

Schulinterner Lehrplan für die gymnasiale Oberstufe im  
**Fach Sport**

## Inhalt

	<b>Seite</b>
<b><u>Die Fachgruppe am Bertha von Suttner Gymnasium.....</u></b>	<b><u>2</u></b>
<u>Leitbild für das Fach Sport</u>	<u>2</u>
<u>1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung</u>	<u>4</u>
<u>1.3 Sportstättenangebot</u>	<u>5</u>
<b><u>2 Entscheidungen zum Unterricht.....</u></b>	<b><u>6</u></b>
<u>2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben</u>	<u>8</u>
<u>2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs.....</u>	<u>15</u>
<u>Kursprofil 1</u>	<u>17</u>
<u>26</u>	
<u>Kursprofil 3</u>	<u>38</u>
<u>Kursprofil 4</u>	<u>45</u>
<u>Kursprofil 5</u>	<u>53</u>
<u>2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit</u>	<u>61</u>
<u>2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung</u>	<u>63</u>

## **Die Fachgruppe am Bertha von Suttner Gymnasium**

### **Leitbild für das Fach Sport**

Der Stellenwert des Faches Sport im Schulleben und im Schulprogramm des Bertha von Suttner Gymnasiums drückt sich im Leitbild und im Schulsportprogramm aus und ist Bestandteil des schulinternen Lehrplans. Unsere Schule folgt dazu einem ganzheitlichen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen

und Schüler in einer möglichst bewegungsfreudigen (*im Rahmen der örtlichen Möglichkeiten*) Schule fördern will.

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

Den Schülerinnen und Schülern sollen darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Im Zuge dessen bietet die Schule schulinterne Wettbewerbe an und nimmt darüber hinaus auch an Vergleichswettbewerben mit anderen Schulen auf regionaler und überregionaler Ebene teil. Die Fachschaft ist bestrebt, sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler bei ihren leistungssportlichen Interessen zu fördern und sie in ihren vielfältigen Anforderungen einer dualen Karriere von Schule und Leistungssport individuell zu unterstützen.

Der Schulsport fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie ...

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hoch zu halten und zu manifestieren,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- sich selbst einschätzen und kontrollieren können (Selbstdisziplin etc.),
- Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,
- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können,
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,

- den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,
- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler - sozial anerkannt und integriert wissen.

Zur Entwicklung und Förderung dieser Persönlichkeitsattribute leistet die Fachschaft Sport durch die Gestaltung des Schulsportprogramms einen bedeutsamen Beitrag, der dem Bildungs- und Erziehungsauftrag einer bewegungsfreudigen und gesunden Schule gerecht wird.

Um Schülerinnen und Schülern zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bietet sie Schülerinnen und Schülern neben dem Pflichtunterricht die Möglichkeit, im Kurssystem der gymnasialen Oberstufe vertieft Einblick in wissenschaftspropädeutisches Arbeiten zu erhalten. Vor diesem Hintergrund wird die fachliche Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler bis zum Abitur vertieft. Ziel ist es Bewegung, Spiel und Sport differenziert, begründet und reflektiert in die eigene Lebensgestaltung zu integrieren.

An unserer SuS gibt es vielfältige Möglichkeiten sich in das schulische Leben einzubringen. Im Sportbereich besteht die Möglichkeit, sich als Sanitäter und Sporthelfer zu qualifizieren und die Schule bei Veranstaltungen zu unterstützen. Des Weiteren können ausgebildete Sporthelfer sich durch das Anbieten von sportlichen Arbeitsgemeinschaften im Ganztage einbringen.

Der Regelunterricht im Fach Sport findet in der Sekundarstufe II gekürzt (*1 Doppelstunde á 90 Minuten/ Woche*) statt.

## **1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung**

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

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

Für die Unterrichtsentwicklung, das Fortbildungskonzept der Fachschaft Sport sowie für die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne sieht sich idR der Vorsitzende der FK verantwortlich. Ein regelmäßiger Austausch über Unterrichtliche Vorhaben und Erfahrungen findet regelmäßig statt.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich ein Leitbild mit dem Ziel der Förderung des Sports in der Schule zu entwickeln. Das Leitbild ist regelmäßig zu evaluieren und fortzuschreiben. Die Schülerinnen und Schüler sowie die Eltern sind an der Evaluation zu beteiligen.

Die Fachkonferenz strebt die Einführung eines Schulsportentwicklungsprogramms, das regelmäßig evaluiert und fortgeschrieben werden soll.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Einführung und Fortschreibung eines Ablaufplans/ Projektmanagements (Sport im Ganztage, Förderung des schulsportlichen Wettkampfwesens), im Rahmen einer systematischen Fachkonferenzarbeit.

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

### **1.3 Sportstättenangebot**

#### **Sportstätten der Schule:**

- Schuleigene Einfachsporthalle
- Zweifachsporthalle (Halle Ost)
- Schulhof (Pausensport)

**Im Umfeld der Schule:**

- Nutzung des städtischen Hallenbades (Stadtbad Oberhausen)
- Nutzungsmöglichkeit des Leichtathletikstadions (TBO)
- Nutzungsmöglichkeit der Nutzung der Freizeitsportanlagen des SSB  
(Beachanlage)

Die Nutzung außerschulischer Anlagen ist in der Regel mit einer Busanreise verbunden.

## **2 Entscheidungen zum Unterricht**

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

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

Im Kapitel 2.1.1 wird zunächst die **Einführungsphase** vorgestellt. *Die Reihenfolge und Dauer der dargestellten Unterrichtsvorhaben kann aus organisatorischen Gründen variieren.*

*Neben der verbindlichen Durchführung der im Beispielprofil beschriebenen Unterrichtsvorhaben parallel in allen Kursen der EPh (gelegentlich schon aus organisatorischen Gründen nicht möglich) sind auch punktuell andere Organisationsformen möglich.*

In der Qualifikationsphase ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Schulkorganisatorisch erfolgt dies im Vorfeld durch Einwahl in Kursprofile über einen Wahlbogen (s. 2.1.2). Die Kurslehrer legen diese Profile – möglichst in Absprache mit den Schülerinnen und Schülern, aber stets in Absprache mit der Fachkonferenz – vor Beginn der Qualifikationsphase fest.

Der jeweils ausgewiesene Zeitbedarf versteht sich als grobe Orientierungsgröße, die nach Bedarf über- oder unterschritten werden kann, um Spielraum für Vertiefungen, besondere Schülerinteressen, aktuelle Themen bzw. die Erfordernisse anderer besonderer Ereignisse (z.B. Praktika, Kursfahrten o.ä.) zu erhalten.

Während der Fachkonferenzbeschluss zum „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ zur Gewährleistung vergleichbarer Standards sowie zur Absicherung von Lerngruppenübertritten und Lehrkraftwechseln für alle Mitglieder der Fachkonferenz Bindekraft entfalten soll, besitzt die exemplarische Ausweisung „konkretisierter Unterrichtsvorhaben“ (Kapitel 2.1.2) empfehlenden Charakter. Referendarinnen und Referendaren sowie neuen Kolleginnen und Kollegen dienen diese vor allem zur standardbezogenen Orientierung in der neuen Schule, aber auch zur Verdeutlichung von unterrichtsbezogenen fachgruppeninternen Absprachen zu didaktisch-methodischen Zugängen, fächerübergreifenden Kooperationen, Lernmitteln und -orten sowie vorgesehenen Leistungsüberprüfungen, die im Einzelnen auch den Kapiteln 2.2 bis 2.4 zu entnehmen sind. Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte jederzeit möglich. Sicherzustellen bleibt allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung zu finden sind.

## **2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben**

Im folgenden Kapitel wird zunächst die Strukturierung der Einführungsphase vorgestellt. Anschließend folgt die Qualifikationsphase.

Strukturell erfolgt zunächst immer die Beschreibung der Profilierung, an die sich dann eine Übersicht über die Qualifikationsphase anschließt. Einen tieferen Einblick bis auf die Ebene der Kompetenzerwartungen bekommt man anhand der beispielhaften Konkretisierung.

### **Unterrichtsvorhaben I:**

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

#### **Thema:**

Wir wollen unsere leichtathletischen Fähigkeiten erweitern (z.B. Start im Sprint, Staf-felwettbewerbe,

Hochsprung).

#### **Inhaltsfeld:**



Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

**Sachkompetenz:**

- unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der

Bewegungslehre beschreiben

**Methodenkompetenz:**

- sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen

**Urteilskompetenz:**

- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Ausführung einer nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Hochsprung)

**Zeitbedarf:** ca 4 Doppelstunden

**Unterrichtsvorhaben II:**

Bewegen an Geräten -Turnen (BF/SB 5 )

**Thema:**

Wir trauen uns – unterschiedliche turnerische Elemente an einem Gerät (z.B. Minitrampolin, Boden)

ausführen und miteinander kombinieren

**Inhaltsfelder:** Bewegungsgestaltung (b), Wagnis und Verantwortung (c)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltungskriterien (b), Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

**Sachkompetenz:**

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern;  
-den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

**Methodenkompetenz:** Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen; in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

**Urteilskompetenz:** eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten; den

Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

- turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter

Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

**Zeitbedarf:** ca 4 Doppelstunden

**Unterrichtsvorhaben III:**

Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7 )

**Thema:**

Wir wollen miteinander und gegeneinander spielen; unser Sportspiel ist entweder Volleyball, Badminton, Basketball oder Hockey.

**Inhaltsfelder:**

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen(a) , Kooperation und Konkurrenz (e)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

**Sachkompetenz:**

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen

Handlungssituationen beschreiben.

**Methodenkompetenz:**

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

**Urteilskompetenz:**

- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

- die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

-in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten

für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie

im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten

Spielsituationen anwenden.

**Zeitbedarf:** ca 4 Doppelstunden

#### **Unterrichtsvorhaben IV:**

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

##### **Thema:**

Wir wollen stärker werden, um den Alltag besser zu bewältigen; Fitnessstudio Turnhalle, Kräftigung der Rumpfmuskulatur

und/oder (anhängig von der Sporthalle und der Wetterlage)

Wir wollen unsere Leistungsfähigkeit verbessern; Durchführung eines Trainingsprogramms zur Verbesserung der aeroben Ausdauer.

##### **Inhaltsfelder:**

Leistung (d), Gesundheit (f)

##### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Trainingsplanung und -organisation (d), gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

##### **Sachkompetenz:**

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,

unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines

Trainings erläutern.

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

**Methodenkompetenz:**

-einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und

dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und

dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

**Urteilskompetenzen:**

- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und

Wohlbefinden beurteilen.

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

-ein Fitnessprogramm unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder

Beweglichkeit) präsentieren.

**Zeitbedarf:** ca 4 Doppelstunden



## 2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs

Am Bertha von Suttner Gymnasium gibt es in der Oberstufe im Fach Sport je nach Stärke des Jahrgangs zwischen fünf und sieben Grundkursen mit unterschiedlichen Profilen. Die Wahl des Faches Sport als viertes Abiturfach ist nicht möglich, da in nahezu allen Jahrgangsstufen nur gekürzter Sportunterricht erteilt wird. Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

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

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

Profil	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	leitende Inhaltsfelder	
1	Spielen in und mit Regelstrukturen – <b>Fussball</b>	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – <b>z.B. Formen des <i>Fitnessstrainings</i></b>	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	e – Kooperation und Konkurrenz
2	Gestalten, Tanzen, Darstellen – <b>Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>	Spielen in und mit Regelstrukturen	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	b – Bewegungsgestaltung
3	Spielen in und mit Regelstrukturen – <b>Volleyball</b>	Laufen, Springen, Werfen – <b>Leichtathletik</b>	e – Kooperation und Konkurrenz	d – Leistung
4	Spielen in und mit Regelstrukturen – <b>Badminton</b>	Laufen, Springen, Werfen – <b>Leichtathletik</b>	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	e – Kooperation und Konkurrenz
5	Spielen in und mit Regelstrukturen - Basketball	Bewegen im Wasser - <b>Schwimmen</b>	d – Leistung	e – Kooperation und Konkurrenz

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

### Wahlbogen für die Qualifikationsphase im Fach Sport

Bitte gebt eure Wunschreihenfolge mit den Ziffern 1 - 2 - 3 an!!

<p><u>Kurs</u></p> <p><b>1</b></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Profil bildende Bewegungsfelder</p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen – <b>Fussball</b></p> <p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – <b>z.B. Formen des Fitnessstrainings</b></p>	<p>Leitende Inhaltsfelder</p> <p><b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b></p> <p><b>e – Kooperation und Konkurrenz</b></p> <p>sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern</p>
<p><u>Kurs</u></p> <p><b>2</b></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Profil bildende Bewegungsfelder</p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen – <b>Volleyball</b></p> <p>Laufen, Springen, Werfen – <b>Leichtathletik</b></p>	<p>Leitende Inhaltsfelder</p> <p><b>e – Kooperation und Konkurrenz</b></p> <p><b>d – Leistung</b></p> <p>sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern</p>
<p><u>Kurs</u></p> <p><b>3</b></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Profil bildende Bewegungsfelder</p> <p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – <b>Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b></p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen</p>	<p>Leitende Inhaltsfelder</p> <p><b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b></p> <p><b>b – Bewegungsgestaltung</b></p> <p>sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern</p>
<p><u>Kurs</u></p> <p><b>4</b></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Profil bildende Bewegungsfelder</p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen – <b>Badminton</b></p> <p>Laufen, Springen, Werfen – <b>Leichtathletik</b></p>	<p>Leitende Inhaltsfelder</p> <p><b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b></p> <p><b>e – Kooperation und Konkurrenz</b></p> <p>sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern</p>
<p><u>Kurs</u></p> <p><b>5</b></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Profil bildende Bewegungsfelder</p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen – <b>Basketball</b></p> <p>Bewegen im Wasser - <b>Schwimmen</b></p>	<p>Leitende Inhaltsfelder</p> <p><b>d – Leistung</b></p> <p><b>e – Kooperation und Konkurrenz</b></p> <p>sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern</p>

\_\_\_\_\_  
-Unterschrift-

Bitte gebt diesen Wahlbogen bis spätestens **TT.MM.JJJJ** im Oberstufenlehrerzimmer ab!



In den folgenden Abschnitten werden zunächst die Übersichten zu den Unterrichtsvorhaben der Profilkurse, sowie eine beispielhafte Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen angeführt.

## Kursprofil 1

### Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

**1. Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ – z.B. Formen des *Fitnessstrainings***

wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

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

**2. Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele“**

wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>	<b>UV 1</b>	Kennenlernen/Feinformen ausgewählter <u>leichtathletischer</u> Stoß- und Sprungdisziplinen wie Kugelstoß, Weitsprung oder Hochsprung sowie der Mannschaftsdisziplin Staffellauf  <b>SB 1,3 – IF A</b> ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 2</b>	<b>„Erproben, Reflektieren und Variieren“</b> Die zentrale Spielidee thematisieren und unter ausgewählten Kriterien ein Spiel beobachten und auswerten. Die individuelle Spielfähigkeit und die der Spielpartner einschätzen und angemessen reflektieren. Zur Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit, Veränderungen der Spiel- und Regelstruktur variieren  ca. 10 Zeit-Stunden

	<b>UV 3</b>	<b>Verbessern der <u>Fitness</u></b> durch Funktionsgymnastik und Kraftausdauertraining, z. B. mit Fitnessparcours, Training mit eigenem Körpergewicht, Gerätetraining (Fitnessstudio), Fitness in der Turnhalle___ <b>SB 1 – IF F</b> ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 – 18 Stunden
<b>Q 1.2</b>	<b>UV 4</b>	<b>„Angriff ist die beste Verteidigung“</b> Planung und Durchführung von Übungsreihen zur Verbesserung des Verhaltens in Angriff- und Abwehrsituationen ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 5</b>	Akrobatische normgebundene oder -ungebundene (Gruppen-)Gestaltung, beispielsweise an ausgesuchten Turngeräten(z.B. Minitramp,Kasten,) oder beim Ropeskipping mit kurzem und langem Seil <b>SB 1,5(6) – IF B,C</b> ca.12 – 15 Stunden
<b>Q 2.1</b>	<b>UV 6</b>	<b>Spiele neu entdecken,regeln und gestalten</b> z.B. Frisbee Ultimate/ Rugby/ Indiaca/ Flag Football <b>SB 7 – IF A,E</b> ca.15 – 18 Stunden
	<b>UV 7</b>	<b>„Angriff contra Abwehr“</b> - Stärken und Schwächen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen  ODER  <b>„Angriff contra Abwehr“</b> - Im Partnerspiel Stärken und Schwächen in Doppelsituationen erkennen und Handlungsmöglichkeiten einschätzen  ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 8</b>	Sprunggestaltung im Weitsprung, Hochsprung , Stoß-techniken in <u>LA</u> ___ <b>SB 1 – IF A</b> ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Stunden
		Entwickeln und Durchführen von kleinen Wettbewerben auf <u>konditioneller Grundlage</u> von Körperspannung,

<b>Q 2.2</b>	<b>UV 9</b>	Schnellkraft und Gewandtheit / Erweitern wettkampf-bezogener Fähigkeiten im <u>BB</u> ; Turniergestaltung <b>SB 1,7 – IF E,F</b> ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 10</b>	„Tu was du willst“- Freiraum ca. 4-5 Zeit-Stunden

### **Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen**

<b>Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr</b>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></b></p> <p><b>Thema:</b> Kennenlernen/Feinformen ausgewählter <u>leichtathletischer</u> Stoß- und Sprungdisziplinen wie Kugelstoß, Weitsprung oder Hochsprung sowie der Mannschaftsdisziplin Staffellauf</p> <p><b>BF/SB:</b> <b>SB 1,3 – IF A</b></p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Stoß</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in je einer Lauf-, Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</li> <li>• Informationsaufnahme und -verarbeitung</li> <li>• anatomische, motorische und biomechanische Grundlagen der Bewegung (Koordination im zeitlichen Ablauf / Kriterien optimaler Beschleunigung)</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Lernwege (elementhaft-synthetische Methode oder ganzheitlich-analytisch) beschreiben (SK, MK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> 12 - 15 Std.</p>

**Unterrichtsvorhaben II:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Volleyball, Fußball, O.)

oder

Partnerspiele (Einzel und Doppel)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** (d) Leistung

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

Zeitbedarf: ca. 10 Zeit- Std.

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema:** Verbessern der Fitness durch Funktionsgymnastik und Kraftausdauertraining, z.B. durch Training mit dem eigenem Körpergewicht, Gerätetraining (Fitnessstudio), Fitness in der Turnhalle, beispielsweise durch Fitnessparcours

**BF/SB: SB 1**

**Inhaltlicher Kern:** • Formen der Fitnessgymnastik

- funktionelle Übungen zum Kraftaufbau der Hauptmuskelgruppen unter Nutzung einfacher Sporthallen-Geräteausstattung finden und durchführen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- ein Fitnessprogramm mittels Circuit-Training unter der ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft und Kraftausdauer) gestalten und präsentieren
- Lokalität und Funktion der Hauptmuskeln kennen und Belastungsmöglichkeiten für Dehnung und Kräftigung umsetzen können

**Inhaltsfeld: IF F**

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

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Trainingsplanung und –organisation

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben/Muskelbalance auf die eigene Fitness erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
- Belastungskriterien (Intensität, Dauer, Dichte, Umfang) erläutern (SK).

**Zeitbedarf:** 12 -15 Std.

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben IV :**

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

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

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

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

oder

Partnerspiele (Einzel)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema:** Akrobatische normgebundene und -ungebundene (Gruppen-)Gestaltung an ausgesuchten Turngeräten(z.B. Minitramp,Kasten) oder beim Ropeskipping mit kurzem und langem Seil

**BF/SB: SB 1,5(6) –**

**Inhaltlicher Kern:** ungebundenes und/oder normungebundenes Turnen an ausgesuchten Turngeräten: akrobatische Elemente erfahren und üben

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- turnerische/akrobatische Bewegungsformen erarbeiten und als selbständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung präsentieren
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden

**Inhaltsfeld: IF B,C**

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Bewegungselemente gemäß dem eigenen Können finden und das eigene Können einschätzen
- Gestaltungskriterien umsetzen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Merkmale der Gestaltungskriterien erläutern (SK)
- Aufstellungsformen, zeitlichen Ablauf vereinbaren (MK)
- Risiken einschätzen und eine Gruppenpräsentation mitbeurteilen können (UK)

**Zeitbedarf:** 12 – 15 Std.

## Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben VI:

**Thema:** Spiele neu entdecken, regeln und gestalten am Beispiel (alternativ): Frisbee Ultimate/ Rugby/ Flag Football/ Indica

–

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

**Inhaltlicher Kern:** Ausgewählte Spiele neu entdecken und gestalten

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** IF A,E **Bewegungslernen und Kooperieren**

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Spielgestaltung
- Fairness und Zusammenspiel unter Berücksichtigung unterschiedlicher Voraussetzungen

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Regeln und Spielweisen für das Gelingen (SK) sowie die Umsetzung (MK)
- die Ambivalenz von Fairness und Konkurrenzdenken (UK)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

### Unterrichtsvorhaben VII:

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

- ODER -

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

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

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

-oder-

Partnerspiele (Doppel)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

Zeitbedarf: ca. 10 Zeit-Std.

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema:** Sprunggestaltung im Weitsprung, Hochsprung , Stoßtechniken in LA

**BF/SB: SB 1,3 Bewegungsfähigkeiten ausprägen (u.a. in LA 3)**

**Inhaltlicher Kern:**

- variable leichtathletische Sprung- und Stoßtechniken

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- auf Grundlage von Schnellkraft, Körperspannung und Geschick komplexe Bewegungsabläufe absolvieren



**Inhaltsfeld: A,D Bewegungslernen und Leisten**

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Zusammenspiel von Kraft und Technik erfahren
- Steuerung durch gezielte Bewegungsimpulse

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Anwendungs- und Variationsmöglichkeiten finden und umsetzen (SK)
- geeignete Lernschritte erläutern im Hinblick auf die eigene Leistungsgrundlage (MK)
- Ursache misslungener Aktionen begründen (UK)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

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

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema:** Entwickeln und Durchführen von kleinen Wettbewerben auf konditioneller Grundlage von Körperspannung, Schnellkraft und Gewandtheit / Erweitern wettkampfbezogener Fähigkeiten im BB; Turniergestaltung\_\_\_\_  
– IF E,F

**BF/SB: SB 1,7 den Körper wahrnehmen und Basketball**

**Inhaltlicher Kern:**

- kleine Gruppen-Wettbewerbe auf konditioneller Basis
- Erweiterung wettkampfbezogener Fähigkeiten im Basketball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- gemeinsames Erstellen normungebundener Wettkampfübungen auf der Grundlage von Laufen, Springen und Werfen
- Gestalten und Auswerten der Übungsfolgen als Gruppenwettbewerb
- Feinformatik/Erweiterung technischer und taktischer Grundlagen /
- BB-Turnierspiele mit verschiedenen Rahmenbedingungen

**Inhaltsfelder: E,F Kooperieren, Wettkämpfen und Gesundheit fördern**

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestalten, Verändern von Wettkampfsituationen in verschiedenen Sportbereichen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erstellen und umsetzen (SK)
- sich verständigen, unterstützen, homogene Gruppen bilden können (MK, UK)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

## Kursprofil 2

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

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

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

- **Mannschaftsspiele** (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Floorball, Volleyball)

- oder -

**Partnerspiele** – Einzel und Doppel (z.B. Badminton)

- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Flag-Football, Futsal) oder
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b><u>Q 1.1</u></b>	<b>UV 1</b>	<p><b>„Akrobatik – Wir vertrauen einander und wagen uns etwas“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnerfiguren</li> <li>- Gruppenfiguren / -pyramiden</li> </ul> <p><b>ca. 8 Doppelstunden</b></p>
	<b>UV 2</b>	<p><b>„Der Rhythmus, bei dem jeder mit muss!“ –</b></p> <p style="padding-left: 40px;">-Vertiefung Aerobicvariationen-</p> <p>Das Bewegungsrepertoire durch Ergänzung und Vertiefung aerobicspezifischer Schritte in Verbindung mit unterschiedlichen Armbewegungen, die in einer selbstständigen Erarbeitung einer komplexen Gruppenkür endet unter Anwendung von der Gruppe selbst ausgewählter Gestaltungskriterien wie z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variationen von Tempi, Raum, Position</li> </ul> <p style="text-align: center;">- oder -</p>

		<p><b>„Der Rhythmus, bei dem der Körper mit muss!“</b></p> <p>– Einführung in den Jazz Dance- Die Bewegungsmöglichkeiten für rhythmische Jazz Dance Strukturen entwickeln. Erarbeitung einer eigenen Gruppengestaltung unter Berücksichtigung von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Positionen des Körpers,</li> <li>- Bewegungsmöglichkeiten der Gelenke,</li> <li>- Isolationstechnik (Körperteile isoliert einsetzen),</li> <li>- Stimmigkeit zwischen vorgegebenem Rhythmus und eigener Bewegung herstellen.</li> </ul> <p><b>ca. 8 Doppelstunden</b></p>
	<b>UV 3</b>	<p><b>„Tu was du willst“- Freiraum</b></p> <p><b>ca. 3 Doppelstunden</b></p>
<b>Q 1.2</b>	<b>UV 4</b>	<p><b>„Ropeskipping-:Ich springe mich fit – und das sieht auch noch gut aus“</b></p> <p>Erlernen des Umgangs und der Grundsprünge des Fitnessgerätes Rope</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprünge</li> <li>- Variationen von Tempi, Raum, Position</li> </ul> <p><b>ca. 7 Doppelstunden</b></p>
	<b>UV 5</b>	<p><b>„Badminton – Miteinander und Gegeneinander“</b></p> <p>Erprobung und Verbesserung technischer Grundlagen im Spiel miteinander hin zu dem Wettkampfspiel Badminton als ein Gegeneinander z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Clear</li> <li>- Smash</li> <li>- Drop</li> <li>- Taktikschulung</li> </ul> <p><b>ca. 7 Doppelstunden</b></p>
	<b>UV 6</b>	<p><b>„Tu was du willst“- Freiraum</b></p> <p><b>ca. 5 Doppelstunden</b></p>
<b>Q 2.1</b>	<b>UV 7</b>	<p><b>„Einblick in verschiedene Tänze – von damals bis heute“</b></p> <p>Erarbeiten von Grundtechniken (Tanzhaltungen und Positionen, Armbewegungen, komplexe Tanzfiguren) Selbstgeleitetes Unterrichtsvorhaben (Lernen durch Leh-</p>

		<p>ren):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstellung von Theorie und Praxis selbstgewählter Tänze</li> </ul> <p><b>ca.10 Doppelstunden</b></p>
	<b>UV 8</b>	<p><b>„Turnen – Zeig was du kannst“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenturnen/ oder Geräteturnen</li> </ul> <p><b>ca. 6 Doppelstunden</b></p>
	<b>V 9</b>	<p><b>„Frisbee“</b></p> <p><b>ca. 3 Doppelstunden</b></p>
<b><u>Q 2.2</u></b>	<b>UV 10</b>	<p><b>„Der mit dem Ball tanzt“ - Gymnastik mit Handgerät</b> (z.B. Band, Ball, Reifen)</p> <p>Erlernen des Umgangs und der Grundbewegungen eines ausgewählten Handgerätes, z.B.: Band</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwünge</li> <li>• Kreise</li> <li>• Schlangen (wellenförmige Windungen),</li> <li>• Spiralen (kreisförmige Windungen) mit dem Ziel einer eindeutigen Bandzeichnung)</li> </ul> <p>Ziel ist die Erarbeitung, Umsetzung und Präsentation von gymnastischen Elementen mit dem Handgerät in einem harmonisch, fließenden, ästhetischen und ganzheitlichen Bewegungsablauf zu einem Musikstück.</p> <p><b>ca. 7 Doppelstunden</b></p>
	<b>UV 11</b>	<p><b>„Spiele - Erproben, Reflektieren und Variieren“</b></p> <p>Die zentrale Spielidee thematisieren und unter ausgewählten Kriterien ein Spiel beobachten und auswerten. Die individuelle Spielfähigkeit und die der Spielpartner einschätzen und angemessen reflektieren. Zur Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit, Veränderungen der Spiel- und Regelstruktur variieren</p> <p>Spiele neu entdecken, regeln und gestalten: z.B. Frisbee Ultimate/ Rugby/ Indiacca/ Flag Football</p> <p><b>ca. 3 Doppelstunden</b></p>

### Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben 1

**Thema:** „Akrobatik – Wir vertrauen einander und wagen uns etwas“

Partnerfiguren Gruppenfiguren

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

**Inhaltlicher Kern:** Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Selbstständig entwickelte akrobatische Bewegungskompositionen unter Anwendung der richtigen Belastungspunkten und Griffen sowie einfacher und komplexer Bewegungsausführungen mit Berücksichtigung von Körperspannung und –Ausdruck.

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungskriterien, b

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungskriterien bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern

(SK), b

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK), b
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK), b

**Zeitbedarf:** ca. 8 Doppelstunden

### Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben 2

**Thema: „Der Rhythmus, bei dem jeder mit muss!“ – Vertiefung Aerobicvariationen**

z.B. Ballkorobics, Tae Bo, Zumba, Step Aerobic

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Tempi/Dynamik/Formation, Rhythmus, Ausdruck, Synchronität) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungskriterien, b

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Tempi/Dynamik/Formation, Rhythmus, Ausdruck, Synchronität) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern

(SK), b

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK), b

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK), b

**Zeitbedarf:** ca. 8 Doppelstunden

**Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben 3**

„Tu, was du willst“ – freier Gestaltungsraum

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben 4**

**Thema: „Ropeskipping: Ich springe mich fit – und das sieht auch noch gut aus“**

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

**Inhaltlicher Kern:** Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- richtige Handhabung/ Bewegungsausführung des Fitnessgeräts
- Erprobung und Neugestaltung von Schritten und Schrittkombinationen mit dem Rope mit dem Ziel der Anwendung in einer Gesamtchoreographie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien (Tempi, Raum, Position).

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungskriterien, b

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Tempi/Dynamik/Formation, Rhythmus, Ausdruck, Synchronität) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern

(SK), b

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK), b
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK), b

**ca. 7 Doppelstunden**



## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben 5

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

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

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

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

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

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

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 7 Doppelstunden

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben 6**

**“Tu, was du willst” – freier Gestaltungsraum**

**Zeitbedarf: ca. 5 Doppelstunden**

**Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben 7**

**Thema: „Einblick in verschiedene Tänze – von damals bis heute“**

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

**Inhaltlicher Kern:** Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Selbstgeleitetes Unterrichtsvorhaben (Lernen durch Lehren):

- Vorstellung von Theorie und Praxis selbstgewählter Tänze
- Erprobung und Anwendung von Tanzschritten und Bewegungsausführungen allein, zu zweit und in der Gruppe

**Inhaltsfeld:** (b) Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungsformen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

**Zeitbedarf:** ca.10 Doppelstunden

**Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben 8**

**Thema:** „Turnen – Zeig was du kannst“

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

**Inhaltlicher Kern:**

Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste am Gerät

- oder -

Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste am Boden

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Anwendung der Techniken und Turnelemente in einer Turnkür

**Inhaltsfeld:** (b) Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungsformen, Wahrnehmung und Körpererfahrung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

**Zeitbedarf:** ca. 6 Doppelstunden

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

#### **Unterrichtsvorhaben 9**

**Thema:** Frisbee

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:** Organisation von Sport- und Spielgelegenheiten

**Inhaltsfeld:** (d) Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Spielregeln und -Ideen kennenlernen, anwenden und variieren

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca 3 Doppelstunden

### Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben 10

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

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste, Gymnastik

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum, Tempi/Dynamik/Formation, Rhythmus, Ausdruck, Synchronität) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren
- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit und ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum, Tempi/Dynamik/Formation, Rhythmus, Ausdruck, Synchronität) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

**Inhaltsfeld:** b – Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungskriterien, b

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Tempi/Dynamik/Formation, Rhythmus, Ausdruck, Synchronität) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK), b
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten

umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK), b

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK), b

**Zeitbedarf:** ca. 8 Doppelstunden

### Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben 11

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

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

#### Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Volleyball, Fußball, O.)

- oder -

Partnerspiele (Einzel und Doppel)

#### Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

**Inhaltsfeld:** (d) Leistung

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

#### Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit

erläutern

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

**Zeitbedarf:** ca. 3 Doppelstunden

### **Kursprofil 3**

#### **Übersicht über die Unterrichtsvorhaben**

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

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

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>	<b>UV 1</b>	Kennenlernen/Feinformen ausgewählter leichtathletischer Disziplinen wie z.B. Hürdenlauf, Diskus- und Schleuderballwurf, ggf. Hochsprung(Halle) ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 2</b>	Festigen technischer Grundfertigkeiten (Pritschen, Baggern und Aufschlag) und der taktischen Grundlagen im Spiel 3:3 ca.15 – 18 Stunden
	<b>UV 3</b>	<b>BallKoRobics – Volleyball mal anders</b> - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 – 18 Stunden
<b>Q 1.2</b>	<b>UV 4</b>	Eigenständiges Vorbereiten und Durchführen eines individuellen leichtathletischen Mehrkampfes ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 5</b>	Verbessern des mannschaftlichen Zusammenspiels. Einführung der Angriffs- und Abwehrtechniken (Schmetterschlag, Block, Lob) im Spiel 3:3 / 6:6 ca.12 – 15 Stunden

	<b>UV 6</b>	<b>Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand</b> – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 12 - 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca.18 - 27 Stunden
<b>Q 2.1</b>	<b>UV 7</b>	Verbessern der allgemeinen aeroben Ausdauerfähigkeit / Energiebereitstellung, Trainingsmethoden ca.15 – 18 Stunden
	<b>UV 8</b>	Verbessern des mannschaftlichen Zusammenspiels und taktischer Spielfertigkeiten im Spiel 6:6 unter Einbeziehung der Spielregeln und Schiedsrichtertätigkeit. ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 9</b>	Spiele neu entdecken, regeln und gestalten am Beispiel Frisbee Ultimate, Rugby, Basketball, Hockey, ... ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Stunden
<b>Q 2.2</b>	<b>UV 10</b>	Leichtathletik einmal anders - Kombinierte Wettkampfformen erleben und gestalten (z.B. Biathlon, Hochsprungwettkampf) 12-15 Stunden
	<b>UV 11</b>	Erweitern und Analysieren der technischen und taktischen Spielfertigkeiten mit dem Ziel einer selbstständigen Turniergestaltung. ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Stunden



## Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema:** Kennenlernen/Feinformen ausgewählter leichtathletischer Disziplinen wie z.B. Hürdenlauf, Diskus- und Schleuderballwurf, ggf. Hochsprung(Halle)

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

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

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

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

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK1)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK1)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK1)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

### Unterrichtsvorhaben II:

Keine Konkretisierung

### Unterrichtsvorhaben III:

Keine Konkretisierung

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

**Unterrichtsvorhaben IV:**

**Thema:** Eigenständiges Vorbereiten und Durchführen eines individuellen leichtathletischen Mehrkampfes

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Konkurrenz; c - Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK1)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK1)

**Zeitbedarf:** 12 -15 Std.

**Unterrichtsvorhaben V:**

Keine Konkretisierung

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

**Unterrichtsvorhaben VI:**

<p><b>Thema:</b> Spiele neu entdecken, regeln und gestalten am Beispiel (alternativ): Ultimate Frisbee / Beachvolleyball / Rugby/ Indica/ Flag Football/</p> <p><b>BF/SB:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen</li></ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK1)</li><li>• Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK1)</li><li>• unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (UK1)</li></ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> 12 - 15 Std.</p>
---

**Unterrichtsvorhaben VII:**

<p><b>Thema:</b> Verbessern der allgemeinen aeroben Ausdauerfähigkeit / Energiebereitstellung, Trainingsmethoden</p> <p><b>BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</li><li>• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</li></ul> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Formen ausdauernden Laufens unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten</li><li>• <b>Inhaltsfeld:</b> d - Leistung; f - Gesundheit</li></ul> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trainingsplanung und -organisation</li></ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK2)</li><li>• die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). (MK1)</li><li>• gesundheitsfördernde und gesundheitschädigende Faktoren bezogen auf die körperli-</li></ul>
--

che Leistungsfähigkeit erläutern. (SK1)

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK1)

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

Keine Konkretisierung

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

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema:** Erweitern wettkampf- bezogener Fähigkeiten im BM; Turniergestaltung

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

**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Konkurrenz

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

## Kursprofil 4

### Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	<b>UV 1</b>	Kennenlernen/Feinformen ausgewählter leichtathletischer Disziplinen wie z.B. Hürdenlauf, Diskus- und Schleuderballwurf, ggf. Hochsprung(Halle) ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 2</b>	Verbessern/Erweitern der Grundschnitte (bes. Drop und Netzspiel) im Badminton / Verbessern des taktischen Verhaltens im Einzel ca. 15 – 18 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 – 18 Stunden
<u>Q 1.2</u>	<b>UV 3</b>	Eigenständiges Vorbereiten und Durchführen eines individuellen leichtathletischen Mehrkampfes ca. 12 - 15 Stunden
	<b>UV 4</b>	Erlernen/Erweitern taktischer Fähigkeiten im Badminton-Doppel / Verbessern von Smash, Smashabwehr und kurzem Aufschlag ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 5</b>	Verbessern der allgemeinen aeroben Ausdauerfähigkeit / Energiebereitstellung, Trainingsmethoden ca. 12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca.18 - 27 Stunden

<b>Q 2.1</b>  → 16 Wochen = 54 Stunden	<b>UV 6</b>	Spiele neu entdecken, regeln und gestalten am Beispiel (alternativ): Frisbee Ultimate / Beachvolleyball / Rugby ca. 15 – 18 Stunden
	<b>UV 7</b>	Leichtathletik einmal anders - Kombinierte Wettkampfformen erleben und gestalten (z.B. Biathlon, Hochsprungwettkampf) ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 8</b>	Finden und Anwenden von Übungs-/Spielformen zur Verbesserung von Reaktion, Orientierung, Schlaggeschick / Erweitern der technisch-taktischen Fähigkeiten im Badminton (u.a. Chinasprung, Mixedspiel) ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Stunden
<b>Q 2.1</b>  Quartal 3 → 11 Wochen = 33 Stunden	<b>UV 9</b>	Erweitern wettkampfbezogener Fähigkeiten im BM; Turniergestaltung ca. 12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Stunden

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

<b>Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr</b>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></b></p> <p><b>Thema:</b> Kennenlernen/Feinformen ausgewählter leichtathletischer Disziplinen wie z.B. Hürdenlauf, Diskus- und Schleuderballwurf, ggf. Hochsprung(Halle)</p> <p><b>BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.</li></ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK1)</li><li>• Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK1)</li><li>• unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK1)</li></ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> 12 - 15 Std.</p>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></b></p> <p><b>Thema:</b> Verbessern/Erweitern der Grundschnitte (bes. Drop und Netzspiel) im Badminton /Verbessern des taktischen Verhaltens im Einzel</p> <p><b>BF/SB:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. <b>Badminton</b>, Tennis, Tischtennis)</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen.</li></ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> e - Kooperation und Konkurrenz</p>

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)

**Zeitbedarf:** 15 – 18 Std.

### Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema:** Eigenständiges Vorbereiten und Durchführen eines individuellen leichtathletischen Mehrkampfes

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Konkurrenz; c - Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK1)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK1)



**Zeitbedarf:** 12 -15 Std.

**Unterrichtsvorhaben IV :**

**Thema:** Erlernen/Erweitern taktischer Fähigkeiten im Badminton-Doppel / Verbessern von Smash, Smashabwehr und kurzem Aufschlag

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

**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK1)

**Zeitbedarf:** 12 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema:** Verbessern der allgemeinen aeroben Ausdauerfähigkeit / Energiebereitstellung, Trainingsmethoden

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

**Inhaltlicher Kern:**

- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Formen ausdauernden Laufens unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten
- **Inhaltsfeld:** d - Leistung; f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Trainingsplanung und -organisation

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK2)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). (MK1)
- gesundheitsfördernde und gesundheitschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. (SK1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK1)

**Zeitbedarf:** 12 – 15 Std.

### Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema:** Spiele neu entdecken, regeln und gestalten am Beispiel (alternativ): Ultimate Frisbee / Beachvolleyball / Rugby/ Indiacca/ Flag Football/

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

**Inhaltlicher Kern:** Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK1)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK1)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (UK1)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben VII:**

**Thema:** Leichtathletik einmal anders - Kombinierte Wettkampfformen erleben und gestalten (z.B. Biathlon, Hochsprungwettkampf)

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

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- alternative leichtathle Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Biathlon, Hochsprungwettkampf)

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

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema:** Finden und Anwenden von Übungs-/Spielformen zur Verbesserung von Reaktion, Orientierung, Schlaggeschick / Erweitern der technisch-taktischen Fähigkeiten im BM (u.a. Chinasprung, Mixedspiel)

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

**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Konkurrenz

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

erläutern (SK1)

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

## Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben IX:

**Thema:** Erweitern wettkampf- bezogener Fähigkeiten im BM; Turniergestaltung

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

**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Konkurrenz

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

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

## Kursprofil 5

### Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Bewegen im Wasser-Schwimmen

“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- vier klassische Schwimmstile unter Berücksichtigung von Schwimmtechnik, Starts und Wenden
- Trainingsformen ausdauernden Schwimmens (z.B. Ausdauermethode, Intervalle, Kombinationsschwimmen)
- alternative Bewegungsformen im Wasser ( Techniken des Rettens, Spiele im Wasser, freie und normierte Sprünge, Tauchen mit Grundausrüstung)

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

- Mannschaftsspiele (z.B. **Basketball**, Fußball, Handball, Hockey, Badminton)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	<b>Was kann ich?</b> – Probleme der eigenen Brusttechnik erkennen und die Zeit auf einer Strecke durch Verbesserungen in Technik, Start und Wende erhöhen. ca. 15 – 20 Stunden
	UV 2	<b>Spiele im Wasser</b> – Spiele mit und ohne Ball im und unter Wasser entwickeln und nach eigenen Regeln durchführen. ca. 10 – 15 Stunden
	UV 3	ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 4 – 17 Stunden
<u>Q 1.2</u>	UV 4	ca. 12 – 15 Stunden
	UV 5	<b>Schwerpunkt Technik</b> – Verbesserung der Leistung im Brustschwimmen durch Verfeinerung des Stils und durch Start und neue Wenden. Erlernen der Grobform des Kraulschwimmens unter besonderer Berücksichtigung der Rhythmisierung der Atemtechnik.

		ca.15 – 20 Stunden
	<b>UV 6</b>	<b>Bewegung unter Wasser –</b> Einführung in das Tief- und Streckentauchen unter Berücksichtigung der technischen Anforderungen an die Atmung. ca. 12 - 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 4 - 15 Stunden
<b><u>Q 2.1</u></b>	<b>UV 7</b>	<b>Wie werde ich besser?</b> – Optimierung der Freistiltechnik unter Einbeziehung von Start und Wende im Hinblick auf die Verbesserung der 100 m-Zeit. 25 m in neuer Technik – z.B. Rückenkräul ca. 15 – 20 Stunden
	<b>UV 8</b>	<b>Wenn es ernst wird –</b> Grundlagen des Rettungsschwimmens. ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 9</b>	ca. 12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 4 - 15 Stunden
<b><u>Q 2.2</u></b>	<b>UV 10</b>	<b>Alles zusammen –</b> Einführung in das Lagenschwimmen nach vorgegebener Regelstruktur / Staffelwettbewerbe auf unterschiedlichen Strecken. Training für längere Strecken ca. 8 – 12 Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>Bewegung über der Wasseroberfläche –</b> Einführung in das Springen aus verschiedenen Höhen (Block, 1 m, 3 m) ca. 3 – 5 Stunden
	<b>UV 12</b>	ca. 8 - 12 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 1 - 11 Stunden

## **Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen**

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

#### **Unterrichtsvorhaben I:**

**Thema: Was kann ich?** – Stärken und Schwächen erkennen- In Gruppen oder Partnerarbeit die eigene Brustschwimmtechnik analysieren, optimieren und durch wettkampfgerechte Hinzunahme der adäquaten Start- und Wendetechnik die Schwimmzeit verbessern.

**BF/SB:** Bewegen im Wasser-Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** - **Brustschwimmen mit Start und Wende nach Wettkampfrege**l

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in einer Schwimmdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und biomechanischer Prinzipien optimieren.

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

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

Erlernen und Anwenden der Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.
- Unterschiedliche Hilfen (Bildreihen, akustische Signale...) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden

**Zeitbedarf:** 15 - 20 Std.

#### **Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema: Spiele im Wasser** – Spiele mit und ohne Ball im und unter Wasser entwickeln und nach eigenen Regeln durchführen.

**BF/SB:** Bewegen im Wasser-Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Spiele im und unter Wasser/Wasserball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Konkurrenz

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- Die Bedeutung und Auswirkung von Gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

**Zeitbedarf:** 10 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben III:**

Keine Konkretisierung

**Zeitbedarf:** 12 -15 Std.

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

**Unterrichtsvorhaben IV :**

Keine Konkretisierung

**Zeitbedarf:** 12 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema: Schwerpunkt Technik** – Verbesserung der Leistung im Brustschwimmen durch Verfeinerung des Stils und durch Start und neue Wenden.

Erlernen der Grobform des Kraulschwimmens unter besonderer Berücksichtigung der Rhythmisierung der Atemtechnik.

**BF/SB:** Bewegen im Wasser-Schwimmen

- **Inhaltlicher Kern: Brustschwimmen mit Start und Wende nach Wettkampfregelein**  
- Erlernen der Grobform des Kraulschwimmens auf einer Distanz von 50 m.

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in beiden Schwimmdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen, taktischer Erfordernissen und biomechanischer Prinzipien optimieren.

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

- **Inhaltliche Schwerpunkte:** Techniken in einer Schwimmdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und biomechanischer Prinzipien optimieren.  
Trainingsplanung und –organisation

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:** Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen



Erlernen und Anwenden der Prinzipien und Konzepte motorischen Lernen

**Zeitbedarf:** 15 – 20 Std.

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema Bewegung unter Wasser** – Einführung in das Tief- und Streckentauchen unter Berücksichtigung der technischen Anforderungen an die Atmung.

**BF/SB:** : Bewegen im Wasser-Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Tief- und Streckentauchen ohne Ausrüstung

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Tauchtechniken und –formen unter besonderer Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen individuell und gemeinschaftlich durchführen

**Inhaltsfeld:** f – Gesundheit, c – Wagnis und Verantwortung, d - Leistung

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

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

**Unterrichtsvorhaben VII:** .

**Thema: Wie werde ich besser?** – Optimierung der Freistiltechnik unter Einbeziehung von Start und Wende im Hinblick auf die Verbesserung der 100 m-Zeit.

25 m in neuer Technik – z.B. Rückenkrault

**BF/SB:** Bewegen im Wasser-Schwimmen

- **Inhaltlicher Kern: Kraulschwimmen mit Start und Wende nach Wettkampfrege**ln  
- Erlernen der Grobform des Rückenkraults auf einer Distanz von 25 m.

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in beiden Schwimmdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen, taktischer Erfordernissen und biomechanischer Prinzipien optimieren.

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

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

Erlernen und Anwenden der Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

**Zeitbedarf:** 15 - 20 Std.

### **Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema:** Wenn es ernst wird – Grundlagen des Rettungsschwimmens.

**BF/SB:** Bewegen im Wasser-Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Erwerb der Rettungsfähigkeit im Wasser

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreterung sowohl alleine als auch in Gruppen kennenlernen und durchführen sowie kritische Situationen durch geeignete Präventivmaßnahmen vermeiden zu können

**Inhaltsfeld:** f – Gesundheit, c – Wagnis und Verantwortung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Durchführung von Rettungsmaßnahmen und -techniken

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren
  - positive und negative Einflüsse von Sporttreiben auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben IX:**

Keine Konkretisierung

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

## Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben X:

**Thema Alles zusammen** – Einführung in das Lagenschwimmen nach vorgegebener Regelstruktur / Staffelwettbewerbe auf unterschiedlichen Strecken.

Training für längere Strecken

ca. 8 – 12 Stunden

**BF/SB:** Bewegen im Wasser-Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Lagenschwimmen mit Start und Wenden  
Trainingsformen für Mittel- und Langstrecken

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Wettkampf, d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Lagenschwimmen und Lagenstaffel  
Mittel- und Langstreckenschwimmen

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.

**Zeitbedarf:** 8 - 12 Std.

### Unterrichtsvorhaben XI:

**Thema:**

**Bewegung über der Wasseroberfläche** – Einführung in das Springen aus verschiedenen Höhen (Block, 1 m, 3 m)

**BF/SB:** Bewegen im Wasser-Schwimmen

**Inhaltliche Kerne:** freie und normierte Sprünge aus verschiedenen Höhen (Block 1m, 3m)

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- selbstentwickelte und vorgegebene Sprünge unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades

von verschiedenen Höhen durchführen

**Inhaltsfelder:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, b – Bewegungsgestaltung,  
c – Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Gestaltungskriterien, Kreativität

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien darstellen und erläutern.
- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse (Angst, ...) angemessen und verantwortungsvoll reagieren.

**Zeitbedarf:** 3 - 5 Std.

**Unterrichtsvorhaben XII :**

Keine Konkretisierung

**Zeitbedarf:** 12 – 15 Std.

## 2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

In Absprache mit der Lehrerkonferenz sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Fachkonferenz der Fritz-Walter-Schule die folgenden fachmethodischen und fachdidaktischen Grundsätze beschlossen. In diesem Zusammenhang beziehen sich die Grundsätze 1 bis 14 auf fächerübergreifende Aspekte, die auch Gegenstand der Qualitätsanalyse sind, die fachspezifischen Grundsätze folgen im Anschluss.

### Überfachliche Grundsätze:

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

### Fachliche Grundsätze:

Der Sportunterricht Bertha-von-Suttner Gymnasium folgt den Prinzipien eines **erziehenden Sportunterrichts**. Die Unterrichtsgestaltung ist durch schüleraktivierendes und selbst gesteuertes Lernen geprägt.

Im Sinne der **Kompetenzorientierung** geht es im Sportunterricht darum, erworbenes Wissen über sportliche Zusammenhänge sowie motorisches Können in unterschiedlichen Anforderungssituationen anwenden zu können.

Dazu werden von den Fachkolleginnen und Kollegen **individualisierte Lernarrangements** geschaffen, die auf der **Diagnose der Lernausgangslage** basieren und an den Stärken der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind. Offene Aufgabenformate wie z.B. Lernaufgaben finden verstärkt Berücksichtigung. Somit werden im Sportunterricht in allen Kursen und in allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen Lernprodukte erstellt und diskutiert.

Die Reflexion über Ziele und Methoden sowie die Beurteilung von Lernwegen und Lernprodukten erfolgt nach dem Prinzip der **reflektierten Praxis** auf der Übungsstätte. Diese Verknüpfung von Theorie und Praxis führt zu einem bewussten Lernen und sichert Kenntnisse in den Kompetenzbereichen Sach- Methoden- und Urteilskompetenz. Wesentliche Unterrichts-

ergebnisse werden gesichert und visualisiert, damit dieser Erkenntnisgewinn im Verlauf des Unterrichtsvorhabens weiter genutzt werden kann.

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

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

## **2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung**

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

### Verbindliche Absprachen:

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

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

Hinsichtlich der Vergleichbarkeit der unterschiedlichen Sportkurse erarbeitet die Fachkonferenz ein Konzept für diese fachpraktische Prüfung in den unterschiedlichen Bewegungsfeldern und Sportbereichen.

Die Fachkonferenz Sport erarbeitet ein Konzept für die unterschiedlichen Sportkurse, das sowohl die leistungsmäßigen als auch die gesundheitlichen Aspekte bzgl. der entsprechenden Kompetenzerwartungen berücksichtigt.

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

## Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

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

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

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

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

#### Konkretisierung zu 1 und 2:

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