamer Reiz, progressive Belastungssteigerung - Ausdauertrainingsmethoden (u.a. Dauer-, Intervall- und Wettkampfmethode - Energiebereitstellung	- Cooper-Test - Steigerungsläufe - Intervalltraining - Distanzläufe - Shuttle-Run - Conconi-Test - Waldlauf/Orientierungslauf - Ausdauertests - Trainingseinheiten zu Hause	unterrichtsbegleitend: - Aktive Teilnahme - Einsatzbereitschaft - Individuelle Leistungssteigerung - Trainingstagebuch bzw. Trainingsportfolio punktuell: - Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit (3000m – Lauf) nach folgender Bewertungstabelle:

Bewertungstabelle Ausdauerleistung

Note	Schüler		Schülerinnen	
	3000m Lauf	1000m Swi	3000m Lauf	1000m Swi
	Bis:	Bis:	Bis:	Bis:
15 P.	11:40:00 Min	19:30:00	13:00:00	21:00:00
14 P.	12:00:00	20:00:00	13:20:00	21:30:00
13 P.	12:20:00	20:30:00	13:40:00	22:00:00
12 P.	12:50:00	21:15:00	14:10:00	22:45:00
11 P.	13:20:00	22:00:00	14:40:00	23:30:00
10 P.	13:50:00	22:45:00	15:10:00	24:15:00
9 P.	14:20:00	23:30:00	15:40:00	25:00:00
8 P.	14:50:00	24:15:00	16:10:00	25:45:00
7 P.	15:20:00	25:00:00	16:40:00	26:30:00
6 P.	16:05:00	26:00:00	17:25:00	27:30:00
5 P.	16:50:00	27:00:00	18:10:00	28:30:00
4 P.	17:35:00	28:00:00	18:55:00	29:30:00
3 P.	18:35:00	29:30:00	19:55:00	31:00:00
2 P.	19:35:00	31:00:00	20:55:00	32:30:00
1 P.	20:35:00	32:30:00	21:55:00	34:00:00
0 P.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangs- stufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	Q1.2	15	2, 7, 11	6
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: „Aus der Halle aufs Feld- Grundlagen des Unihockeys an die Gegebenheiten des Feldhockeys anpassen.“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden
- BF/SB 7: Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (6): „Aus der Halle aufs Feld- Grundlagen des Unihockeys an die Gegebenheiten des Feldhockeys anpassen.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Erläuterung veränderter Faktoren sowie das Anpassen des Bewegungshandelns • Analyse veränderter Schlag-, Roll-, und Laufeigenschaften im Feldhockey • Veränderung und Anpassen taktischer Grundlagen • Einführung neuer technischer Elemente • Reflexiver Schwerpunkt im Vergleich zum bereits durchgeführten UV im Unihockey	• SuS werden anhand des spielgemäßen Konzepts an das Feldhockey geführt • Gruppenteiliges Erarbeiten von Spielzügen (individualtaktisch und mannschaftstaktisch) • Individuelle Auseinandersetzung mit Schläger und Ball	• Erläuterung des spielgemäßen Konzepts sowie die Reflexion der hiermit einhergehenden Chancen und Grenzen • Vergleich mit dem bereits durchgeführten UV im Bereich Unihockey • Kennenlernen von Fachtermini	• Erarbeitung unterschiedlicher Schlagmöglichkeiten • Erarbeitung individual- und mannschaftstaktischer Verhaltensweisen • Unterschiedliche Turnierformen	unterrichtsbegleitend: • Mitarbeit in Gruppenarbeitsphasen • Übernehmen von theoretischen Inputs und Referaten • Aktives Mitarbeiten während des Unterrichts • Sportliches Engagement während des Unterrichts punktuell: • Situationsgerechte Anwendung individualtaktisch-kognitiver Entscheidungen im Spiel • Situationsgerechte Anwendung gruppentaktisch-kognitiver Entscheidungen im Spiel • Situationsgerechte Anwendung mannschaftstaktisch-kognitiver Entscheidungen im Spiel • Situationsgerechte Anwendung psycho-physischer Fähigkeiten im Spiel

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)	Q2.1	15	2, 6, 11	7
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)				

Thema des UV: „Jetzt bin ich der Leiter- Planung und Durchführung einer exemplarischen Breitensportstunde (z.B. Intercross)“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden
- BF/SB 7: Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Urteilskompetenz (UK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (7): „Jetzt bin ich der Leiter- Planung und Durchführung einer exemplarischen Breitensportstunde (z.B. Intercross)“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Kennenlernen des Aufbaus einer Breitensportstunde • Selbstständiges Erstellen von Übungsstationen • Umgang mit Emotionen (Freude und Frust) • Reflexion über eigene und fremde Spielfähigkeit • Menschliches Verhalten wird immer unter kommunikativen Aspekten betrachtet • Kennen eigener Stärken und Schwächen sowie das hierauf bezogene Setzen von Zielen bzgl. der Entwicklung eigener Kompetenzen	• Planung und Durchführung einer Breitensportstunde in 2er/3er Gruppen (Warm-Up, Schwerpunktphase, Punktabschluss, Cool Down) • Selbstständiges Üben • Erarbeiten der Sportart „Intercross“ anhand des genetischen Lernens	• Phasen einer Breitensportstunde • Fachbegriffe der Sportart „Intercross“ kennenlernen • Vorstellung, Erläuterung und Reflexion des Sportspielvermittlungskonzeptes des genetischen Lernens • Kennenlernen von Kriterien, nach denen das eigene Auftreten als freundlich und motivierend betrachtet wird • Heterogenität von Zielgruppen	• Regelkunde • Raumpositionen in Über- und Unterzahl • Schlägerhaltung beim Werfen und Fangen • Schiedsrichterverhalten • Stundenorganisation	unterrichtsbegleitend: • Mitarbeit in Gruppenarbeitsphasen • Übernehmen von theoretischen Inputs und Referaten • Aktives Mitarbeiten während des Unterrichts • Sportliches Engagement während des Unterrichts punktuell: • Entwicklung einer Stundeneinheit unter Berücksichtigung des Spielgerätes Intercrosse (z.B. Werfen / Fangen, Torschuss, Spiel in Überzahl) • Differenzierung der technischen bzw. taktischen Übung hinsichtlich verschiedener Leistungsstände • Durchführung und Reflexion der Übungseinheit

Bewegungsfeld/Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	Inhaltliche Kerne BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik	Jahrgangsstufe Q2.1	Dauer des UV 15	Vernetzung mit UV 1,9	Laufende Nr. des UV 8
Inhaltsfelder Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)	Inhaltliche Schwerpunkte Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)				

Thema des UV: „Exkurs in alternative Fitnessbereiche“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen
- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- (c): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz (UK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (8): „Exkurs in alternative Fitnessbereiche“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Kennenlernen gängiger Fitnesstrends • Verschiedene Sinnrichtungen des Sports kennen lernen und verstehen • Umgang Motivation (Selbst- und Fremdmotivation)	• Praktische und theoretische Exkurse in verschiedene Fitnesstrends (dabei Variation durch Lehrerinput, Schülerinput oder externe Experten) • Umfragen zu Fitnesstrends an der Schule	• Fitnesstrends • Was ist Motivation? (intrinsisch / extrinsisch) • Fitness unter dem Einfluss von Influencern aus FB / Instagram u youtube	• Alternative Fitnessbereiche: Zumba, Spinning, Cheerleading, Hindernislauf, Klettern	unterrichtsbegleitend: • Mitarbeit in Gruppenarbeitsphasen • Übernehmen von theoretischen Inputs und Referaten • Aktives Mitarbeiten während des Unterrichts • Sportliches Engagement während des Unterrichts punktuell: • Entwicklung eigener Stundenphasen zu Fitnesstrends • Umfrage zum Thema Motivation / Fitnesstrends am HVG

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)	Q2.1	12	1, 3, 11	9
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)				

Thema des UV: „Werte und Toleranz im Sport- Sport als Hilfsmittel zur Sensibilisierung und Auseinandersetzung mit kulturellen Hintergründen nutzen und auswerten (z.B. Ultimate Frisbee)“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- (c): Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- (c): Die Schülerinnen und Schüler können mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.

Urteilskompetenz (UK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- (c): Die Schülerinnen und Schüler können untersch Motive, Motivationen und Sinngeb. des eig. sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (9): „Werte und Toleranz im Sport- Sport als Hilfsmittel zur Sensibilisierung und Auseinandersetzung mit kulturellen Hintergründen nutzen und auswerten (z.B. Ultimate Frisbee)“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Rollen, Normen und Werte in Gruppen, Gruppenstrukturen- und dynamiken • Umsetzung des Fairplaygedankens • Vermittlung des Bilds eines Sports, der auf gegenseitigem Respekt und gegenseitiger Wertschätzung beruht • Förderung von Konfliktlösungskompetenzen	• Rollenspiele zur Förderung von Empathie • Arbeitsteiliges Erarbeiten möglicher Fairplayregelungen in der Sportart Ultimate Frisbee • Partnerarbeit • Stationslauf	• Vorbildfunktion eines Übungsleiters/einer Übungsleiterin • Kennenlernen des Doppelauftrages des Sports „Erziehung durch und zum Sport“ • Gruppenerleben als gesundheitliche Ressource • Reflexion des Spiels unter dem Aspekt der Förderung psychosozialer Ressourcen • Thematisierung des demografischen Wandels und die Auswirkungen auf das Breitensportangebot (z.B. Migration, Inklusion)	• Sportsoziologische Erfahrungen nennen, erläutern und reflektieren • Reflexion des Fairplaygedankens in der Sportart Ultimate Frisbee (z.B.) • Wurftechniken in der Sportart Ultimate Frisbee • Erarbeitung individual- und mannschaftstaktischer Elemente	unterrichtsbegleitend: • Mitarbeit in Gruppenarbeitsphasen • Übernehmen von theoretischen Inputs und Referaten • Aktives Mitarbeiten während des Unterrichts • Sportliches Engagement während des Unterrichts punktuell: • Übernahme eines Referats bzgl. Norm- und Wertvorstellungen sowie der Umsetzung des Fairplaygedankens in verschiedenen Sportarten • Technisches und taktisches Spielverständnis

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung	Q2.2	15	4, 8	10
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)				

Thema des UV: „Wenn schon Muckibude, dann aber richtig- Möglichkeit eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.
- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

Sachkompetenz (SK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz (UK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (10): „Wenn schon Muckibude, dann aber richtig- Möglichkeit eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Körperliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern • Individuelle Förderung von Beweglichkeit und Kraft • Begründete Auswahl von Geräten, Gewicht sowie Satz- und wiederholungszahl • Begründete Reihenfolge der Übungen • Beachtung der Gelenkstellung/richtiger Ausführung • Besuch eines Fitnessstudios, um den SuS einen mehrperspektivischen Blick auf die Thematik geben zu können	• Besuch eines kommerziellen Fitnessstudios • Training auf der Fläche sowie im Kursraum zur Unterscheidung der zwei Trainingsarten • Individualtraining auf der Trainingsfläche an den Geräten sowie die Teilnahme an einem Kursangebot zum Erleben gruppenspezifischer Prozesse • Gruppenteiliges Erarbeiten verschiedener Kräftigungsübungen für unterschiedliche Muskelgruppen • Selbstständiges Zusammenstellen eines Zirkeltrainings	• Erarbeitung sämtlicher Muskelgruppen • Untersuchung der Funktion unterschiedlicher Muskeln im Alltag • Kennenlernen der Fachbegriffe rund um die Anatomie des Menschen	• Selbstständiges und angeleitetes Krafttraining • Förderung der Kraft durch gezieltes Aufstellen und Durchlaufen eines Zirkeltrainings • Individuelle Auseinandersetzung mit Kraftübungen	unterrichtsbegleitend: • Mitarbeit in Gruppenarbeitsphasen • Übernehmen von theoretischen Inputs und Referaten • Aktives Mitarbeiten während des Unterrichts • Sportliches Engagement während des Unterrichts punktuell: • Planung, Durchführung und Reflexion einer Kraftübung für eine entsprechende Muskelgruppe unter Berücksichtigung der im Unterricht vorgegebenen Kriterien wie Intensität und Belastungsdauer

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)	Q2.1	15	2,6	11
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)				

Thema des UV: „Exkurs in alternative Fitnessbereiche“

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- BF/SB 7: Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben

Methodenkompetenz (MK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.
- (c): Die Schülerinnen und Schüler können mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.

Urteilskompetenz (UK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (11): „Wir spielen Inlinehockey, aber bitte fair!“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
• Übertrag der Profilsportart auf Inlineskates • Rückbezug mehrerer bereits im Schuljahr durchgeführten UV, die sich hier abschließend nicht nur motorisch, sondern auch kognitiv ergänzen	• Einzelarbeit • Partner- und Gruppenarbeit • Prinzip des genetischen Lernens	• Wagnis / Risiko als Faktor Angst im Breitensport • Wiederholung des Aspekts Sicherheit • Regelkunde Inlinehockey	• Basisfertigkeiten und taktische Fähigkeiten aus Inlineskaten und Hockey kombinieren • Bewältigung einfacher individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen • Training motorischer Fähigkeiten • Analyse von Spielsituationen	unterrichtsbegleitend: • gestalten faire Spielprozesse im Rahmen einer vorgegebenen Spielidee, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren. • entwickeln und verändern Spielregeln nach abgesprochenen Kriterien. • entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen. • spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler. • reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität

9 Qualifikationsphase Leistungskurs

9.1 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase mit den dazugehörigen UV-Karten

BF 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Basketball	IF a: Bewegungsstruktur und -lernen IF b: Bewegungsgestaltung IF c: Wagnis und Verantwortung IF d: Leistung IF e: Kooperation und Konkurrenz IF f: Gesundheit
---	--

Halbjahr	Bezug zu den KE BWK SK/MK/UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q 1.1 1	BWK 3.1 BWK 3.5 Inhaltl. Kern: 3	IF a: SK 3 IF d: SK 1 SK 2, UK 1	Die Sprintdisziplinen – Schnelligkeit als komplexer Leistungsfaktor in der Leichtathletik
2	BWK 1.1 BWK 1.3 Inhaltl. Kern 1	IF d: SK 1, SK 2 MK 2, UK 1	Der konditionelle Faktor Kraft in seiner Bedeutung für den Gesundheits- und Leistungssport – erarbeitet anhand der Kurssportarten
3	BWK 1.1 BWK 1.3 BWK 1.4 BWK 1.5 BWK 1.6 Inhaltl. Kern: 1	IF f: SK 1, SK 2, MK 1, UK 1	Fitness als Modetrend? – Fitnesstraining unter gesundheitlichem Aspekt insbesondere zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen
4	BWK 7.1 BWK 7.2 Inhaltl. Kern: 1	IF a: SK 1 IF e: SK 1, MK 1, MK 2	Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten und individualtaktischer Verhaltensweisen im Basketball als Grundlage der speziellen Spielfähigkeit
5	BKK 8.1 BKK 8.2 Inhaltl. Kern: 8	IF a: SK 1, UK 1 IF b: SK 1, UK 1 IF c: SK 1, MK 1 IF d: SK 2, UK 1 IF f: SK 1, SK 2, UK 1	EXKURSION

Q 1.2 6	BWK 1.6 Inhaltl. Kern: 1	IF f: SK 2, UK 1	Gesundheitliche Nutzen und Risiken des Sporttreibens vor dem Hintergrund unterschiedlicher Sport und Gesundheitskonzepte
7	BWK 7.1 BWK 7.2 BWK 7.3 Inhaltl. Kern: 7	IF e: SK 1, MK 1, MK 2	Streetball als Wettkampfspiel in der 3er-Gruppe – Analyse und Erweiterung gruppentaktischer Handlungsalternativen
8	Theorie	IF d: SK 1, SK 2, UK 1 IF f: SK 1, UK 1	Verbesserung der Ausdauerfähigkeit als Ergebnis biologischer Anpassungsprozesse an Ausdauertraining – Erarbeitung biologischer Grundlagen im Bereich der Muskelphysiologie u. des Herz-Kreislauf-Systems
9	BWK 1.2 BWK 3.2 BWK 3.3 Inhaltl. Kern: 1	IF d: SK 1, SK 2, MK 1, MK 2, UK 1 IF f: MK 1, UK 1	Von der Dauer- zur Wiederholungsmethode – Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen, Schwimmen und Radfahren unter besonderer Berücksichtigung eines gesundheitsorientierten Trainings
10	BWK 3.4 Inhaltl. Kern: 3	IF e: SK 1, UK 1	Wettkampf IV – Sportartspezifische Vielseitigkeitswettbewerbe am Beispiel eines leichtathletischen Mannschaftswettkampfs
Q 2.1 11	BWK 3.1 Inhaltl. Kern: 3	IF a: SK 2, SK 3 IF d: UK 2	Analyse sportlicher Bewegungen unter morphologischer und biomechanischer Betrachtungsweise am Beispiel der leichtathletischen Wurf- und Sprungdisziplinen
12	BWK 3.1 BWK 3.2 Inhaltl. Kern: 3	IF a: SK 1, SK 2, UK 1 IF b: MK 1, UK 1	Der Lehr- Lernprozess in der Leichtathletik unter besonderer Berücksichtigung methodischer Gesichtspunkte zur Förderung von Kooperation und Selbstständigkeit
13	BWK 7.1 BWK 7.2 BWK 7.3 Inhaltl. Kern 7	IF a: MK 1 IF B: SK 1, MK 1, UK 1 IF e: SK 1, MK 1, MK 2	Erweiterung des individualtaktischen Handlungsrepertoires im Spiel 5:5 unter bes. Berücksichtigung der koordinativen Fähigkeiten
Q 2.2 14	Theorie	IF c: SK 1, SK 2, UK 1	Warum treiben wir Sport? – Motive, Motivation und Sinngebungen in ihrer Bedeutung für das sportliche Handeln
15	BWK 7.1 BWK 7.2	IF e: SK 1, MK 1, MK 2, UK 1	Soziales Verhalten im Sport – die Rolle von Aggression u. Fairness am Beispiel des Basketballspiels und unter Einbeziehung einer neuen Spielform (Korfball)

	BWK 7.3 BWK 7.4 Inhaltl. Kern: 7		
16	BWK 3.1 BWK 3.2 BWK 3.3 Inhaltl. Kern: 3	IF d: SK 1, SK 2, MK 2, UK 1	Individuell die Leistung verbessern – Vorbereitung eines leichtathletischen Mehrkampfes u. Aufbereitung von Defiziten für die Abiturprüfung

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	Q1.1		2, 9, 10, 11, 12, 16	1
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a) Leistung - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d) Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)				

Thema des UV: Die Sprintdisziplinen – Schnelligkeit als komplexer Leistungsfaktor in der Leichtathletik

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren
- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (1): Die Sprintdisziplinen – Schnelligkeit als komplexer Leistungsfaktor in der Leichtathletik

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
• Erlernen u. Festigen des Starts u. Sprintlaufs (stoßendes, ziehendes Laufen); • Technikmerkmale in ihrer Funktionalität erkennen u. Bewegungsabschnitte charakterisieren können; • biolog. Grundlagen der Schnelligkeit erkennen u. auf die Sprintdisziplinen übertragen können; • Belastungsstruktur der verschiedenen Sprintstrecken erfahren u. reflektieren; • Trainingsformen, -grundsätze u. – methoden zur Schnelligkeitsentwicklung kennen lernen u. anwenden; • Bewegungsbeobachtung; visuelle, taktile auditive Hilfen; Partnerkorrektur; Videoaufzeichnung	• Konditionelle Fähigkeiten (Überblick) • Phasenstruktur Sprintlauf; Technikmerkmale des Starts u. des Sprintlaufs; • Bewegungsabschnitte u. Leistungsfaktoren; • Schnelligkeitsfähigkeiten; biolog. Grundlagen; • Anpassungen an Schnelligkeitstraining; • Grundsätze/Methoden d. Schnelligkeitstrainings	• Tiefstart; Sprintstrecken 100 bis 400m • Leistungstests 100 bis 400m • allg. u. spez. Übungen zur Verbesserung der Sprinttechnik • Lauf-, Sprung-ABC; Reaktionsschulung; • Schnelligkeitstraining	wettkampfbezogen: • 100m • 200m • 400m fakultativ: • Tiefstart • aus • Block • Sprint	a3: Zusammenhang von Struktur u. Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen d2: Anatomische u. physiologische Grundlagen der menschl. Bewegung d3: Entwickl. der Leistungsfähigk. durch Training/Anpassungen

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung	Q1.1		3, 6	2
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	Leistung - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d) Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)				

Thema des UV: Der konditionelle Faktor Kraft in seiner Bedeutung für den Gesundheits- und Leistungssport – erarbeitet anhand der Kurssportarten

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen
- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (2): Der konditionelle Faktor Kraft in seiner Bedeutung für den Gesundheits- und Leistungssport – erarbeitet anhand der Kurssportarten

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
• Bedeutung der verschiedenen Kraftarten am Beispiel der Kurssportarten erfahren und reflektieren; • Erworbene Kenntnisse bei Planung / Durchführung eines Krafttrainings (Zirkeltrainings) anwenden; • Zirkeltraining zu versch. Kraftarten u. Zielstellungen erfahren / reflektieren u. selbstständig entwickeln; • Erstellung einer Übungssammlung	• Konditionelle Fähigkeiten • Kraftarten; Bedeutung für versch. Sportarten; • Arbeitsweise Muskulatur; biolog. Grundlagen; • Krafttrainingsmethoden, Belastungsgefüge; • Hauptmuskelgruppen; • biologische Anpassungen an Krafttraining	• Übungen zur Verbesserung von Maximal-, Schnellkraft u. Kraftausdauer; • Zirkeltraining unter verschiedenen Zielrichtungen • (Kraftarten, Gesundheits- u. Leistungssport, Muskelgruppen) • Krafttests	wettkampfbezogen: fakultativ:	d1: Trainingsplanung und -organisation d2: Anatomische u. physiologische Grundlagen der menschl. Bewegung d3: Entwickl. Der Leistungsfähigk. durch Training f2: Fitness als Basis für Gesundheit u. Leistungs-fähigkeit

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung	Q1.1		2, 6	3
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f) Gesundheit – Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns (f)				

Thema des UV: Fitness als Modetrend? – Fitnesstraining unter gesundheitlichem Aspekt insbesondere zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen
- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.
- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.
- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen
- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz (UK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (3): Fitness als Modetrend? – Fitnesstraining unter gesundheitlichem Aspekt insbesondere zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
• Faktoren der Beweglichkeit erkennen u. ihre Bedeutung für das sportl. Handeln erfahren u. beurteilen; • Dehnungsarten auf Grundlage biolog. Sachverhalte analysieren u. bzgl. Zweckmäßigkeit hinterfragen; • Ursachen musk. Dysbalancen (Bsp: Hohlkreuz) erkennen u. geeignete Gegenmaßnahmen entwickeln; • Erarbeitung u. Durchführung von Dehn-, Kräftigungsprogrammen unter Berücksichtigung von Regeln; • Gefahren durch Fehlbelastungen erkennen u. im eigenen Trainingsprozess vermeiden.	• Konditionelle Fähigkeiten • Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO, Salutogenese); Nutzen/Risiken des Sports; • Beweglichkeit, Faktoren der Beweglichkeit; • Dehnungsarten, muskuläre Steuerung/Reflexe; • funktionelle/unfunktionelle Übungen; • muskuläre Dysbalance, phasische/tonische M.; • Aufbau Gelenke u. Wirbelsäule; • Fehlbelastungen in Sport- u. Alltagswelt.	• Beweglichkeitstest • funktionelle u. unfunktionelle Dehn- u. Kräftigungsübungen • Erprobung von Dehn- u. Kräftigungsprogrammen • Erprobung versch. Dehnungsarten • Erprobung der Entspannungsarten)	wettkampfbezogen: fakultativ:	f1: Gesundheitlicher Nutzen u. Risiken des Sporttreibens f2: Fitness als Basis für Gesundheit u. Leistungs-fähigkeit f3: Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	Q1.1		7, 13, 15	4
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Kooperation und Konkurrenz – Spielvermittlungsmodelle (e)				

Thema des UV: Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten und individualtaktischer Verhaltensweisen im Basketball als Grundlage der speziellen Spielfähigkeit

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (4): Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten und individualtaktischer Verhaltensweisen im Basketball als Grundlage der speziellen Spielfähigkeit

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
- Schulung technischer Grundfertigkeiten u. Aufarbeitung individueller Defizite nach Möglichkeit selbst organisiert als Planarbeit/Stationenlernen; Entwicklung eines selbstverantwortlichen Übungsprozesses; - Videoaufzeichnung, Schulung Bewegungsbeobachtung u. – korrektur als Partnerhilfe; - Repertoire technischer Fertigkeiten u. einzeltaktischer Maßnahmen gezielt erweitern, festigen u. situationsgerecht anwenden; - Basketballregeln erfahren u. durch Übernahme von Schiedsrichterfunktionen im Spiel anwenden.	- Regeln im Sport (nach Digel) - Basketball-Regeln, Schiedsrichterzeichen; - Lehr-, Lernmethoden, method. - Prinzipien im BB - Sportspielvermittlungsmodelle (Taktik-Spiel-Modell)	- Grundtechniken; Individualtaktik beim 1:1 u. 5:5; - Dribbling, Stoppen, Sternschritt, Passen-Fangen; - Positions-, Sprung-, Hakenwurf, - Korbleger, Rebound	wettkampfbezogen: 5:5 fakultativ: 1:1	e1: Gestaltung von Spiel- u. Sportgelegenheiten e3: Spielvermittlungsmodelle a1: Prinzipien u. Konzepte des motor. Lernens

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (BF/SB 8)	BF/SB 8: Gleiten auf dem Wasser (z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski)	Q1.1			5
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c) Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d) Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)				

Thema des UV: EXKURSION

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 8: Die Schülerinnen und Schüler können ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.
- BF/SB 8: Die Schülerinnen und Schüler können in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungshandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- (c): Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.

Urteilskompetenz (UK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (5): EXKURSION

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
•	• Druckbedingungen und deren Einfluss auf sportliche Handlungsfähigkeit (Anknüpfung an KAR-Modell) • Angst und Stress im Sport • Flow-Konzept (nach Csikszentmihalyi)	•	wettkampfbezogen: fakultativ:	a1: Prinzipien u. Konzepte des motor. Lernens c1: Handlungssteuerung unter versch. psych. Einflüssen d1: Entwickl. der Leistungsfähigk. durch Training/ Anpassungen f1: Gesundheitl. Nutzen u. Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung	Q1.2		2, 3	6
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) Gesundheit – Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns (f)				

Thema des UV: Gesundheitliche Nutzen und Risiken des Sporttreibens vor dem Hintergrund unterschiedlicher Sport und Gesundheitskonzepte

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.

Urteilskompetenz (UK):

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (6): Gesundheitliche Nutzen und Risiken des Sporttreibens vor dem Hintergrund unterschiedlicher Sport und Gesundheitskonzepte

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
	• Risikofaktoren als Ursache von Zivilisationskrankheiten erkennen; • Gesundheitskonzepte im Vergleich (Risikofaktoren m., WHO, Salutogenesemodell) • Gesundheitskonzepte bzgl. ihrer Ganzheitlichkeit verstehen sowie Nutzen u. Risiken des Sports beurteilen Nutzen u. Risiken des Sports;		wettkampfbezogen: fakultativ:	f1: Gesundheitlichen Nutzen und Risiken des Sports erkennen f3. Gesundheits-konzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns

Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	Inhaltliche Kerne BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	Jahrgangsstufe Q1.2	Dauer des UV	Vernetzung mit UV 4, 13, 15	Laufende Nr. des UV 7
Inhaltsfelder Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Inhaltliche Schwerpunkte Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Kooperation und Konkurrenz - Spielvermittlungsmodelle (e)				

Thema des UV: Streetball als Wettkampfspiel in der 3er-Gruppe – Analyse und Erweiterung gruppentaktischer Handlungsalternativen

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden
- BF/SB 7: Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (7): Streetball als Wettkampfspiel in der 3er-Gruppe – Analyse und Erweiterung gruppentaktischer Handlungsalternativen

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
• Kenntnisse zu den Vortaktiken erwerben u. das gruppentaktische Handlungsrepertoire erweitern; • anhand von Spielanalysen / spieltaktischen Problemstellungen vortaktische Maßnahmen selbständig erarbeiten u. fähigkeitsbezogen im Spiel 2:2 u. 3:3 anwenden; • Erprobung, Lösung gruppentaktischer Aufgabenstellungen u. Präsentation der Ergebnisse; • geeignete Spiel- u. Übungsformen entwickeln; • Förderung der Kooperation/Verständigung; Absprache/Verständigung innerhalb der Gruppenarbeit.	• Gruppentaktiken in der 2er- u. 3er-Gruppe u. das situationsgerechte Abwehrverhalten; • Faktoren, Rollen, Regeln für das Gelingen von Spielsituationen • Auswirkungen von Regeländerungen, • Spielvermittlungsmodelle u. Lehrverfahren (spielgemäßes Konzept)	• Gruppentaktiken in der 2er- u. 3er-Gruppe; • gruppentaktisches Abwehrverhalten • verschiedene Spielsituationen, deren Abwandlung u. Anpassung an taktische Aufgabenstellung • versch. Spielvermittlungsmodelle u. Lehrverfahren erproben	wettkampfbezogen: fakultativ: • Spiel 3:3, Vorgaben spez. Gruppentaktiken	e1: Gestalten von Spiel- und Sportgelegenheiten e3: Spielvermittlungsmodelle

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangs- stufe Q1.2	Dauer des UV	Vernetzung mit UV 9	Laufende Nr. des UV 8
Inhaltsfelder Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	Inhaltliche Schwerpunkte Leistung - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d) Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d) Leistung – Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d) Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)				

Thema des UV: Verbesserung der Ausdauerfähigkeit als Ergebnis biologischer Anpassungsprozesse an Ausdauertraining – Erarbeitung biologischer Grundlagen im Bereich der Muskelphysiologie u. des Herz-Kreislauf-Systems

Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (8): Verbesserung der Ausdauerfähigkeit als Ergebnis biologischer Anpassungsprozesse an Ausdauertraining – Erarbeitung biologischer Grundlagen im Bereich der Muskelphysiologie u. des Herz-Kreislauf-Systems

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
• Erwerb von biologischen Kenntnissen als Grundlage zum Verständnis des Trainingsprozesses; • Analyse von Graphiken, Diagrammen, Modellen – Kennenlernen u. Anwenden von Methoden der naturwissenschaftlichen Arbeits- u. Erkenntnisweise; • Übertragung eigener sportl. Erfahrungen auf biologische Sachverhalte; Gesundheitsrelevanz begreifen; • Bedeutung von Leistungstests für Belastungssteuerung erkennen; Erkenntnisse im Training anwenden.	• Muskelanatomie, Ablauf Kontraktion, ST-FT-Fasern; • Energiebereitstellungswege, aerobe u. anaerobe Oxidation, Energiebilanz, Bedeutung des Laktats; • Anatomie HKS, physiologische Größen (SV, HF, HMR, VO₂max, AVDO₂) - Veränderung bei Belastung; • biolog. Anpassungen an Ausdauertraining, gesundheitl. Relevanz, Auswirkung auf physiol. HKS-Größen; • Ausdauerfähigkeiten u. leistungsbestimmende Faktoren; • Schwellenwerte der Ausdauerleistungsfähigkeit, Leistungsdiagnostik, Leistungstests (Laktatstufentest, Conconi, Cooper-Test).		wettkampfbezogen: fakultativ:	d2: Anatomische u. physiologische Grundlagen der menschl. Bewegung d4: Verfahren zur Leistungsdiagnostik f1: Gesundheitl. Nutzen u. Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahgangs- stufe Q1.2	Dauer des UV	Vernetzung mit UV 1, 2, 8, 10, 11, 12, 16	Laufende Nr. des UV 9
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d) Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)				

Thema des UV: Von der Dauer- zur Wiederholungsmethode – Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen, Schwimmen und Radfahren unter besonderer Berücksichtigung eines gesundheitsorientierten Trainings

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten
- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen
- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung***Thema des UV (9): Von der Dauer- zur Wiederholungsmethode – Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen, Schwimmen und Radfahren unter besonderer Berücksichtigung eines gesundheitsorientierten Trainings***

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
• Hf als Möglichkeit der Belastungsdosierung erfahren, Rolle von Laktatschwellen erkennen u. im eigenen Training anwenden; • Ausdauermethoden im sportl. Vollzug erleben, reflektieren u. hinsichtlich Einsatzmöglichkeiten im Gesundheits- u. Leistungssport beurteilen; • eigenverantwortliches Ausdauertraining; Trainingstagebuch; • Trainingsprinzipien reflektieren, auf Fallbeispiele übertragen u. im eigenen Training anwenden.	• Konditionelle Fähigkeiten • Belastungsintensitäten; HF-Bestimmung; • Auswertung von Pulskurven; • aerobe/anaerobe Schwelle; • Ausdauerarten in Abh. von • Bel.intensität und Streckenlänge • Dauer-, Intervall-, Wiederholungsmethode bzgl. Belastungsgefüge / Wirkung charakterisieren; • Cooper-/Conconi-/Laktatstufentest; • allg. Trainingsgrundsätze; Trainingsprinzipien	• Laufen mit Pulsuhr, Feststellung • Hfmax • Erprobung aller Ausdauertrainingsmethoden beim Laufen auf der Bahn u. im Gelände • 5000m, 400m, 200m Überprüfung, Cooper-Test, Radfahren 20km und Inlinern über 10km • puls-basiertes Laufen in versch. Intensitätsbereichen • zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben/anaeroben Ausdauer • Führen eines Lauftagebuches	wettkampfbezogen: • 5000m • 800m • 1500m • 400m • Radfahren 20km • Inlinern 10km fakultativ:	d1: Trainingsplanung und -organisation d3: Entwickl. der Leistungsfähigk. durch Training/ Anpassungen f1: Gesundheitl. Nutzen u. Risiken des Sporttreibens f2: Fitness als Basis für Gesundheit u. L.fähigkeit

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe Q1.2	Dauer des UV	Vernetzung mit UV 1, 2, 9, 11, 12, 16	Laufende Nr. des UV 10
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß				
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: Wettkampf IV – Sportartspezifische Vielseitigkeitswettbewerbe am Beispiel eines leichtathletischen Mannschaftswettkampfs

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (10): Wettkampf IV – Sportartspezifische Vielseitigkeitswettbewerbe am Beispiel eines leichtathletischen Mannschaftswettkampfs

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
• Aufbau / Struktur des Mannschaftsmehrkampfs in der Leichtathletik kennen lernen u. reflektieren; • Analyse hinsichtl. Sinn, Zielausrichtung im Vergleich zur normierten Leichtathletik; • Kenntnisse anwenden u. einen Mehrkampf im Rahmen eines Schulsportfestes für MitschülerInnen planen u. durchführen; • Als Kampfrichter Leistungen dokumentieren u. regelkonformes Wettkampfverhalten überprüfen u. einfordern;	• Pädagog. Grundlegung der alternativen Wettkampfform; Kindgemäßheit; • Wettkampfregeln, Kampfrichterausbildung	• Erprobung WK IV Disziplinen: 40m-Pendelstaffel, Zonenweitsprg., Scher-Hochsprg., Ringtennis-Weit, Wurf, Medizinballstoßen, 8min-Dauerlauf • Durchführung / Kampfrichter WK IV – Sportfest.	wettkampfbezogen: fakultativ:	e1: Gestaltung von Spiel- u. Sportgelegenheiten

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	Q2.1		1, 2, 9, 10, 12, 16	11
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)				

Thema des UV: Analyse sportlicher Bewegungen unter morphologischer und biomechanischer Betrachtungsweise am Beispiel der leichtathletischen Wurf- und Sprungdisziplinen

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (11): Analyse sportlicher Bewegungen unter morphologischer und biomechanischer Betrachtungsweise am Beispiel der leichtathletischen Wurf- und Sprungdisziplinen

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
• Optimierung der Techniken in den exemplarisch behandelten Wurf-, Stoß u. Sprungdisziplinen; • Technikmerkmale als Folge biomechanischer Gegebenheiten in Abhängigkeit vom Bew.ziel erkennen; • Anwendung biomechanischer Prinzipien beim Lernen u. Üben von leichtathletischen Bewegungen; • Nutzung von Beobachtungsbögen; Eigen-Fremdkorrektur; Videoaufzeichnungen; • Durchführung u. Bewertung leichtathletikspezifischer Aufwärmprogramme durch SuS.	• Technikparameter auf physik.-biomech. Grundlage • Funktionelle Bewegungsanalyse (nach Göhner) • Biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth)	• leichtathletischtypisches Aufwärmen • Speerwurf / Kugel • Weit-, Drei-, Hochsprung • allgemeine Sprungschulung • Sprint- / Sprung-ABC.	wettkampfbezogen: • Weit-, Hoch-, • Dreisprung • Kugelstoßen • Speerwurf fakultativ: • Weit-, Hoch-, • Dreisprung • Kugelstoßen • Speerwurf	a3: Zusammenhang von Struktur u. Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	Q2.1		1, 2, 9, 10, 11, 16	12
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)				

Thema des UV: Der Lehr- Lernprozess in der Leichtathletik unter besonderer Berücksichtigung methodischer Gesichtspunkte zur Förderung von Kooperation und Selbstständigkeit

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren
- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

Sachkompetenz (SK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben

Methodenkompetenz (MK):

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz (UK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (12): Der Lehr- Lernprozess in der Leichtathletik unter besonderer Berücksichtigung methodischer Gesichtspunkte zur Förderung von Kooperation und Selbstständigkeit

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
• Techniklernen unter Berücksichtigung methodischer Grundsätze u. Prinzipien; • Anleitung zur Bewegungsbeobachtung; Fehleranalyse, Bewegungskorrektur in Partner-/Gruppenarbeit; • Übungsprozess selbst initiieren / gestalten; andere beim Bew.lernen unterstützen.	• Lernphasen nach Meinel/Schnabel; • Bewegungssteuerung, -koordination am Bsp. Lernphasen • Lehr-, Lernmethoden, methodische • Prinzipien (induktiv, deduktiv, • Ganzheits-, Zerglied.methode, massiertes/verteilttes Lernen, differenzielles Lernen • Analysatoren/Informationskanäle • Spielvermittlungsmodelle	• leichtathletischtypisches Aufwärmen • Speerwurf / Kugel • Weit-, Drei-, Hochsprung • allgemeine Sprungschulung • Sprint- / Sprung-ABC • methodische Übungsreihe (MÜR) • Erprobung und Durchführung von Versuchen im Bereich Tanzen und Turnen zum MT Training	wettkampfbezogen: • Weit-, Hoch-, • Dreisprung • Kugelstoßen • Speerwurf fakultativ: • Weit-, Hoch-, • Dreisprung • Kugelstoßen • Speerwurf	a1: Prinzipien u. Konzepte des motor. Lernens a2: Infoaufnahme u. verarbeitung bei sportlichen Bewegungen e3: Spielvermittlungsmodelle

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	Q2.1		4, 7, 15	13
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a) Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b) Bewegungsgestaltung - Improvisation und Variation von Bewegung (b) Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c) Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)				

Thema des UV: Erweiterung des individualtaktischen Handlungsrepertoirs im Spiel 5:5 unter bes. Berücksichtigung der koordinativen Fähigkeiten

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden
- BF/SB 7: Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- (b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (13): Erweiterung des individualtaktischen Handlungsrepertoirs im Spiel 5:5 unter bes. Berücksichtigung der koordinativen Fähigkeiten

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
• Rolle der Koordination als Leistungsfaktor erkennen, einzelne Fähigkeiten erfahren u. durch selbst entwickelte Übungen trainieren; • Koordinationsschulung nach dem KAR-Modell als Vergleich – Variation von Übungen nach unterschiedlichen Druckbedingungen, z.B. beim NBA 2 Ball;l • Weiterführung der Technikverbesserung u. der individualtaktischen Handlungskompetenz v.a. im Spiel 5:5; • Entw. allgemeine Spielfähigkeit durch Schiedsrichtertätigkeit u. Selbstorganisation/Selbststeuerung.	• Koordination, koordinative Fähigkeiten, koordinative Anforderungen (nach Neumaier) • KAR-Modell (nach Neumeier): Variation von Bewegungen; Akzentuierung untersch. Informations-/Gleichgew.-Anforderungen u. Druckbedingungen (If b); • Druckbedingungen u. deren Einfluss auf sportl. Handlungsfähigkeit (If c); • Gestaltungskriterien, ausgewählte Ausführungs-Indikatoren zur Beurteilung von Präsentationen	• Übungen zur Schulung der koord. Fähigkeiten; • Übungsvariationen nach KAR-Modell von Neumaier Druckbedingungen Bsp. BB – NBA 2 Ball); • Positionsgerechtes Verhalten in Zonenverteidigung u. Positionsangriff; • Individualtaktisches Verhalten in der 1:1, Situation bei der Manndeckung u. im Schnellangriff; • Vertiefung / Anwendung der BBspezifischen Fertigkeiten aus UV 7.1 • Ballkorobics zur Verbesserung der Koordination; • Swp.: Gestaltungskriterien, nach-, um-, neugestalten. (Q1.1)	wettkampfbezogen: • 5:5 fakultativ: • 3:3	a4: Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportl. Leistungsfähigkeit b1: Gestalt.kriterien b2: Improvisation u. Variation von Bewegungen c1: Handlungssteuerung unter verschiedenen Druckbedingungen d3: Entwickl. der Leistungsfähig. durch Training e1: Gestaltung von Spiel- u. Sportgelegenheiten

Bewegungsfeld/Sportbereich: Wählen Sie ein Element	Inhaltliche Kerne Wählen Sie ein Element aus	Jahrgangsstufe Q2.2	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 14
Inhaltsfelder Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)	Inhaltliche Schwerpunkte Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c) Wagnis und Verantwortung - Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns (c)				

Thema des UV: Warum treiben wir Sport? – Motive, Motivation und Sinngebungen in ihrer Bedeutung für das sportliche Handeln

Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz (SK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern
- (c): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern

Urteilskompetenz (UK):

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (14): Warum treiben wir Sport? – Motive, Motivation und Sinngebungen in ihrer Bedeutung für das sportliche Handeln

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
	• Motive nach Kurz u. Motivkategorien nach Gabler; Vergleich mit den pädagog. Perspektiven; • Analyse von Fragebögen zur Motivforschung (nach Gabler); • Wandel von Sportmotiven im Laufe individueller, gesellschaftlicher u. historischer Entwicklungen; • Unterscheidung Motiv – Motivation – Bsp.: Leistungsmotiv / Leistungsmotivation; • Didaktisch-methodische Entscheidungen: • Motive erfassen u. kategorisieren können; • Fragebögen als Methode der Motivforschung erkennen u. anwenden können; • Gründe zum Sporttreiben als Folge individueller, gesellschaftl. u. histor. Entwicklungen interpretieren; • Leistungsmotiv als zentrales Sportmotiv erkennen.		wettkampfbezogen: fakultativ:	c1: Handlungssteu- -erung unter versch. psych. Einflüssen c2: Motive, Motivation u. Sinngebungen sportlichen Handelns

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	Q2.2		4, 7, 13	15
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Kooperation und Konkurrenz - Fairness und Aggression im Sport (e) Kooperation und Konkurrenz – Formen der Steuerung und Manipulation im Sport (e) Gesundheit – Wirkung/Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport (f)				

Thema des UV: Soziales Verhalten im Sport – die Rolle von Aggression u. Fairness am Beispiel des Basketballspiels und unter Einbeziehung einer neuen Spielform (Korfball)

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden
- BF/SB 7: Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden
- BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Sachkompetenz (SK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (15): Soziales Verhalten im Sport – die Rolle von Aggression u. Fairness am Beispiel des Basketballspiels und unter Einbeziehung einer neuen Spielform (Korfball)

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
• Ursachen von Aggressionen im Sport erkennen u. • Aggressionstheorien auf Fallbeispiele anwenden; • Aggression u. Fairness am Bsp. Basketball erfahren; Bedeutung von Rollen, Regeln erkennen im Spiel • erkennen u. anwenden; Schaffung von fairen Rahmenbedingungen; • geeignete Maßnahmen zur Fairnesserziehung entwickeln; • das Basketballspiel im Hinblick auf die Abiturprüfung perfektionieren; selbstgesteuertes Üben; • Erkennen von noch vorhandenen Defiziten; Partnerkorrektur, Gruppenarbeit. • Kenntnisse zu Wirkungen u. Risiken von Doping; Anwendungsbereiche u. Einschätzung der Gefahren; • Einschätzung der gesellschaftlichen Dimension u. Ber. des Fairplays u. des Fairnessgedanken im Sport.	• Frustrations- und Aggressionstheorien, Lerntheoretischer Ansatz, Sozialisationstheoretischer Ansatz (nach Heitmeyer) • Formen der Aggression; Bedeutung Zuschauer, Medien, Wirtschaft; Gegenmaßnahmen • (in)formelles Fairplay; Fairnesserziehung. • unphysiologische Maßnahmen zur Leistungssteigerung; Dopingdefinition; • verbotene Wirkstoffgruppen u. Methoden (allg. und spez. in Kraftsportarten) • Wirkungen u. Nebenwirkungen; gesellschaftl. Auswirkungen; Pro-Contra.	• Spiel 5:5 unter Wettkampfbedingungen • alle Einzel-, Gruppen- u. Mannschaftstaktiken	wettkampfbezogen: fakultativ:	e2: Fairness und Aggression im Sport e4: Formen der Steuerung u. Manipulation im Sport f4: Wirkung/Risiken unpysiol. Maßnahmen Zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltliche Kerne	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß BF/SB 3: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)	Q2.2		1, 2, 9, 10, 11, 12	16
Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte				
Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)				

Thema des UV: Individuell die Leistung verbessern – Vorbereitung eines leichtathletischen Mehrkampfes u. Aufbereitung von Defiziten für die Abiturprüfung

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):

- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen
- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen
- BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)

Sachkompetenz (SK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

Urteilskompetenz (UK):

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (16): Individuell die Leistung verbessern – Vorbereitung eines leichtathletischen Mehrkampfs u. Aufbereitung von Defiziten für die Abiturprüfung

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung	
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	Praktische Prüfung	Klausur Abiturvorg. 2021
• zielgerichtetes Training hinsichtlich der Abiturprüfung in Kleingruppen; selbstgesteuertes Üben; • Anwendung der erarbeiteten Erkenntnisse zur Trainingslehre u. Technikverbesserung im Übungsprozess; • Leistungsvermögen in selbst gewählten Disziplinen erkennen u. individuell verbessern; • Kenntnisse zur selbstständigen Gestaltung des Trainings festigen, erweitern u. anwenden; • Planung, Vorbereitung u. Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfs.	• Wettkampfbregeln; Bewertungskriterien • Klärung disziplinspezifische Defizite; Maßnahmen zur Steigerung der individuellen L.fähigkeit	• alle im Unterricht behandelten Disziplinen; • Mehrkampf unter Abiturbedingungen, individuell nach eigenen Fähigkeiten.	wettkampfbezogen: • 100m bis • 1500m • Weit-, Hoch-, • Dreisprung • Kugelstoßen, • Speerwurf fakultativ: • Tiefstart und • Sprint • Weit-, Hoch-, • Dreisprung • Kugelstoßen • Speerwurf	d1: Trainingsplanung u. Organisation d3: Entwicklung der L.fähigkeit durch Training