

Schulinterner Lehrplan des Burggymnasiums Altena für die gymnasiale Oberstufe

Sport

Beschluss der Fachkonferenz Sport

vom: 25.05.2023

gültig ab: Schuljahr 2023-24

Inhalt

1. Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

- 1.1 Inhaltsfelder
- 1.2 Bewegungsfelder und Sportbereiche
- 1.3 Personelle und räumliche Voraussetzungen und Ausstattung

2. Entscheidungen zum Unterricht

2.1 Unterrichtsvorhaben

- 2.1.1 Übersichtsraster der Unterrichtsvorhaben in der Einführungsphase
- 2.1.2 Konkretisierte Unterrichtsvorhaben in der Einführungsphase
- 2.1.3 Profilkurse in der Qualifikationsphase

2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

- 2.3.1 Grundsätzliches
- 2.3.2 Diagnose und Förderung unterschiedlicher Leistungsstände

3. Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

3.1 Fachübergreifender Unterricht durch die Nutzung außerschulischer Lernorte

4. Qualitätssicherung und Evaluation

- 4.1 Allgemeine Regelungen
- 4.2 Aufgaben und Zuständigkeiten bei der fachlichen Qualitätskontrolle
- 4.3 Regelmäßige Evaluation des schulinternen Lehrplans

1. Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

Gemäß den Vorgaben für den Sportunterricht geht es im Fach Sport um die Entwicklung von Kompetenzen im Zusammenhang mit der für den Schulsport als Doppelauftrag formulierten pädagogischen Leitidee der Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und der Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

Im Sportunterricht am Burggymnasium Altena verfolgen alle Kolleginnen und Kollegen der Fachschaft Sport das Ziel, unseren Schülerinnen und Schülern einerseits die Möglichkeit zu geben, positive Erfahrungen durch Bewegung, Spiel und Sport zu sammeln. Andererseits ist unser Ziel, bestehende Fähigkeiten zu fördern und zu einem Sporttreiben über den Sportunterricht hinaus anzuregen.

Gemeinsames Arbeiten in der Gruppe, kooperieren, Verantwortung für sich und andere übernehmen und aktiv soziale Beziehungen mitgestalten zu können sind Fähigkeiten, die im erziehenden Sportunterricht unserer Schule entwickelt werden sollen. In diesem Sinne kann der Sportunterricht zur Entfaltung und Stärkung der Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen beitragen.

Gemäß den curricularen Vorgaben (RuL Sport NRW) berät und entscheidet die Fachkonferenz Sport des BGA regelmäßig über die Planung, Gestaltung und Durchführung des Sportunterrichts in der Sekundarstufe II. In allen drei Jahrgangsstufen werden unter Berücksichtigung der Pädagogischen Perspektiven auch die verschiedenen Bewegungsfelder realisiert. Der Erwerb fachlicher Kompetenzen, z.B. das Erlangen

- von Kenntnissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns
- von Kenntnissen zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext
- von Kenntnissen über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit

und die Einübung von Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens z.B. methodisch-strategisches Lernen

- Analyse von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen (Beobachtung und Beschreibung)
- Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen durch Erproben und Experimentieren

und sozial-kommunikatives Lernen

- Arbeiten in Gruppen (Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken fördern)
- Mitgestaltung des Unterrichts (Übernahme von Leitungsaufgaben im Lern- und Übungsprozess)
- Helfen und Sichern

ergänzen die Inhalte des Unterrichts.

In der Sekundarstufe II können individuelle Interessen in verschiedenen Profilkursen der Qualifikationsphase vertieft werden.

Grundsätzlich orientieren sich die Profile an den uns zur Verfügung stehenden schulischen Standortbedingungen, an den Wünschen der Schülerinnen und Schüler sowie an den am BGA verfügbaren personellen Ressourcen.

1.1 Inhaltsfelder

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)

In diesem Inhaltsfeld besitzen der Bereich der Aneignung von neuen Bewegungen und deren prozesshafte Verbesserung einen zentralen Stellenwert. Dabei geht es sowohl um motorisch-koordinative Fertigkeiten als auch um lerntheoretische Aspekte, die hinter der äußerlich sichtbaren Veränderung und Anpassung einer Bewegung im Lernprozess stehen. Der Zusammenhang von Struktur und Funktion, auch unter Berücksichtigung biomechanischer Aspekte, stellt dabei eine Grundlage für die Analyse und das Verständnis sportlicher Bewegungen dar.

Grundlegend ist außerdem ein Verständnis für die unterschiedlichen Konzepte und Prinzipien des motorischen Lernens vor dem Hintergrund der jeweiligen Lernausgangslage und des sportspezifischen Gegenstands.

Bewegungsgestaltung (b)

Im Inhaltsfeld Bewegungsgestaltung geht es um Determinanten und Ausprägungen von Ausdrucks- und Gestaltungsprozessen in verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen. Bewegungsgestaltung bezieht sich einerseits auf Bewegungsmerkmale und deren Funktion und umfasst andererseits die Zweckmäßigkeit und Ökonomie einer Bewegung. Dabei spielen Prinzipien und Formen von Bewegung wie auch ihre räumliche, zeitliche und dynamische Gestaltung eine wesentliche Rolle. Für das Verständnis von Bewegungsgestaltungen ist überdies die Kenntnis ästhetischer Formen und Kriterien bedeutsam, so dass auch der individuelle, kreative und gelungene Ausdruck einer Bewegung einbezogen werden kann.

Wagnis und Verantwortung (c)

Der sachgerechte Umgang mit Emotionen sowie mit Wagnis und Risiko erfordert grundlegendes Wissen über Handlungssteuerung und sportpsychologische Zusammenhänge. Psycho-physische Dispositionen wie u.a. Freude, Frustration und Angst sowie fachbezogenes Wissen zu Dimensionen des intuitiven, strategischen und operativen Denkens und Handelns machen die wesentlichen inhaltlichen Schwerpunkte dieses Inhaltsfeldes aus. Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper, ein kritisches Verständnis von Sport und Sportkultur sowie die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Sinngewandungen und Motiven in Bewegung, Spiel und Sport stellen weitere Aspekte in diesem Inhaltsfeld dar.

Leistung (d)

Sportliches Können wird vorwiegend als individuelle Leistung erlebt und bewertet. Darüber hinaus sind auch definierte Gütemaßstäbe und Bewertungskriterien Bezugsgrößen für die sportliche Leistung. Dazu dienen beispielsweise sportmotorische Tests und deren Aussagekraft. Um die hinter der äußeren Leistung nicht sichtbaren allgemeinen Grundlagen menschlicher Bewegung und die dabei ablaufenden körperlichen Prozesse verstehen und erklären zu können, sind grundlegende Kenntnisse zur Sportphysiologie und -anatomie notwendig. Eine darüber hinaus gehende gezielte Steigerung der Leistungsfähigkeit setzt trainingswissenschaftliches Grundwissen voraus, das einerseits Kenntnisse über physische Leistungsvoraussetzungen und deren Bedeutung für sportartspezifische Anforderungen umfasst, andererseits aber auch ein grundlegendes Wissen über die Strukturierung und den Aufbau von Übungs- und Trainingsprozessen einbezieht.

Kooperation und Konkurrenz (e)

Der sachgerechte Umgang mit Kooperations- und Konkurrenzverhalten in Bewegung, Spiel und Sport erfordert den Erwerb eines grundlegenden Verständnisses sportsoziologischer und sozialpsychologischer Kenntnisse. Das Miteinander und Gegeneinander im Hinblick auf die Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten fordert Kenntnisse über kooperations- und teamorientiertes Verhalten. Einen wichtigen Aspekt dabei stellen Regeln und Normen und deren kritische Reflexion im schulischen und gesellschaftlichen Kontext dar. Dabei bleibt die inhaltliche Bearbeitung in diesem Schwerpunkt aber nicht beim Handeln im Sportunterricht stehen, sondern soll darüber hinaus auch in allgemeinen sozialen Kontexten stattfinden und sich auf diese beziehen. Zudem stehen hier auch Theorien zur Entstehung von Aggressionen und die Beeinflussung von Sport durch externe Faktoren wie Sponsoren und Zuschauerinteressen im Fokus. Im Hinblick auf die Anforderungen, die eine differenzierte und zeitgemäße Gestaltung von Lernprozessen gerade im Bereich der Bewegungsfelder und Sportbereiche Sportspiele erfordert, soll auch die Auseinandersetzung mit historischen und aktuellen Sportspielvermittlungskonzepten erfolgen.

Gesundheit (f)

Gegenstände dieses Inhaltsfeldes sind die komplexen gesundheitstheoretischen Zusammenhänge von körperlicher Leistungsfähigkeit und psycho-physischer Belastbarkeit im Zusammenwirken mit emotionaler Stabilität sowie sozialer Integration. Bei deren Behandlung sollte verdeutlicht werden, dass der Gesundheitsbegriff vor dem Hintergrund unterschiedlicher Gesundheitskonzepte verschiedene Akzentuierungen erfahren kann. Im Sinne einer individuellen Gesundheitsprophylaxe gehören zu diesem Inhaltsfeld –neben Aspekten eines funktionsgerechten und gesundheitsbezogenen Bewegens – auch Kenntnisse zum Umgang mit Stressoren, zu gesundheitlichen Auswirkungen des Sporttreibens sowie zu gesundheitlich vertretbaren und gesundheitlich fragwürdigen Körperidealen und Verhaltensweisen.

1.2 Bewegungsfelder und Sportbereiche

Die Bewegungsfelder und Sportbereiche strukturieren die konkreten fachlichen Inhalte orientiert an den Vorgaben der Rahmenvorgaben für den Schulsport. 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“(BF/SB2) 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/SB1)
- Laufen, Springen, Werfen–Leichtathletik (BF/SB3)
- Bewegen im Wasser–Schwimmen (BF/SB4)
- Bewegen an Geräten–Turnen (BF/SB5)
- Gestalten, Tanzen, Darstellen–Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB6)
- Spielen in und mit Regelstrukturen–Sportspiele (BF/SB7)
- Gleiten, Fahren, Rollen–Rollsport/Bootssport/Wintersport (BF/SB8)
- Ringen und Kämpfen–Zweikampfsport (BF/SB9)

1.3 Personelle und räumliche Voraussetzungen und Ausstattung

Die Fachschaft Sport des BGA besteht zurzeit aus drei Sportlehrerinnen und fünf Sportlehrern und für den Sportunterricht stehen uns folgende Sportstätten zur Verfügung:

- drei Sporthallen: die alte und neue Halle des Burggymnasiums sowie die Sauerlandhalle am Sportzentrum Pragpaul
- der Kunstrasenplatz sowie die Leichtathletikanlage am Sportzentrum Pragpaul
- das Schwimmbad Dahle

2. Entscheidungen zum Unterricht

2.1 Unterrichtsvorhaben

2.1.1 Übersichtsraster der Unterrichtsvorhaben in der EF

Jahrgangsstufe EF – Obligatorik: 90 Stunden / Freiraum: 30 Stunden

1. *Fit, fitter, gesund* – Schaffung der Grundlagen für ein individuell angemessenes Ausdauerfitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen
2. *Wir verbessern unsere Spielfähigkeit* - Individual- und gruppentaktisches Angriffs- und Abwehrverhalten im Volleyball
3. *Step up – step down!* Wir gestalten unseren eigenen Aerobic-Workshop

4. *Afraid of football?! Verletzungsprophylaxe im Fußball zur Auseinandersetzung mit Risikofaktoren und im Hinblick eine Reflexion von Verletzungsrisiken und psychischen Einflussfaktoren*
5. *Tore erzielen und Tore verhindern – Schaffung von Grundlagen für das Sportspiel Handball*
6. *Hoch hinaus mit dem Fosbury-Flop – Erwerb des Fosbury-Flops und Einschätzen und Erfahren der individuellen Leistungsfähigkeit im Hochsprung*
7. *Vom Überlaufen von Bananenkisten zum Hürdenlauf – Einschätzen und Erfahren der individuellen Leistungsfähigkeit im Hürdenlauf zur Verbesserung der eigenen Hürdenlaufzeit und –technik*

2.1.2 Konkretisierte Unterrichtsvorhaben in der EF

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld [Päd.Persp.]	Jgst.	Dauer des UV		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik	B/F	EF	16		

„Fit, fitter, gesund“ – Schaffung der Grundlagen für ein individuell angemessenes Ausdauerfitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen

Die Schülerinnen und Schüler können ...

BF/SB 1: ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.	Wählen Sie eine Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz aus.
BF/SB 1: unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.	

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

Wählen Sie ein Inhaltsfeld aus.

Wählen Sie ggf. ein zweites Inhaltsfeld aus.

IF f: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	Wählen Sie einen inhaltlichen Schwerpunkt.
Wählen Sie einen inhaltlichen Schwerpunkt.	Wählen Sie einen inhaltlichen Schwerpunkt.

Sachkompetenz	
IF f: Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.	IF d: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

Methodenkompetenz	
IF f: Die Schülerinnen und Schüler können sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.	IF d: Die Schülerinnen und Schüler können einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

Urteilskompetenz	
IF f: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.	Wählen Sie eine Urteilskompetenz aus.

„Fit, fitter, gesund“ – Schaffung der Grundlagen für ein individuell angemessenes Ausdauerfitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Von Übungsvorschlägen zum vollständigen Zirkel • Gesundheitsorientiertes Muskelkrafttraining • Bedeutung der „richtigen“ Ernährung • Bedeutung funktionalen Dehnens • Vorbeugung Haltungsschwäche • Entwicklung eines differenzierten Körpergefühls (bzgl. der eigenen Belastung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnostik: individuelle konditionelle / anatomische Voraussetzungen • Kleingruppen / Stationen: Erarbeitung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) • Kleingruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten bzgl. Kraft-/Ausdauer, Dehnübungen / Aufwärmen • Bildkarten • Bewegungs demonstration und -ausführung • Muskelaufbautraining mit leichteren Gewichten und höherer Wiederholungszahl • Individuelles Leistungstagebuch • Partnerkorrektur 	<p><u>Gegenstände:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zirkeltraining • Trainingsumfang • Intervallmethode • Ausdauer / Kraftausdauer • Große Muskelgruppen • Theorie des Dehnens • Funktionsgerechtes Aufwärmen • Altersgerechtes Muskelkrafttraining • Messung physiologischer Parameter (Pulsmessgeräte) • Fitnessstudiobesuch <p><u>Fachbegriffe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Große Muskelgruppen • Gegenspielerprinzip • Verletzungsprophylaxe • Muskel-, Bewegungs-, Halteapparat <ul style="list-style-type: none"> • Individueller submaximaler Belastungsbereich • Reiz-, Belastungsintensität • Bewegungsgeschwindigkeit, -ausführung 	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p><u>unterrichts begleitend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verhalten in Gruppen- und Partnerarbeit • Entwicklung der Ausdauerfähigkeit • Individuelle Leistungsverbesserung • Umsetzung der erarbeiteten Vorgaben zum funktionsgerechten Dehnen • Einhaltung der Intervalle • Reflexion der richtigen Bewegungsausführung <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Tagesleistung (Datenbogen / Messwerte / Ruhe-, Belastungspuls) Partnerbeobachtung <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität • Angemessene Anwendung erlernter Bewegungsausführung • Adäquate Anwendung der Fachbegriffe in der Bewegungsbeschreibung

Bewegungsfeld/Sportbereich : 7.6	Päd. Perspektive Leitend/ergänzend	Jahrg. – Stufe	Dauer des UV Std.
Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball	D/E	EF	14 Std.

„Wir verbessern unsere Spielfähigkeit“ – Individual- und gruppentaktisches Angriffs- und Abwehrverhalten im Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben erteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

„Wir verbessern unsere Spielfähigkeit“ – Individual- und gruppentaktisches Angriffs- und Abwehrverhalten im Volleyball

Didaktische Entscheidung	Methodische Entscheidung	Gegenstände/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung von gruppentaktischen Fähigkeiten • Intensivieren des Wettkampfcharakters • Volleyballspezifische Bewegungstechniken individuell verwirklichen • Gruppentaktische Fähigkeiten unter Spielbedingungen anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung in Kleingruppen • Selbständiges Erproben und Experimentieren 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der taktischen Fähigkeiten • Erfahrung im Spiel anbringen • Antizipation von Ball- und Laufwegen • Pritschen, Baggern, Aufschlag <p>Gruppentaktische Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 : 3 • 6:6 	<p>Prozessbegleitende Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antizipationsfähigkeit • Organisationsfähigkeit • Spielfähigkeit <p>Punktuelle Beobachtungskriterien:</p> <p>positionsgebundenes Spiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Grundaufstellung wird eingehalten • Spielpositionen in Angriff und Verteidigung werden besetzt

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld [Päd. Persp.]	Jgst.	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Lfd. Nr.
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik	B/F	EF	12 Std.		
<i>Step up – step down! Wir gestalten unseren eigenen Aerobik-Workshop</i>						

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

Die Schülerinnen und Schüler können ...

BF/SB 1: ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

IF b: Bewegungsgestaltung

IF f: Gesundheit

IF b: Bewegungsgestaltung	
IF b: Gestaltungskriterien	

Sachkompetenz

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

IF f: Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

Methodenkompetenz

IF b: Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

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

Urteilskompetenz

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

IF f: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung der Gestaltungskriterien bei der individuellen, partner- und gruppengebundenen Entwicklung, Erprobung und Präsentation von Bewegungsverbindungen • Präsentation gruppengebundener Bewegungsverbindungen und –variationen • Schulung der Selbstständigkeit im Sport durch die individuelle, partner- und gruppengebundene Erarbeitung von Bewegungschoreographien • Verbesserung des Gesundheitserlebens über den Erhalt und die Herstellung von Wohlbefinden. <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdrucksfähigkeit • Choreographien • Synchronität • Körperspannung • Bewegungsfluss 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenpuzzle • Expertengruppen 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundschrirte • Aerobic-Grundschrirte • Formationsformen • Musiktheorie • gesundheitsorientiertes Ausdauertraining • Pulsmessung <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aerobicsschrirte (Step-Touch, In-Out, V-Step, Lunge, Ham (String) Curl) • Beats (Upbeat, Downbeat) 	<p>Prozessbegleitende Beobachungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saubere (korrekte) Ausführung der Technik • Körperspannung • Ausdruck • Kreativität <p>Punktuelle Beobachungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raum • Zeit • Dynamik • Synchronizität • Präsentation

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld [Päd. Persp.]	Jgst.	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Lfd. Nr.
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	F/C/B	EF	12 Std.		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	BF/SB 6: Gymnastik					

Afraid of Football?! – Verletzungsprophylaxe im Sportspiel Fußball zur Auseinandersetzung mit psychischen und physischen Risikofaktoren und im Hinblick auf ein Reflexion von Verletzungsrisiken und psychischen Einflussfaktoren sowie die Gestaltung von aufwärmenspezifischen Gruppenchoreografien (brasilianisches Aufwärmen) unter Berücksichtigung wesentlicher Gestaltungskriterien

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

Die Schülerinnen und Schüler können ...

BD/SB 7: Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.	BF/SB 6: eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

IF f: Gesundheit

IF c: Wagnis und Verantwortung

IF f: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	IF c: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
IF b: Bewegungsgestaltung	
IF b: Gestaltungskriterien	

Sachkompetenz

IF f: Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.	IF c: Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.
IF b: Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern	

Methodenkompetenz	
IF f: Die Schülerinnen und Schüler können sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.	IF c: Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.
IF b: Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.	
Urteilskompetenz	
IF f: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.	IF c: Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
IF b: Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.	

Verletzungsprophylaxe im Sportspiel Fußball zur Auseinandersetzung mit psychischen und physischen Risikofaktoren und im Hinblick auf eine Reflexion von Verletzungsrisiken und psychischen Einflussfaktoren sowie die Gestaltung von aufwärmerspezifischen Gruppenchoreografien (brasilianisches Aufwärmen) unter Berücksichtigung wesentlicher Gestaltungskriterien

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Punkteabfrage (Ursachen für das Gelingen eines Fußballspiels; Ursachen für Ängste, Frustration, keinen Spaß) • Sportartspezifische Ängste, Verletzungen und Aufwärmprozesse als Ausgangspunkt für gesundheitsorientiertes Sporttreiben • Erwärmungsprozesse als Leistungsdeterminante • Auswahl leistungsrelevanter Übungen • Gestaltungskriterien als nicht sportartaffiner Zugang zu Aufwärmprozessen 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnostik: Individuelle angstspezifische Voraussetzungen • Stationenlernen: <i>Welche Muskeln braucht der Fußballer?</i> • Recherche: <i>Welche Verletzungen erleiden Fußballer am häufigsten?</i> • Lehrerdemonstration • Erarbeitung in Kleingruppen • Selbständiges Erproben • Variationen von Spielsettings zur Reflexion von Gefahrenmomenten und Frustrationspotentialen 	<p><u>Gegenstände:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fußballspezifische Verletzungen • Verletzungen durch allgemeine Gefahrenquellen (Schmuck, Schuhwerk) • Relevanz motivationaler Komponenten/ Einlassung • Fußballspezifische Core Performance Übungen • Prehab, Movement Prep • The Eleven • Angst / Frustration • Fußballspezifische Muskelgruppen • Brasilianische Erwärmung • Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Intensität) 	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Darstellungsaufgabe • Demonstration • Erörterungsaufgabe <p><u>unterrichtsbeleitend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kriteriengeleitete Entwicklung eines adäquaten Aufwärmens • Reflexion der Auswirkungen von Erwärmung und Kräftigung auf die sportartspezifische Leistungsfähigkeit. • Individuelle Trainingsplanung • Ästhetik • Bewegungsqualität
		<p><u>Fachbegriffe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Angst • Deutsche und lateinische Namen relevanter Muskelgruppen • Core Performance 	<p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Brasilianisches Aufwärmen • Demonstration und Erläuterung von Core Performance Übungen.

		<ul style="list-style-type: none"> • Prehab, Movement Prep • Muskuläre Dysbalancen • Hip Crossover • Achilles Stretch • Invertet Hamstring Stretch • Handwalk • Backward Lunge with a Twist • Knee Hug Lunge • Foreward Lunge Forearm to Instep • Raum • Zeit • Intensität • Synchronizität 	<p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bewegungsqualität</i> • <i>Individuelle Trainingsplanung</i> • <i>Verwendung von Fachbegriffen</i> • <i>Adäquate Anwendung erlernter Übungen</i> • Raum • Zeit • Intensität • Synchronizität
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld [Päd.Persp.]	Jgst.	Dauer des UV	Vernetzung mit UV	Lfd. Nr.
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	A/E	EF	12Std.		

„Tore erzielen und Tore verhindern“ – Schaffung der Grundlagen für das Sportspiel Handball

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

Die Schülerinnen und Schüler können ...

BF/SB 7: in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.	Wählen Sie eine Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz aus.
Wählen Sie eine Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz aus.	

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

Wählen Sie ein Inhaltsfeld aus.

Wählen Sie ggf. ein zweites Inhaltsfeld aus.

IF e: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten	Wählen Sie einen inhaltlichen Schwerpunkt.
Wählen Sie einen inhaltlichen Schwerpunkt.	Wählen Sie einen inhaltlichen Schwerpunkt.

Sachkompetenz

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

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

Methodenkompetenz

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

Wählen Sie eine Methodenkompetenz aus.

Urteilskompetenz

IF 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.

Wählen Sie eine Urteilskompetenz aus.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Von kleinen handballspezifischen Spielen zum Zielspiel • Von der Individual- zur Mannschaftstaktik • Vom Torwerfen zum Torverhindern 	<ul style="list-style-type: none"> • Kleingruppen mit arbeitsgleichen Aufgaben • Kleine Spiele zur Annäherung an das Zielspiel • Bildreihen • Videodemonstration • Überzahlangriffe 	<p><u>Gegenstände:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kastentorball • Tigerball • Zonenball • Indianerspiel • Handballspezifisches Aufwärmen • Variables Werfen und Fangen 	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration • Präsentation • Wählen Sie ein Element aus.
		<p><u>Fachbegriffe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Übergeben – Übernehmen • 6:0 Abwehr • Positionen (RA / HR / M / HL / LA / K) • Kreisläufer 	<p><u>unterrichtsbegleitend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verhalten in Gruppen- und Partnerarbeit • Entwicklung der Demonstrationsfähigkeit • Individuelle Leistungsverbesserung • Umsetzung der erarbeiteten Bewegungsmuster • Einhaltung der Handballregeln • Beherrschung der Positionsnamen <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Abwehr- und Angriffsverhalten • Ausführung des Werfen und Fangens • Raum- und Ballwege erkennen und nutzen

		<ul style="list-style-type: none">• Scheinkreis, Kreis, Siebenmeter, Freiwurf• Werfen und Fangen aus der Bewegung• Passgasse	<p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Gelingen des handballspezifischen Abwehrverhaltens (Armhaltung, Positionierung und Bewegung im Abwehrverbund)• Arm- und Handhaltung beim Fangen und Werfen• Erkennen und Einsetzen von freistehenden Mitspielern (z.B. Kreisläufern)
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld [Päd.Persp.]	Jgst.	Dauer des UV		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	D,C,A	EF	12Std.		
„Hoch hinaus mit dem Fosbury Flop“ – Erwerb der Hochsprungtechnik Fosbury Flop und Einschätzen und Erfahren der individuellen Leistungsfähigkeit im Hochsprung						

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

Die Schülerinnen und Schüler können ...

BF/SB 3: eine nicht schwerpunktmäßige in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (Hochsprung)	

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

IF d: Leistung

IF c: Wagnis und Verantwortung

IF d: Trainingsplanung und -organisation	IF c: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
IF a: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	

Sachkompetenz

IF a: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.	IF c: Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Methodenkompetenz

IF a: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.	IF c: Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Urteilskompetenz

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

„Hoch hinaus mit dem Fosbury Flop“ – Erwerb der Hochsprungtechnik Fosbury Flop und Einschätzen und Erfahren der individuellen Leistungsfähigkeit im Hochsprung

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Neue Motivation aus dem Bewegungsfeld Leichtathletik • Technikerwerb durch eine elementenhaft– synthetische Vorgehensweise • Unterschiedliche Wettbewerbsformen 	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz von unterschiedlichen Hilfsmitteln (Gummiband) • Lehrerfeedback • Einzel- und Partnerkorrektur in den Analysephasen • Gruppenarbeit zur Verbesserung einzelner Phasen • Stationsarbeit 	<p><u>Gegenstände:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Technikerwerb: Schersprung und Fosbury Flop</i> • Phasenstruktur des Hochsprungs: Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung 	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration • Sportmotorisches Testverfahren • Präsentation
		<p><u>Fachbegriffe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprungbein • Bogenlauf • Bogenspannung 	<p><u>unterrichtsbegleitend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verhalten in Partner- und Gruppenarbeit • Individuelle Leistungsverbesserung • Entwicklung der Demonstrationsfähigkeit
		<p><u>kritisch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniküberprüfung • Individuelle Höhenmessung 	<p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hochsprungwerte (z.B. Bundesjugendspiele, Sportabzeichen) • Annäherung an das technische Leitbild (Fosbury Flop)

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld [Päd.Persp.]	Jgst.	Dauer des UV		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	D/C/A	EF	12Std.		4
„Vom Überlaufen von Bananenkisten zum Hürdenlauf“ – Einschätzen und Erfahren der individuellen Leistungsfähigkeit im Hürdenlauf zur Verbesserung der eigenen Hürdenlaufzeit und -technik						

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

Die Schülerinnen und Schüler können ...

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

IF d: Leistung	IF a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
IF d: Trainingsplanung und -organisation	IF a: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Sachkompetenz	
IF a: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.	IF e: Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

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

Urteilskompetenz	
IF d: Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.	IF a: Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

„Vom Überlaufen von Bananenkisten zum Hürdenlauf“ – Einschätzen und Erfahren der individuellen Leistungsfähigkeit im Hürdenlauf zur Verbesserung der eigenen Hürdenlaufzeit und -technik

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Neue Motivation aus dem Bewegungsfeld Leichtathletik • Technikerwerb durch Kombination von Rhythmus und Sprintschnelligkeit • Wettkampfsituationen kennen lernen und damit umzugehen lernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kleingruppen mit unterschiedlichen Aufgaben • Gruppenpuzzle mit Experten- und Stammgruppen • Videoanalyse • Partnerkorrektur 	<p><u>Gegenstände:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Start an die erste Hürde • Hürdentechnik • Zwischenhürdenlauf • Zieleinlauf • 	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration • Sportmotorisches Testverfahren • Präsentation <p><u>unterrichtsbegleitend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verhalten in Gruppen- und Partnerarbeit • Entwicklung der Demonstrationsfähigkeit • Individuelle Leistungsverbesserung
		<p><u>Fachbegriffe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwungbein • Nachziehbein • Dreierhythmus • Hürdenlaufphasen 	<p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitnahme bei verkürzter Hürdenstrecke • Techniküberprüfung • ggf. Videoanalyse <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitmesswerte <p>Annäherung an das technische Leitbild in den einzelnen Phasen des Hürdenlaufs</p>

2.1.3 Profilkurse in der Qualifikationsphase

Kursprofil 1 Sequenzbildung¹:

(BF/SB 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

(BF/SB 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

<p>(BF/SB1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><i>Inhaltliche Kerne:</i> <i>Formen der Fitnessgymnastik. Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen. Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung. Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode. Psychoregulative Verfahren zur Entspannung. Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung.</i></p> <p>(BF/SB6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p><i>Inhaltliche Kerne:</i> <i>Gymnastik. Tanz. Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste.</i></p>	<p>IF f (Gesundheit) Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens; Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <p>IF b (Bewegungsgestaltung) Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien Improvisation und Variation von Bewegung</p> <p>sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a, c, d, e</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

HJ	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen <i>Unterrichtsvorhaben</i>	Vorber. auf Prüfungsanforderungen ²	
	BWK	SK/MK/UK		w	f
Q1.1	<p>1.4: unterschiedliche Dehnmethode (u. a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.</p>	<p>(f) SK 1: gesundheitsfördernde und gesundheitschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p>(f) SK 2: gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.</p> <p>(f) MK 1: Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung</p>	<p>1 UV „Dehnen und Aufwärmen“</p> <p>Aspekte des Aufwärmens (Leistungssteigerung, Leistungsfähigkeit) und verschiedene Methoden des Dehnens (statisch, dynamisch, CR etc.) sowie Aspekte des Dehnens (Muskelkater, Leistungssteigerung, Beweglichkeit) in Hinblick auf eine kritische Auseinandersetzung mit Einflüssen von sportlichen Aktivitäten anhand der Durchführung wissenschaftlicher Testverfahren (Test-Retest, Split half Verfahren)</p>		

¹ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

² w = wettkampfbefogen; f = fakultativ

		<p>der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.</p> <p>(f) UK 1: positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.</p>			
Q1.1	<p>1.1: Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.</p> <p>1.2: sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten.</p> <p>1.3: selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.</p>	<p>(f) SK 1: gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p>(f) MK 1: Übungen und Programme in Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.</p> <p>(d) MK 2: Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.</p> <p>(f) UK 1: positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.</p>	<p>2 UV „Formen der Fitnessgymnastik (Ausdauer)“</p> <p>Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining anhand von (Tae Bo*) Fitness-Workouts zur Reflexion von gesundheitsfördernden oder gesundheitsschädigenden Einflussfaktoren sowie von Trainingsmethoden (Dauermethode, intensive Intervallmethode, extensive Intervallmethode) und Komponenten der Belastungssteuerung (Belastungsnormative, Puls, Borg-Skala) im Kontext von Grundlagen der Trainingslehre (Trainingsplan, Energiebereitstellung)</p>		
Q1.1	<p>1.1: Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.</p> <p>6.2: selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.</p>	<p>(b) SK 1: ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.</p> <p>(b) MK 1: Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.</p> <p>(f) MK 1: Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.</p> <p>(b) UK 1: Präsentationen kriteriengeleitet in Hinblick auf</p>	<p>3 UV „Formen der Fitnessgymnastik (Gestaltung)“</p> <p>Auseinandersetzung mit den Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik) zur zielführenden Gestaltung von Choreografien sowie in Hinblick auf die Reflexion von geeigneten Beurteilungskriterien (z.B. Synchronizität, formaler Aufbau etc.) anhand von Tae Bo*-Workouts</p>		

		ausgewählte Indikatoren beurteilen.			
Q1.2	<p>1.3: selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.</p> <p>1.5: selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen.</p> <p>1.6: funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.</p>	<p>(f) SK 1: gesundheitsfördernde und gesundheitschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p>(f) SK 2: gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.</p> <p>(f) MK 1: Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.</p> <p>(d) MK 2: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.</p> <p>(f) UK 1: positive und negative Einflüsse von Sporttreiben in Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.</p>	<p>4 UV „Funktionsgerechtes Bewegen an Geräten und Programme zur Entspannung“ Erarbeitung, Durchführung, Reflexion und Variation von selbstständig entwickelten Trainingsprogrammen zur individuellen Förderung von Kraft und Beweglichkeit durch funktionale Übungen an Geräten und anhand von Entspannungstechniken (PMR, Yoga, Traumreisen) unter Berücksichtigung des Kontrasts zwischen Anspannung und Entspannung</p>		
Q1.2	<p>6.2: selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.</p>	<p>(a) SK 1: <i>Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.</i></p> <p>(b) SK 1: ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.</p> <p>(c) SK 1: <i>Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.</i></p> <p>(b) MK 1: verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.</p> <p>(c) MK 1: mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem</p>	<p>5 UV „Tänzerische Bewegungskompositionen“ Vertiefende Auseinandersetzung mit und Anwendung von Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik) unter besonderer Berücksichtigung von Bewegungskriterien (auch: Fußtechnik) durch die Gestaltung von Choreografien innerhalb des Sporttanzes Rock ‚n‘ Roll auch zur Reflexion von Emotionen (v.a. Angst, Freude) bei tanzakrobatischen Elementen</p>		

		<p>Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.</p> <p>(a) UK 1: unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.</p> <p>(b) UK 1: Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p>			
Q2.1	<p>6.1: 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.</p> <p>1.1: Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen</p>	<p>(b) SK 1: ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.</p> <p>(f) SK2: gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.</p> <p>(b) MK 1: verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.</p> <p>(f) MK 1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.</p> <p>(b) UK 1: Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p> <p>(f) UK 1: Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.</p>	<p>6 UV „BallKoRobics als gymnastische Bewegungskomposition“: Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen.</p>		

Q2.1	<p>6.3: 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.</p> <p>6.4: ausgehend von selbst gewählten oder borgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.</p> <p>6.5: ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.</p>	<p>(b) SK 1: ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.</p> <p>(c) SK 1: Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.</p> <p>(b) MK 1: verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.</p> <p>(b) UK 1: Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p>	<p>7 UV „Improvisation – den Körper als Kommunikationsmittel einsetzen“ Schulung der eigenen Körperwahrnehmung durch Angebote zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und Optimierung eigener Bewegungsgestaltungen und Gestaltungsfähigkeiten in der Gruppe</p>		
Q2.2		<p>(e) MK 1: <i>Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.</i></p>	<p>8 UV „Basketball – Wettkampf“: Wettkampfspezifische Regeln im Basketball zur Durchführung von Wettkampfbezogenen Spielen/Spielformen anhand ausgewählter technischer und taktischer Elemente des Basketballs“</p>		
/	<p>1.3: selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,</p>	<p>(f) SK 1: gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p>(f) MK 1: Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.</p>	<p>(Fakult.) „UV Förderung von Koordination“ <i>Erarbeitung, Durchführung und Variation individueller Trainingsprogramme zur Erweiterung des individuellen Bewegungsspielraums sowie zur Reflexion der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit (koordinative Fähigkeiten) anhand komplexer werdender koordinativer Übungen (z.B. Koordinationsleiter, Core Performance)</i></p>		f

Kursprofil 2 Sequenzbildung³:

(BF/SB 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
(BF/SB 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Fußball/Ultimate

<p>(BF/SB1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><i>Inhaltliche Kerne:</i> <i>Formen der Fitnessgymnastik. Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen. Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung. Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden. Psychoregulative Verfahren zur Entspannung. [Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung.]</i></p> <p>(BF/SB7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p><i>Inhaltliche Kerne:</i> <i>Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball). [...] 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, Indica, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball).</i></p>	<p>IF f (Gesundheit) Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens; Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <p>IF e (Kooperation und Konkurrenz) Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten Fairness und Aggression im Sport</p> <p>sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a, b, c, d</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

HJ	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen <i>Unterrichtsvorhaben</i>	Vorber. auf Prüfungsanforderungen ⁴	
	BWK	SK/MK/UK		w	f
Q1.2	<p>1.4: unterschiedliche Dehnmethoden (u. a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.</p>	<p>(f) SK 1: gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p>(f) SK 2: gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.</p> <p>(f) UK 1: positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche</p>	<p>1 UV „Dehnen und Aufwärmen“ Aspekte des Aufwärmens (Leistungssteigerung, Leistungsfähigkeit) und verschiedene Methoden des Dehnens (statisch, dynamisch, CR etc.) sowie Aspekte des Dehnens (Muskelkater, Leistungssteigerung, Beweglichkeit) in Hinblick auf eine kritische Auseinandersetzung mit Einflüssen von sportlichen Aktivitäten anhand der Durchführung wissenschaftlicher Testverfahren (Test-Retest, Split half Verfahren)</p>		

³ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

⁴ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

		Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.		
Q1.1	<p>1.1: Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.</p> <p>1.2: sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten.</p> <p>1.3: selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.</p>	<p>(f) SK 1: gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p>(d) MK 2: Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.</p> <p>(f) MK 1: Übungen und Programme in Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.</p> <p>(f) UK 1: positive und negative Einflüsse von Sporttreiben in Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.</p>	<p>2 UV „Formen der Fitnessgymnastik (Ausdauer)“</p> <p>Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining anhand von (Tae Bo*) Fitness-Workouts zur Reflexion von gesundheitsfördernden oder gesundheitsschädigenden Einflussfaktoren sowie von Trainingsmethoden (Dauermethode, intensive Intervallmethode, extensive Intervallmethode) und Komponenten der Belastungssteuerung (Belastungsnormative, Puls, Borg-Skala) im Kontext von Grundlagen der Trainingslehre (Trainingsplan, Energiebereitstellung)</p>	
Q2.2	<p>6.1: 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.</p> <p>6.3: 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 (Q BWK 6.3),</p> <p>6.4: Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen</p>	<p>(b) SK 1: ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.</p> <p>(b) MK 1: verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (d) MK 1: Die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z. B. Trainingstagebuch, Portfolio).</p> <p>(b) UK 1: Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p>	<p>3 UV „Fußball mal anders – gymnastische Bewegungskomposition“</p> <p>Vertiefende Auseinandersetzung mit selbstständig entwickelten gymnastischen Bewegungskompositionen (Ballkorobics) mit Handgeräten (Ball) unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) in Hinblick auf die Reflexion ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns anhand von ausgewählten Kriterien</p>	

	<p>6.5: ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen</p>			
Q2.2	<p>1.5: selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen.</p> <p>1.6: funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.</p>	<p>(f) SK 1: gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p>(f) SK 2: gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.</p> <p>(f) MK 1: Übungen und Programme in Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.</p> <p>(d) MK1: Die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z. B. Trainingstagebuch, Portfolio).</p> <p>(f) UK 1: positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen.</p>	<p>4 UV „Funktionsgerechtes Bewegen und Programme zur Entspannung“</p> <p>Erarbeitung, Durchführung, Reflexion und Variation von individuellen Trainingsprogrammen zur Gestaltung von Übungen für das individuelle Wohlbefinden (Gesundheit) und das funktionsgerechte Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) anhand von Programmen der Rückenschule und anhand von Entspannungstechniken (PMR, Yoga, Traumreisen) unter Berücksichtigung des Kontrasts zwischen Anspannung und Entspannung</p>	
Q1.1	<p>7.1: in dem gewählten Mannschaftsspiel [...] grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.</p>	<p>(a) SK 1: unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.</p> <p>(a) SK 2: grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben</p> <p>(a) SK 3: grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.</p>	<p>5 UV „Mannschaftsspiel I – Technik und motorisches Lernen“</p> <p>Technische Grundlagen des Fußballspielens (Passtechniken, Schusstechnik etc.) in Hinblick auf die Reflexion unterschiedlicher Konzepte des motorischen Lernens (z.B. differenzielles Lernen, methodische Reihe) sowie koordinativer Anforderungen unter Berücksichtigung der fußballspezifischen Wettkampfgeregeln</p>	

		<p>(d) SK 1: zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p>(d) SK 2: Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.</p> <p>(e) MK1: bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.</p> <p>(a) UK 1: unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.</p> <p>(d) UK 1: Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.</p>			
Q1.2	<p>7.2: in dem gewählten Mannschaftsspiel [...] grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.</p>	<p>(e) SK 1: die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p>(c) SK 1: Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.</p> <p>(e) MK1: bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.</p> <p>(e) MK2: individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.</p>	<p>6 UV „Mannschaftsspiel II – grundlegende Spielsituationen“</p> <p>Taktische Maßnahmen im Sportspiel Fußball mit dem Schwerpunkt Orientierung im Raum (z.B. Viererkette); Positionen, Mannschafttaktiken in Hinblick auf die Einordnung von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Strategien für erfolgreiches Sporttreiben</p>		
Q1.1 Q1.2 Q2.1	<p>7.1: in dem gewählten Mannschaftsspiel [...] grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.</p> <p>7.2: in dem gewählten Mannschaftsspiel [...] grundlegende Spielsituationen mithilfe von</p>	<p>(e) SK 1: die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p>(c) SK 1: Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.</p> <p>(a) SK 1: Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.</p>	<p>7 UV „Nicht fest institutionalisiertes Mannschaftsspiel I“</p> <p>Das Sportspiel Ultimate und die Verbesserung ultimatespezifischer Techniken (Fangen, Werfen) anhand von unterschiedlichen Konzepten motorischen Lernens (Erproben, Beobachtungsbögen) in Hinblick auf das Kennenlernen nicht fest institutionalisierter Spielformen</p> <p>8 UV „Nicht fest institutionalisiertes Mannschaftsspiel II“</p>		

	<p>taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. 7.3: selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen. 7.4: Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.</p>	<p>(a) SK 3: grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (e) MK 1: bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (e) MK 2: individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (a) UK 1: unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (c) UK 1: unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen. (e) UK 1: Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</p>	<p>Individual- und mannschaftstaktische Maßnahmen im Sportspiel Ultimate (Freilaufen, Cutten, Stack, Force) in Hinblick auf die Einordnung von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Strategien für erfolgreiches Sporttreiben.</p> <p>9 UV „Nicht fest institutionalisiertes Mannschaftsspiel III“ Spirit of the Game im Sport Spiel Ultimate (Spiel ohne Schiedsrichter) in Hinblick auf die Auseinandersetzung mit Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen anhand des Vergleichs mit anderen Endzonenspielen (mit Körperkontakt) z.B. Rugby, Flag-Football.</p>		
Q.2.1	<p>7.1: in dem gewählten Mannschaftsspiel [...] grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden 7.2: in dem gewählten Mannschaftsspiel [...] grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen [7.4: Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.] 1.1: Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit,</p>	<p>(d) SK 1: zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (c) SK 1: Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern. (d) MK 1: die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). (e) SK1: die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (e) MK 1: bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (e) MK 2: individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für</p>	<p>10 UV „Leistungsfähigkeit im Team“ Team-Building-Prozesse im Sportspiel Fußball o. Ultimate in Hinblick auf die Anwendung von Aufwärmprozessen, taktischen Maßnahmen usw. sowie in Hinblick auf die Reflexion von Faktoren wie Freude, Frustration und Angst in teamorientierten Wettkampfsituationen.</p>		

	<p>Koordination) für sich und andere planen und durchführen.</p> <p>1.3: selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,</p> <p>1.4: unterschiedliche Dehnmethoden (u. a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.</p>	<p>erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.</p> <p>(e) UK 1: die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</p> <p>(f) MK 1: Übungen und Programme in Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.</p>			
/	<p>7.1: in dem gewählten Mannschaftsspiel [...] grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden</p> <p>7.2: in dem gewählten Mannschaftsspiel [...] grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen</p> <p>7.4: Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.</p>	<p>(a) SK 2: grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben</p> <p>(c) SK 1: können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.</p> <p>(e) SK 1: die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p>(e) MK 1: bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden</p> <p>(e) MK 2: individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.</p> <p>(c) MK 1: mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.</p> <p>(e) UK 1: die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien</p>	<p>Fakultativ:</p> <p>„UV nicht fest institutionalisiertes Mannschaftsspiel IV – Blindenfußball“</p> <p>Fußball spielen ohne optische Wahrnehmung in Hinblick auf die Reflexion von Wagnis, Verantwortung und Vertrauen sowie in Hinblick auf eine Anbahnung von Toleranz und Empathie anhand der Auseinandersetzung mit Informationsanforderungen im Sport (KAR) sowie mit grundlegenden Techniken und Taktiken im Blindenfußball</p>		f

		<i>in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</i>		
/	1.3: selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.	<p>(f) SK 1: gesundheitsfördernde und gesundheitschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p>(f) MK: Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.</p>	<p>Fakultativ:</p> <p>„UV Förderung von Koordination“</p> <p><i>Erarbeitung, Durchführung und Variation individueller Trainingsprogramme zur Erweiterung des individuellen Bewegungsspielraums sowie zur Reflexion der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit (koordinative Fähigkeiten) anhand komplexer werdender koordinativer Übungen (z.B. Koordinationsleiter, Core Performance)</i></p>	f

Kursprofil 3 Sequenzbildung⁵:

(BF/SB 5) Bewegungen an Geräten – Turnen

(BF/SB 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Basketball

<p>(BF/SB5) Bewegungen an Geräten – Turnen</p> <p><i>Inhaltliche Kerne:</i> <i>Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen. Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen. Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen.</i></p> <p>(BF/SB7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p><i>Inhaltliche Kerne:</i> <i>Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball). [...] 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, Indica, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball).</i></p>	<p>IF c (Wagnis und Verantwortung) Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens; Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <p>IF e (Kooperation und Konkurrenz) Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten Fairness und Aggression im Sport</p> <p>sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a, b, c, d</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

HJ	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen <i>Unterrichtsvorhaben</i>	Vorber. auf Prüfungsanforderungen ⁶	
	BWK	SK/MK/UK		w	f
Q1.1	7.3: in gewählten Mannschafts-/Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden.	(e) SK 1: die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (e) MK 2: individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für ein erfolgreiches Sporttreiben umsetzen	1 UV „Festigung grundlegender Entscheidungs- und Handlungsmuster im Basketballspiel 1 : 1 sowie Erarbeitung von Handlungsstrukturen im Spiel 5 : 5“ Festigung grundlegender basketballtechnischer Elemente im Spiel 1:1. Schulung von Angriffs- und Abwehrverhalten im Spiel 5:5		
Q1.1	5.1: eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren.	(c) SK 1: Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern. (a) SK 1: unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.	2 UV „Umgang mit Wagnissituationen im Bodenturnen und beim Sprung unter Berücksichtigung physischer und psychischer Einflüsse“ Erlernen verschiedener Bewegungselemente im Bodenturnen und beim Sprung. Schulung der norm- und sicherheitsgerechten Ausführung von Bodenkür- und Sprungelementen		

⁵ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

⁶ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

	<p>5.5: Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</p>	<p>(c) MK 1: mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.</p> <p>(f) UK 1: Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p>		
Q1.1	<p>7.3: gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.- koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden.</p>	<p>(e) SK 1: die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p>(e) MK 1: bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.</p>	<p>3 UV „Erweiterung der Grundformen taktischen Verhaltens im Basketball und situatives Anwenden von Angriffs- und Abwehrsystemen im Spiel 5 : 5“</p> <p>Erweiterung individualtaktischer Elemente im positionsgebundenen Angriffs- und Abwehrspiel. Situatives Umstellen von Angriffs- und Abwehrformationen in Anpassung an das gegnerische Angriffs- und Abwehrspielverhalten</p>	
Q1.2	<p>5.2: eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren.</p> <p>5.5: Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</p>	<p>(c) MK1: mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.</p> <p>(b) UK 1: Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p>	<p>4 UV „Erarbeitung einer mit dem Partner gestalteten Gerätekombination und Präsentation dieser Kür unter Berücksichtigung vorher festgelegter Bewertungskriterien“</p> <p>Einüben von normgebundenen Turnelementen an unterschiedlichen Geträten (Boden – Sprung – Barren – Balken). Einüben normungebundener Bewegungselemente (Sprung-, Roll-, Kraft- und Gleichgewichtselemente). Schulung der norm- und sicherheitsgerechten Ausführung der einzelnen Turnelemente. Entwicklung und Durchführung einer Partnerkür. Anwenden von Sicherheits- und Hilfestellungen bei der Partnerkür</p>	
Q1.2	<p>7.4: in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.</p>	<p>(e) SK 1: die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p>(e) MK 1: bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.</p> <p>(e) UK 1: die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien</p>	<p>5 UV „Anwendung individual- und gruppentaktischen Verhaltens im Spiel 1 : 1 und 3 : 3 zur Steigerung der spieltaktischen Qualität im Wettkampfspiel“</p> <p>Erweiterung individualtaktischer Elemente im positionsgebundenem Angriffs- und Abwehrspiel. Situatives Umstellen von Angriffs- und Abwehrformationen in Anpassung an das gegnerische Angriffs- und Abwehrspielverhalten</p>	

		in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.		
Q1.2	<p>5.3: am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren.</p> <p>5.5: Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</p>	<p>(c) SK 1: Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.</p> <p>(b) SK 1: ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.</p> <p>(c) MK1: mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.</p> <p>(b) UK 1: Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p>	<p>6 UV „Präsentation einer akrobatischen Gruppenkür unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungs- und Ausführungskriterien“</p> <p>Einüben von akrobatischen Elementen (Bodenakrobatik). Entwicklung einer akrobatischen Gruppendarbietung. Anwenden von Sicherheits- und Hilfestellungen beim Partner.</p>	
Q1.2	<p>7.5: selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen</p>	<p>(e) SK 1: die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p>(e) MK 1: bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.</p>	<p>7 UV „Streetballvariationen – Etablierte Spiele (wie Basketball) und Spielformen weiterentwickeln sowie anschließend hinsichtlich ihrer Anwendbarkeit überprüfen“</p> <p>Festigung grundlegender basketballtaktischer Elemente im Spiel 3:3. Schulung von Angriffs- und Abwehrverhalten im Spiel 3:3. Förderung des Grundgedankens vom Fair-Play.</p>	
Q2.1	<p>5.1: eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-kordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren.</p> <p>5.2: eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren.</p> <p>5.5: Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</p>	<p>(c) SK 1: Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.</p> <p>(a) SK 3: grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.</p> <p>(c) MK1: mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige</p>	<p>8 UV „Erlebnis mehrdimensionaler Sprünge auf dem großen und kleinen Trampolin und bewusster Umgang mit Wagnis- und Risikosituationen“</p> <p>Erlernen verschiedener Bewegungselemente im Bodenturnen und beim Sprung. Schulung der norm- und sicherheitsgerechten Ausführung von Bodenkür- und Sprungelementen. Sicherheitsbewusstes Auf- und Abbauen der Geräte</p>	

		<p>Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.</p> <p>(b) UK 1: Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p>			
Q.2.1	<p>7.6: Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen</p>	<p>(e) SK 1: die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p>(e) MK 2: individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für ein erfolgreiches Sporttreiben umsetzen</p> <p>(e) UK 1: die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</p>	<p>9 UV „Fairness und Aggression im Sport: Korfball, Korbball, Beachbasketball – Durchführung und Analyse von koedukativen Basketballvariationen vor dem Hintergrund der Aggressionsvermeidung im Sport“</p> <p>Erweiterung des basketballspezifischen Spielgedankens bezogen auf die Komponente des koedukativen Spielens. Situatives Umstellen von Angriffs- und Abwehrformationen in Anpassung an den Gedanken der Koedukation. Vermittlung des Fairplay und Verminderung des Aggressionsverhaltens im gemeinsamen Spiel von Jungen und Mädchen aufgrund der Vermeidung jeglichen Körperkontaktes</p>		
Q.2.2	<p>5.3: am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren</p> <p>5.5: Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</p>	<p>(a) SK 3: grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.</p> <p>(a) MK 1: Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden</p> <p>(c) MK 1: mit <i>Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.</i></p> <p>(f) UK 1: die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</p> <p>(f) UK 1: positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.</p>	<p>10 UV „Vom traditionellen Geräteturnen zum Parcours-Turnen; kreative Gestaltung und Bewältigung eines normungebundenen Parcours vor dem Hintergrund variierender Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns“</p> <p>Einüben von Präzisionssprüngen, Zweipunkt und Vierpunktlandung, sowie der Hindernisüberwindung an Stationen. Einüben normungebundener Bewegungselemente (Sprung-, Roll-, Kraft- und Gleichgewichtselemente). Schulung der norm- und sicherheitsgerechten Ausführung der einzelnen Sprung- und Landeelemente. Entwicklung und Durchführung eines Hindernisparcours. Anwenden von Sicherheits- und Hilfestellungen bei der Hindernisüberwindung</p>		

Q.2.2	<p>7.4: in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen</p>	<p>(f) SK 1: gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p>(d) MK 1: die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).</p> <p>(d) MK 2: Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.</p> <p>(f) UK 1: positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.</p>	<p>11 UV „Gewichtung der konditionellen Anforderungen an einen Basketballspieler – Herausarbeiten von gesundheitsfördernden und -schädigenden Faktoren im Basketball“</p> <p>Durchführung von Leistungsdiagnostiken. Entwicklung und Erprobung von Fitnesszirkeln. Förderung der individuellen Ausdauer. Schulung der Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit. Grundsätze der Sportbiologie bzw. Gesundheitserziehung.</p>		
-------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Kursprofil 4 Sequenzbildung⁷:

(BF/SB 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

(BF/SB 7) Spielen in und mit Regelstrukturen -Sportspiele (Badminton)

<p>(BF/SB3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p><i>Inhaltliche Kerne:</i> <i>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</i></p> <p>(BF/SB7) Spielen in und mit Regelstrukturen -Sportspiele (Badminton)</p> <p><i>Inhaltliche Kerne:</i> <i>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, Indica, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)</i></p>	<p>IF d (Leistung) Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und-organisation; anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen</p> <p>IF e (Kooperation und Konkurrenz) Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten; Fairness und Aggression im Sport</p> <p>sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a, b, c, f</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

HJ	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen <i>Unterrichtsvorhaben</i>	Vorber. auf Prüfungsanforderungen ⁸	
	BWK	SK/MK/UK		w	f
Q1.1	3.3: Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten),	<p>(d) SK 2: physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.</p> <p>(d) MK 1: die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio).</p> <p>(d) MK 2: Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.</p>	<p>1 UV „Lange lustvoll laufen – Gemeinsam unterschiedliche Formen des Ausdauerlaufens kennenlernen und für die eigene Trainingsplanung erproben“ <i>Formen des Ausdauerlaufs mit Tempowechsel unter der Zielsetzung der Erstellung eines individuellen Trainingsplans (Fahrtenspiel, Pyramidenläufe, Dauermethode; Intervallmethode; Auswirkungen auf den Körper und Anpassungsprozesse (Sportherz, Senkung Ruhepuls, beschleunigte Regeneration, Atmung) erläutern.</i></p>		x
Q1.1	7.1: in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende	(e) MK 1: Bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei	<p>2 UV „Lernwerkstatt Badminton – Üben und festigen der technischen Basisfertigkeiten und Grundschnläge“ (<i>hoher Aufschlag, Uh-/Ük-Schnläge Clear, Drop,</i></p>		x

⁷ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

⁸ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

	<p>Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden</p> <p>7.2: in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,</p>	<p>der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.</p>	<p><i>Netzdrops, Smash) Bewegungsanalyse/Phasenstruktur von Bewegungen, Interpretation von Flugkurven, Badmintonregelwerk; Kann-Blätter, Dokumentation des Lernprozesses; eigenverantwortliches Üben, Taktische Tipps für Angriff und Verteidigung.</i></p>		
Q1.1	<p>3.4: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</p> <p>3.5: historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</p>	<p>(c) SK1: Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern</p>	<p>3 UV „Hochsprung im Wandel der Zeit“ Erproben verschiedener historischer Hochsprungstechniken (z.B. Schersprung, Hocksprung, Straddle, Westernroller, Standschere, ggf. Hay-Technik und letztlich Flop). <i>Zusammenhang Lage des Körperschwerpunkts und der (Weiter-)Entwicklung der Hochsprungstechniken, Hochsprungmehrkampf, Hochsprung relativ (Einfluss von Körpergröße und Sprungkraft auf die Sprungleistung), Jump-and-Reach-Test; Strategien unter besonderer Berücksichtigung gruppenspezifischer Prozesse im Sport umsetzen; unterschiedliche Motive beim Sporttreiben erläutern.</i></p>	x	
Q1.2	<p>6.1: 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</p>	<p>(b) SK 1: ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.</p> <p>(b) UK 1: Präsentationen Kriterien gelehrt im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p>	<p>4 UV „Wir erstellen eine Choreographie - Erarbeitung, Präsentation und Beurteilung einer Choreographie (z.B. Rope-Skipping; Step-Aerobic) unter besonderer Berücksichtigung von Koordination und Ausdauer“ <i>Bewegungstechnische Grundlagen – Wiederholung und Vertiefung der technischen Basisfertigkeiten und Grundsprünge- bzw. schritte; nachgestalten-umgestalten-neugestalten; Gestaltungskriterien Raum und formaler Aufbau erläutern.</i></p>	x	
Q1.2	<p>7.3: selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen</p>	<p>(a) SK 1: Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.</p> <p>(d) UK 1: Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</p> <p>(f) MK 1: Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.</p>	<p>5 UV „Raus aus der Komfortzone – Erproben und Beurteilen von selbst gestalteten Stationen orientiert am KAR-Modell zur Schulung badmintonspezifischer Koordination“ <i>Eigene koordinative Stärken und Schwächen erkennen, analysieren und für die Gestaltung eines effektiven Trainings nutzen, die entwickelten Übungs- und Spielformen präsentieren, erläutern und beurteilen.</i></p>		x

Q1.2	3.1: Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren	(a) SK 1: unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (d) SK 1: zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.	6 UV „Übung schafft die Grundlage – Mediengestützte Bewegungsanalyse ausgewählter leichtathletischer Disziplinen aus Lauf, Sprung und Wurf/Stoß mit dem Zielaspekt der individuellen Leistungsverbesserung als Grundlage für den leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation“ <i>Verschiedenen Lernmethoden beschreiben und vergleichen; Bewegungsanalyse/Phasenstruktur von Bewegungen, Fremdeinschätzung/Selbsteinschätzung; Lernprotokoll und Lernpartner; Belastungsnormative.</i>	x	
Q2.1	3.2: einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,	(f) SK 1: gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. (f) UK 1: Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.	7 UV „Jede Leistung zählt – Erweiterung und Optimierung des individuellen leichtathletischen Bewegungsrepertoires in der Durchführung eines selbstständig organisierten leichtathletischen Wettbewerbs zur Erlangung des <u>Sportabzeichens</u> in den leichtathletischen Disziplinen“ <i>Den Ausdauerlauf sowie die weiteren Übungen unter Zielsetzungen eines Gruppenergebnisses erfahren; Auswirkungen auf eigenen Organismus erläutern und dokumentieren; Laufen im Optimalbereich zwischen Risiko und Fitnesszuwachs.</i>	x	
Q2.1	7.2: in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen,	(e) SK 1: die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (e) MK 2: individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.	8 UV „Spielsysteme im Doppel - Verbesserung der taktischen Spielmöglichkeiten im Badminton mit Hilfe einer vergleichenden Analyse unterschiedlicher Spielsysteme“ <i>Doppeltaktik, Angriffs- und Verteidigungsstellung, Aufschlag und Aufschlagannahme;(Doppel-) Badminton-Regelwerk.</i>		x
Q2.1	7.4: Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.	(e) SK 1: die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (e) MK 1: Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (e) UK 1: die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.	9 UV „In unserem Kulturkreis nicht fest institutionalisierte Mannschaftsspiele mit dem Ball, der Scheibe oder dem Ei (z.B. Frisbee, Rugby, Flag-Football, FooBaSKILL)“ <i>Erlernen spezifischer Spielhandlungen und ihre Anwendung im Zielspiel, ggf. Abwandlung des Zielspiels/des Regelwerks; Technik des Werfens, Fangens und ggf. Schießens; Spezifische Angriffs- und Verteidigungsstrategien; Regelwerk; Konzepte zur Vermittlung von Sportspielen.</i>		x
Q2.2	7.1: in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und	(a) UK 1: unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.	10 UV „Schau’ Dir das an!“ – Einsatz von (videounterstützten) Spielanalysen für die Verbesserung der technischen und taktischen Spielhandlungen im Einzel und	x	

	Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden	d) MK 1: Die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).	Doppel unter besonderer Berücksichtigung des Spiels am Netz und der Rh-Grundschnläge. <i>Verschiedenen Lernmethoden beschreiben und vergleichend beurteilen; Spielanalyse mittels Fremdbeobachtung und Selbsteinschätzung; Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings; Trainingsprinzipien; Trainingssteuerung.</i>		
<i>Freiraum</i>					

Kursprofil 5 Sequenzbildung⁹:

(BF/SB 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
(BF/SB 7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball

<p>(BF/SB 3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p><i>Inhaltliche Kerne:</i> Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß, Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiel, Orientierungslauf), Alternative und historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</p> <p>(BF/SB7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball</p> <p><i>Inhaltliche Kerne:</i> Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball). [...] 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, Indiac, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball).</p>	<p>IF d (Leistung) Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und -organisation, Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung, Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</p> <p>IF e (Kooperation und Konkurrenz) Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten, Fairness und Aggression im Sport</p> <p>sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a, b, c, f</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

HJ	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen <i>Unterrichtsvorhaben</i>	Vorber. auf Prüfungsanforderungen ¹⁰	
	BWK	SK/MK/UK		w	f
Q1.1	3.3: Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)	<p>(d) SK 2: physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.</p> <p>(d) MK 1: die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio).</p> <p>(d) MK 2: Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.</p>	<p>1 UV „Lange lustvoll laufen – Gemeinsam unterschiedliche Formen des Ausdauerlaufens kennenlernen und für die eigene Trainingsplanung erproben“ <i>Formen des Ausdauerlaufs mit Tempowechsel unter der Zielsetzung der Erstellung eines individuellen Trainingsplans (Fahrtenspiel, Pyramidenläufe, Dauermethode; Intervallmethode; Auswirkungen auf den Körper und Anpassungsprozesse (Sportherz, Senkung Ruhepuls, beschleunigte Regeneration, Atmung) erläutern.</i></p>	X	
Q1.1	7.1: in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende	(e) SK 1: die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das	<p>2 UV „Mit Hand und Verstand – Verbesserung und Erweiterung grundlegender technischer Fertigkeiten im Volleyball sowie deren Anwendung in Spielsituationen“</p>	X	

⁹ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

¹⁰ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

	<p>Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden</p> <p>7.2: in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,</p>	<p>Gelingen von Spielsituationen Erläutern.</p> <p>(e) MK 2 individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.</p>	<p><i>Aufschlag von unten, Pritschen, Baggern, 1 mit/gegen 1; 2 mit/gegen 2; 3 mit/gegen 3; Individualtaktisch-kognitive und technisch-koordinative Handlungsmuster und Entscheidungen; Zielsetzungen im Mit- und Gegeneinander; Rollen, Grundregeln; Gelingensfaktoren im VB-Spiel</i></p>		
Q1.1	<p>3.4: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</p> <p>3.5: historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</p>	<p>(c) SK 1: Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.</p>	<p>3 UV „Hochsprung im Wandel der Zeit“ Erproben verschiedener historischer Hochsprungstechniken (z.B. Schersprung, Hocksprung, Straddle, Westernroller, Standschere, ggf. Hay-Technik und letztlich Flop)“</p> <p><i>Zusammenhang Lage des Körperschwerpunkts und der (Weiter-)Entwicklung der Hochsprungstechniken, Hochsprungmehrkampf, Hochsprung relativ (Einfluss von Körpergröße und Sprungkraft auf die Sprungleistung), Jump-and-Reach-Test; Strategien unter besonderer Berücksichtigung gruppenspezifischer Prozesse im Sport umsetzen; unterschiedliche Motive beim Sporttreiben erläutern.</i></p>	X	
Q1.2	<p>6.1: 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</p>	<p>(b) SK 1: ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.</p> <p>(b) UK 1: Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p>	<p>4 UV „Wir erstellen eine Choreographie - Erarbeitung, Präsentation und Beurteilung einer Choreographie (z.B. Rope-Skipping; Step-Aerobic) unter besonderer Berücksichtigung von Koordination und Ausdauer“</p> <p><i>Bewegungstechnische Grundlagen – Wiederholung und Vertiefung der technischen Basisfertigkeiten und Grundsprünge- bzw. schritte; nachgestalten-umgestalten-neugestalten; Gestaltungskriterien Raum und formaler Aufbau erläutern.</i></p>	X	
Q1.2	<p>7.1: 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</p> <p>7.2 in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen</p>	<p>(d) SK 1: zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p>(d) UK 1: Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.</p> <p>(e) UK 1: die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</p>	<p>5 UV „Hier kommst du nicht durch – Verhalten beim Blocken von Angriffsschlägen sowie Erweiterung des technischen Repertoires“</p> <p><i>Erweiterung des technischen Repertoires: Blocken, Schmetterten, Hechtbagger, Japan-Rolle, ggf. Aufschlag von oben, teamorientierte Wettkampfsituationen im Spiel, Vertiefung und Erweiterung der Systeme im Zuspield und Angriffskonzepte; Abwehrsysteme; Kommunikation (verbal-non-verbal).</i></p>	X	

		(a) UK 1: unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.			
Q1.2	<p>7.1: 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</p> <p>7.3: selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen</p> <p>1.1: Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, [...], Beweglichkeit, Koordination für sich und andere planen und durchführen.</p>	<p>(a) SK 1: Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.</p> <p>(d) UK 1: Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</p> <p>(f) MK 1: Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.</p>	<p>6 UV „Erproben und beurteilen der koordinativen und konditionellen Anforderungen (Kraft, Beweglichkeit & Koordination) im Volleyball anhand selbstgestalteter Stationen“</p> <p><i>Erweiterung Trainingslehre: Kraft-, Schnelligkeits- und Koordinationstraining; einfache und komplexere Trainings- und Spielformen (niveaudifferenziert) in Form von Stationen selbständig entwickeln, erläutern und beurteilen. KAR-Modell von Neumeier: Informationsanforderungen und Druckbedingungen analysieren und situativ verändern.</i></p>		X
Q2.1	<p>3.1: Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren</p>	<p>(a) SK 1: unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.</p> <p>(d) SK 1: zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.</p>	<p>7 UV „Übung schafft die Grundlage – Mediengestützte Bewegungsanalyse ausgewählter leichtathletischer Disziplinen aus Lauf, Sprung und Wurf/Stoß mit dem Zielaspekt der individuellen Leistungsverbesserung als Grundlage für den leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation“</p> <p><i>Verschiedenen Lernmethoden beschreiben und vergleichen; Bewegungsanalyse/Phasenstruktur von Bewegungen, Fremdeinschätzung/Selbsteinschätzung; Lernprotokoll und Lernpartner; Belastungsnormative.</i></p>	X	
Q2.1	<p>3.2: einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,</p>	<p>(f) SK 1: gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p>(f) UK 1: Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.</p>	<p>8 UV „Jede Leistung zählt – Erweiterung und Optimierung des individuellen leichtathletischen Bewegungsrepertoires in der Durchführung eines selbstständig organisierten leichtathletischen Wettbewerbs zur Erlangung des <u>Sportabzeichens</u> in den leichtathletischen Disziplinen“</p> <p><i>Den Ausdauerlauf sowie die weiteren Übungen unter Zielsetzungen eines Gruppenergebnisses erfahren; Auswirkungen auf eigenen Organismus erläutern und dokumentieren; Laufen im Optimalbereich zwischen Risiko und Fitnesszuwachs.</i></p>	X	
Q2.1	<p>7.4: Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind,</p>	<p>(e) SK 1: die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das</p>	<p>9 UV „In unserem Kulturkreis nicht fest institutionalisierte Mannschaftsspiele mit dem Ball, der Scheibe oder dem Ei (z.B. Frisbee, Rugby, Flag-Football, FooBaSKILL)“</p>		X

	analysieren, variieren und durchführen.	<p>Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p>(e) MK 1: Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.</p> <p>(e) UK 1: die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</p>	<p><i>Erlernen spezifischer Spielhandlungen und ihre Anwendung im Zielspiel, ggf. Abwandlung des Zielspiels/des Regelwerks; Technik des Werfens, Fangens und ggf. Schießens; Spezifische Angriffs- und Verteidigungsstrategien; Regelwerk; Konzepte zur Vermittlung von Sportspielen.</i></p>		
Q2.2	7.2 in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen	<p>(e) SK 1: die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p>(e) MK 2: individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.</p> <p>(c) SK 1: können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.</p>	<p>10 UV „Fast perfekt – Verhaltensweisen zur Optimierung des gruppentaktischen Zusammenspiels (im Volleyball)“</p> <p><i>Verbesserung der taktischen Maßnahmen im Volleyball, Wettbewerbe und Turnierformen, Erweiterung des taktischen Repertoires im Spiel 5:5/6:6, Spiel mit Läuferystem.</i></p>	X	
<i>Freiraum</i>					

2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

In Absprache mit der Lehrerkonferenz sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Fachkonferenz Sport des Burggymnasiums Altena die folgenden fachmethodischen und fachdidaktischen Grundsätze beschlossen. Sie beinhalten sowohl überfachliche als auch fachspezifische Aspekte.

- Am BGA zeichnen geeignete Problemstellungen die Ziele des Unterrichts vor und bestimmen die Struktur der Lernprozesse.
- Inhalt und Anforderungsniveau des Unterrichts entsprechen dem Leistungsvermögen der Schüler/innen.
- Die Unterrichtsgestaltung ist auf die Ziele und Inhalte abgestimmt.
- Medien und Arbeitsmittel sind schülernah gewählt.
- Die Schüler/innen erreichen einen Lernzuwachs.
- Der Unterricht fördert eine aktive Teilnahme der Schüler/innen.
- Der Unterricht fördert die Zusammenarbeit zwischen den Schülern/innen und bietet ihnen Möglichkeiten zu eigenen Lösungen.
- Der Unterricht berücksichtigt die individuellen Lernwege der einzelnen Schüler/innen.
- Die Schüler/innen erhalten Gelegenheit zu selbstständiger Arbeit und werden dabei unterstützt.
- Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Partner- bzw. Gruppenarbeit.
- Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Arbeit im Plenum.
- Die Lernumgebung ist vorbereitet; der Ordnungsrahmen wird eingehalten.
- Die Lehr- und Lernzeit wird intensiv für Unterrichtszwecke genutzt.
- Es herrscht ein positives pädagogisches Klima im Unterricht.
- Der Sportunterricht am BGA 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. Seitens der Lehrkräfte werden individualisierte Lernarrangements geschaffen, die auf der Diagnose der Lernausgangslage basieren und an den Stärken der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind.
- Offene Aufgabenformate 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.
- In allen Kursen bleiben einzelne Theoriestunden die Ausnahme. In der Regel wird im Sportunterricht eine Praxis-Theorie-Verknüpfung angestrebt.
- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und unterschiedliche Formen der selbstständigen und kooperativen Aufgabenerfüllung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens gehören zu

den Bestandteilen der sonstigen Mitarbeit und sind von allen Schülerinnen und Schülern in jedem Halbjahr zu erbringen.

- Hausaufgaben dienen der Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte. Sie werden allerdings nur dann gestellt, wenn sie der Vorbereitung des Unterrichts dienen oder die im Unterricht initiierten Prozesse der Vertiefung oder Dokumentation bedürfen.

2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

2.3.1 Grundsätzliches

Die Leistungsbewertung bezieht sich grundsätzlich auf die im Unterricht vermittelten Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten (vgl. SchulG §48). Die Kriterien für die Notengebung müssen den Schülerinnen und Schülern zu Beginn der Unterrichtsvorhaben transparent gemacht werden. Die Leistungsrückmeldung erfolgt in individuellen Beratungsgesprächen am Ende eines jeden Vorhabens. Darüber hinaus sind die Lehrkräfte verpflichtet, die Lernerfolge und Leistungen der Lernenden mindestens einmal pro Quartal in Form einer Note zu kommunizieren.

Da am BGA im Sportunterricht keine Klausuren geschrieben werden und darüber hinaus auch in der Regel nicht die Möglichkeit besteht, im Fach Sport eine Facharbeit anzufertigen, erfolgt eine schriftliche Leistungsüberprüfung ggf. durch Tests am Ende von Unterrichtsvorhaben.

In Bezug auf die sechs Inhaltsfelder gelten am BGA folgende Aspekte zur Bewertung von Leistungen im Sportunterricht:

Verhaltensweisen, die unter allen Perspektiven sichtbar werden, sind:

- Bewegungskönnen zeigen
- sich auf Unterrichtssituationen einlassen
- Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringen
- Erfahrungen, Kenntnisse und Einsichten strukturiert wiedergeben
- Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern.

Orientiert an den Pädagogischen Perspektiven sind im Folgenden weitere Verhaltensweisen benannt, an denen Lernerfolg im Sportunterricht sichtbar werden kann:

Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)

- Originalität und Vielfalt von Ideen beim Variieren und Gestalten von Bewegung zeigen
- Handlungsentwürfe unter Anwendung von Gestaltungskriterien in Bewegung umsetzen
- Differenzierte Ausdrucksmöglichkeiten zeigen
- Bewegungsgestaltungen anderer deuten und bewerten
- (...)

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

- Fehler erkennen und korrigieren

- Konditionelle Leistungsfähigkeit nachweisen
- Taktische Fähigkeiten nachweisen
- In Leistungssituationen Einsatz zeigen
- Beharrlich auf ein Ziel (Übungs-, Trainingsziel) hinarbeiten
- Leistungsmaßstäbe erkennen, anwenden und reflektieren
- (...)

Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)

- Absprachen mit anderen treffen sowie organisatorisch und motorisch umsetzen
- Spiel- und Wettkampfleitung übernehmen
- Regelkenntnisse nachweisen und Vereinbarungen einhalten
- fair handeln – über das bloße Einhalten von Regeln hinaus
- (...)

Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

- Bewegungen funktionsgerecht ausführen
- Maßnahmen zur individuellen Förderung der Fitness kennen und durchführen
- Kenntnisse zu einer gesundheitsgerechten Lebensführung nachweisen
- gesundheitliche Risiken kennen und gesundheitsgerecht handeln
- (...)

Unabhängig von den jeweiligen Inhaltsfeldern wird die Leistung punktuell und unterrichtsbegleitend überprüft. Bewertet wird, wie der Lernende

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

2.3.2 Diagnose und Förderung unterschiedlicher Leistungsstände

Förderung im Unterricht

Binnendifferenzierung durch differenzierte Lerngelegenheiten und unterschiedliche Methoden wird innerhalb aller Unterrichtsvorhaben verwendet. Selbsteinschätzungsbögen dienen den Schülerinnen und Schülern zur selbstständigen Einschätzung ihrer Leistung. Leistungsstarke Schülerinnen und Schüler übernehmen eigenständig kleine Unterrichtseinheiten oder nehmen phasenweise die Lehrerrolle ein, um ihre Mitschülerinnen und Mitschüler zu unterstützen.

3. Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

3.1 Fachübergreifender Unterricht durch die Nutzung außerschulischer Lernorte

Nicht nur die regelmäßige Teilnahme an Schulmeisterschaften unterschiedlicher Sportarten sondern auch die Teilnahme an außerschulischen Sportveranstaltungen (Radio-MK-Lauf) gehören zum festen Bestandteil des Sportprogramms am BGA. Darüber hinaus finden schulinterne Wettkämpfe mindestens einmal pro Schuljahr statt (Sportfest, Bundesjugendspiele, Turniere).

4. Qualitätssicherung und Evaluation

Qualitätssicherung und Evaluation des schulinternen Curriculums sind integraler Bestandteil der Arbeit mit dem Lehrplan, der sich nicht als starres sondern als lebendiges System versteht. Vor diesem Hintergrund fasst die Fachkonferenz Sport folgende Beschlüsse:

4.1 Allgemeine Regelungen

Zum Ende jedes Schuljahres evaluiert die Fachkonferenz Sport unter Auswertung der Erfahrungen des vergangenen Schuljahres den schulinternen Lehrplan hinsichtlich notwendiger Veränderungen und nimmt diese ggf. vor.

4.2 Aufgaben und Zuständigkeiten bei der fachlichen Qualitätskontrolle

Zuständigkeit	Tätigkeit	Zeitpunkt
Fachvorsitzender	<ul style="list-style-type: none"> •Überprüfung der Veränderungen des schulinternen Lehrplans auf Vollständigkeit •Fortbildungsbedarf eruieren und kommunizieren 	erste Fachkonferenz des Schuljahres
Fachvorsitzender	<ul style="list-style-type: none"> •fachübergreifende Kooperationsmöglichkeiten prüfen und ggf. Ansprechpartner informieren •Erläuterung des SiLP gegenüber Interessierten (z.B. Eltern, LAAs) 	zu Beginn des Schuljahres

	<ul style="list-style-type: none"> •Anfrage zur Durchführung eines pädagogischen Tages für die Fachschaft 	
Lehrkräfte der EF	<ul style="list-style-type: none"> •Information der Schülerinnen und Schüler über die Eckpunkte des SiLP 	zu Beginn des Schuljahres
Lehrkräfte der EF	<ul style="list-style-type: none"> •Information der Fachkonferenz über die Umsetzung des SiLP in der EF 	am Ende des Schuljahres
Lehrkräfte der Q-Phase	<ul style="list-style-type: none"> •Information der Schülerinnen und Schüler über die Eckpunkte des Kursprofils 	zu Beginn des Schuljahres
Lehrkräfte der Q-Phase	<ul style="list-style-type: none"> •Information der Fachkonferenz über die Umsetzung des Kursprofils und ggf. Vereinbarung von Modifikationen 	am Ende des Schuljahres
Alle Fachkonferenzmitglieder	<ul style="list-style-type: none"> •Kenntnisnahme der jeweils aktualisierten SiLP-Version 	erste Fachkonferenz des Schuljahres
Alle Fachkonferenzmitglieder	<ul style="list-style-type: none"> •Ergänzung und Austausch von Materialien zu Unterrichtsvorhaben und Leistungsüberprüfungen 	fortlaufend

4.3 Regelmäßige Evaluation des schulinternen Lehrplans

Am Ende jedes Schuljahres findet eine Evaluation des schulinternen Lehrplans statt. Dazu greift die Fachschaft sowohl auf eigene Beobachtungen aus dem Unterricht als auch auf geeignete Rückmeldungen der Lerngruppen zurück.

Der vorliegende Bogen sowie der Arbeitsplan der Fachschaft Sport werden als Instrument einer solchen Bilanzierung und zur Planung der weiteren Fachkonferenzarbeit im Bereich der Unterrichtsentwicklung genutzt.

Beobachtungen und Ergebnisse			
Gründe			
Konsequenzen und Handlungsbedarf			
Zuständigkeit			
Termin			