

## **Schulinterner Lehrplan Sport für die Sekundarstufe II**

**Friedrich-Bährens-Gymnasium Schwerte**  
Ostberger Str. 17  
58239 Schwerte  
Tel.: 02304/16010  
Fax: 02304/22007  
Email: [sekretariat@fbg.schwerte.de](mailto:sekretariat@fbg.schwerte.de)

**Fachvorsitzende des Faches Sport : Frau Katrin Neuenhaus**  
Email: [katrin.neuenhaus@fbg.schwerte.de](mailto:katrin.neuenhaus@fbg.schwerte.de)

### **Kernlehrpläne als kompetenzorientierte Unterrichtsvorgaben** - Eine Vorbemerkung der Fachgruppe Sport am FBG -

Seit dem Jahr 2004 werden in Nordrhein-Westfalen sukzessive Kernlehrpläne für alle Fächer der allgemeinbildenden Schulen eingeführt. Kernlehrpläne beschreiben das Abschlussprofil am Ende der Sekundarstufe II und legen Kompetenzerwartungen fest, die als Zwischenstufen am Ende bestimmter Jahrgangsstufen erfüllt sein müssen. Diese Form kompetenz-orientierter Unterrichtsvorgaben wurde zunächst für jene Fächer entwickelt, für die von der Kultusministerkonferenz länderübergreifende Bildungsstandards vorgelegt wurden. Sie wird nun sukzessive auch auf die Fächer übertragen, für die bislang keine KMK-Bildungsstandards vorliegen.

Kompetenzorientierte Kernlehrpläne sind ein zentrales Element in einem umfassenden Gesamtkonzept für die Entwicklung und Sicherung der Qualität schulischer Arbeit. Sie bieten allen an Schule Beteiligten Orientierung darüber, welche Kompetenzen zu bestimmten Zeitpunkten im Bildungsgang verbindlich erreicht werden sollen, und bilden darüber hinaus einen Rahmen für die Reflexion und Beurteilung der erreichten Ergebnisse.

#### **Kompetenzorientierte Kernlehrpläne**

- sind curriculare Vorgaben, bei denen die erwarteten Lernergebnisse im Mittelpunkt stehen,
- beschreiben die erwarteten Lernergebnisse in Form von fachbezogenen Kompetenzen, die fachdidaktisch begründeten Kompetenzbereiche sowie Inhaltsfeldern zugeordnet sind,
- zeigen, in welchen Stufen diese Kompetenzen im Unterricht in der Sekundarstufe II erreicht werden können, indem sie die erwarteten Kompetenzen am Ende ausgewählter Jahrgangsstufen näher beschreiben,
- beschränken sich dabei auf zentrale Prozesse sowie die mit ihnen verbundenen Gegenstände, die für den weiteren Bildungsweg unverzichtbar sind,

- bestimmen durch die Ausweisung von verbindlichen Erwartungen die Bezugspunkte für die Überprüfung der Lernergebnisse und Leistungsstände in der schulischen Leistungsbewertung und
- schaffen so die Voraussetzung, um definierte Anspruchsniveaus an der Einzelschule sowie im Land zu sichern.

Indem sich Kernlehrpläne dieser Generation auf die zentralen fachlichen Kompetenzen beschränken, geben sie den Schulen die Möglichkeit, sich auf diese zu konzentrieren und ihre Beherrschung zu sichern. Die Schulen können dabei entstehende Freiräume zur Vertiefung und Erweiterung der aufgeführten Kompetenzen und damit zu einer schulbezogenen Schwerpunktsetzung nutzen. Die im Kernlehrplan vorgenommene Fokussierung auf rein fachliche und überprüfbare Kompetenzen bedeutet in diesem Zusammenhang ausdrücklich nicht, dass fachübergreifende und ggf. weniger gut zu beobachtende Kompetenzen – insbesondere im Bereich der Personal - beschreiben die erwarteten Lernergebnisse in Form von fachbezogenen Kompetenzen, die und Sozialkompetenzen – an Bedeutung verlieren bzw. deren Entwicklung nicht mehr zum Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule gehören. Aussagen hierzu sind jedoch aufgrund ihrer überfachlichen Bedeutung außerhalb fachbezogener Kernlehrpläne zu treffen.

Im Zuge der vorgenommenen umfassenden Umstellung des Lehrplanformates wurde für das Fach Sport nunmehr erstmals ein kompetenzorientierter Kernlehrplan für die Sekundarstufe II in Kraft gesetzt, der für den Unterricht klare Ergebniserwartungen formuliert. Der Fachkonferenz Sport am Friedrich-Bährens-Gymnasium oblag es, diese Vorgaben durch den vorliegenden schulinternen Lehrplan geeignet umzusetzen, um so einen kompetenzorientierten (Sport-)Unterricht zu ermöglichen.

**Die Fachgruppe Sport am FBG**

# Inhalt

## **1 Die Fachgruppe am Friedrich-Bährens-Gymnasium**

- 1.1 Leitbild für das Fach Sport
- 1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung
- 1.3 Sportstättenangebot

## **2 Entscheidungen zum Unterricht**

- 2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben
  - 2.1.1 *Einführungsphase*
  - 2.1.2 *Qualifikationsphase im Grundkurs*
  - 2.1.3 *Qualifikationsphase im Leistungskurs Übersicht über die Unterrichtsvorhaben*
- 2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit
- 2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

## **3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen**

## **4 Qualitätssicherung und Evaluation**

# 1 Die Fachgruppe Sport am Friedrich-Bährens-Gymnasium<sup>1</sup>

## 1.1 Leitbild für das Fach Sport

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

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

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

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

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

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hoch zu halten und zu manifestieren,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- sich volitional und metakognitiv selbst steuern und kontrollieren können (Selbstdisziplin etc.),
- Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,
- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können,
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
- den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,
- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler - sozial anerkannt und integriert wissen.

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

Um Schülerinnen und Schülern zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bietet sie Schülerinnen und Schülern neben dem Pflichtunterricht die Möglichkeit, im Wahlpflichtbereich II sowie im Kurssystem der gymnasialen Oberstufe vertieft Einblick in wissen-

---

<sup>1</sup> Die Ausführungen in diesem Kapitel sind eng an den Beispiellehrplan für die Sek I angelegt, bzw. teilweise identisch.

schaftspropädeutisches 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.

## **1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung**

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

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

Die Fachkonferenz verpflichtet sich ein Leitbild mit dem Ziel der Förderung des Sports in der Schule zu entwickeln. Das Leitbild ist der Schulöffentlichkeit vorzulegen und regelmäßigen Abständen zu evaluieren und fortzuschreiben.

## **1.3 Sportstättenangebot**

### **Sportstätten der Schule:**

- Schuleigene Dreifachsporthalle
- Schuleigener Sportplatz mit Laufbahn, 2 Sprunggruben, 2 Kugelstoßanlagen, Speerwurfmöglichkeit

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

- Nutzung des städtischen Hallenbades (fußläufig)
- Waldgelände im Umfeld der Schule

## 2 Entscheidungen zum Unterricht

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

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

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

Es wird zunächst die **Einführungsphase** vorgestellt. Die Fachkonferenz des Friedrich-Bährens-Gymnasiums hat hierfür Unterrichtsvorhaben mit den entsprechenden Kompetenzerwartungen aus den Bewegungsfeldern 1, 3, 5 und 7 und den bewegungsfeldübergreifenden obligatorischen Kompetenzerwartungen aus den Inhaltsfeldern als verbindliche Inhalte festgelegt.

In der **Qualifikationsphase** ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Die Fachkonferenz des FBG hat drei verbindliche Profile festgelegt, in die sich die Schülerinnen und Schüler zukünftig zu Beginn der Qualifikationsphase im Vorfeld über einen Wahlbogen einwählen können.

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

Der Fachkonferenzbeschluss zum „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ ist zur Gewährleistung vergleichbarer Standards sowie zur Absicherung von Lerngruppenübertritten und Lehrkraftwechseln für alle Mitglieder der Fachkonferenz verpflichtend einzuhalten. 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.

### 2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

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

## 2.1.1 Einführungsphase

### Profilierung

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

Anmerkung: In diesem Profil sind die Bewegungsfelder 1, 3 und 7 als Profil bildend ausgewählt. Zusätzlich werden ausgewählte Kompetenzerwartungen des Bewegungsfelds 5 in den Blick genommen. Das Bewegungsfeld 7 finde besondere Berücksichtigung, da es an unserer Schule sowohl im GK als auch LK in der Qualifikationsphase Profil bildend ist. Die Fachkonferenz entscheidet zudem, dass die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen des Inhaltsfeldes d: Leistung über ein weiteres UV zur Leichtathletik abgedeckt werden, da der der Schwerter Ruhrstadtlaf traditionell zum schulsportlichen Schwerpunkt der Schule gehört.

### Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

| Halbjahre | Laufendes UV | Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben  |
|-----------|--------------|---|
| 1. HJ     | UV I         | <b>Hürdenlaufen</b> – Eine neu erlernte Lauftechnik im Hinblick auf Lernweg und persönlichen Erfolg reflektieren und diese in einem Mehrkampf anwenden<br>ca. 15 Stunden  |
|           | UV II        | <b>Neue Partner und wechselnde Gegner</b> – Unterschiedliche Turnier- bzw. Spielformen im Badminton organisieren, durchführen und unter wechselnden Zielsetzungen und Rahmenbedingungen erproben<br>ca. 15 Stunden  |
|           | UV III       | <b>Fitness ohne Studio</b> – Entwicklung und Präsentation eines Fitnessprogramms zur Verbesserung von Kraft und/oder Ausdauer unter Berücksichtigung funktionsgerechter Dehnmethoden<br>ca. 18 Stunden  |
|           | Freiraum     | ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs  |
| 2. HJ     | UV IV        | <b>Gemeinsam durch den Geräteparcour</b> – Eine Partnergestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungskriterien und situationsgerechten Hilfe- und Sicherheitsstellungen an bekannten und neuen Geräten (Ringe, Barren, Schwebebalken etc.) selbstständig entwickeln<br>ca. 18 Stunden |
|           | UV V         | <b>Die spezielle Spielfähigkeit im Volleyball verbessern</b> – Mannschaftstaktische Handlungsmöglichkeiten (3:3/4:4) entwickeln, um das Angriff- und Abwehrverhalten auf dem Kleinfeld zu verbessern<br>ca. 15 Stunden  |

|  |                 |  |
|--|-----------------|--|
|  | <b>UV VI</b>    | <b>Lauf dich gesund</b> – Rund um die Schwerter Altstadt (Ruhrstadt-Lauf/5 km) – Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren<br>ca. 12 Stunden |
|  | <b>Freiraum</b> | ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs   |

## Konkretisierung der einzelnen UV mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

**Unterrichtsvorhaben I: Hürdenlaufen** - Eine neu erlernte Lauftechnik im Hinblick auf Lernweg und persönlichen Erfolg reflektieren und diese in einem Mehrkampf anwenden

| Bewegungsfeld / Sportbereich                        | Inhaltlicher Kern  | päd. Perspektive |   | Jahrgang  | Dauer des UV                          |
|---|--|------------------|---|-----------|---------------------------------------|
| Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3) | BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß | D                | A | <b>EF</b> | Tragen Sie hier die Dauer des UV ein. |

Hürdenlaufen – Eine neu erlernte Lauftechnik im Hinblick auf Lernweg und persönlichen Erfolg reflektieren und diese in einem Mehrkampf anwenden.

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

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

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Wählen Sie ein Element aus

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Wählen Sie ein Element aus

#### Sachkompetenz

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

Wählen Sie ein Element aus

#### Methodenkompetenz

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

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

#### Urteilskompetenz

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

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

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>Didaktische Entscheidungen</b><br>Erarbeitung der Bewegungsmerkmale des Hürdenlaufens<br>Rhythmisierungsfähigkeit durch Überlaufen der Hürden<br>Schwungbein-/Nachziehbeinschulung<br>Grundlegende Unterscheidung zwischen Überlaufen und Überspringen der Hürden | <b>Methodische Entscheidungen</b><br>Partnerbeobachtung und Korrektur<br>Differenzierte Hürdenhöhen, Hürdenabstände<br>Verbesserung der Sprintfähigkeit | <b>Gegenstände</b><br>Überlaufen von Hürden unterschiedlicher Höhen und Abstände<br>Seitliches Vorbeilaufen an Hürden zur Schulung des Nachziehbeins<br>Start- und Anlaufschulung zur 1. Hürde<br>Festigung der bekannten Disziplinen | <b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b><br><u>Überprüfungsform:</u><br>Demonstration<br><u>unterrichtsbegleitend</u><br>Anstrengungsbereitschaft<br>Videoanalyse<br>individueller Lernfortschritt<br><br><u>punktuell:</u><br>60-100m Hürdensprint<br>Technik /Leistung (Zeit)<br><br><u>Kriterien:</u><br>Bewegungsqualität<br>Dynamik<br>Schnelligkeit (Zeittabelle) |
| <b>Fachbegriffe</b><br>Schwung-, Nachziehbein, Dreischrittrhythmus, Körpervorlage  |   |   |   |

## Unterrichtsvorhaben II: Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnier- bzw. Spielformen im Badminton organisieren, durchführen und unter wechselnden Zielsetzungen und Rahmenbedingungen erproben

| Bewegungsfeld / Sportbereich                               | Inhaltlicher Kern  | päd. Perspektive |   | Jahrgang  | Dauer des UV                          |
|--|--|------------------|---|-----------|---------------------------------------|
| Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) | BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) | E                | A | <b>EF</b> | Tragen Sie hier die Dauer des UV ein. |

Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnier- bzw. Spielformen im Badminton organisieren, durchführen und unter wechselnden Zielsetzungen und Rahmenbedingungen erproben..

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

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

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

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)      Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)  
 Wählen Sie ein Element aus      Wählen Sie ein Element aus

#### Sachkompetenz

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

#### Methodenkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).      (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

#### Urteilskompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.      (a): Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p>.Weiterentwicklung der technischen Aspekte des modernen Badmintons und Einführung in die individualtaktischen Fähigkeiten</p> <p>Erweiterung des räumlichen Sehens</p> <p>Ausbildung und Förderung der Auge-Hand-Koordination</p> | <p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <p>.deduktive / induktive Erarbeitung spielrelevanter Techniken</p> <p>Organisationsformen kennenlernen und kleine Turniere selbstständig planen und durchführen</p> | <p><b>Gegenstände</b></p> <p>Regelkunde</p> <p>Hoher Aufschlag, kurzer Aufschlag<br/>Unterhand-, Seit-, Überkopfschläge</p> <p>Z-Position</p> | <p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b><br/><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Demonstration</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>.Anstrengungsbereitschaft<br/>Regelkunde<br/>Partnerkorrektur<br/>Organisationsfähigkeiten</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Schlagtechniken<br/>Taktisches Verhalten im Spiel.</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Leistung (Technik).<br/>Schlagpräzision<br/>Schlaghärte<br/>Spieldynamik</p> |
| <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Clear, Smash, Drive, Drop, hoher Aufschlag, kurzer Aufschlag, Z-Position, Einzel, Doppel, KO-Systeme, Kaiserturnier, Vorgabeturnier, Jeder gegen Jeden</p>  |   |   |   |

### Unterrichtsvorhaben III: Fitness ohne Studio – Entwicklung und Präsentation eines Fitnessprogramms zur Verbesserung von Kraft und/oder Ausdauer unter Berücksichtigung funktionsgerechter Dehnmethoden

| Bewegungsfeld / Sportbereich                                       | Inhaltlicher Kern                    | päd. Perspektive |   | Jahrgang  | Dauer des UV                          |
|--|--------------------------------------|------------------|---|-----------|---------------------------------------|
| Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1) | BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik | F                | D | <b>EF</b> | Tragen Sie hier die Dauer des UV ein. |

Fitness ohne Studio – Entwicklung und Präsentation eines Fitnessprogramms zur Verbesserung von Kraft und/oder Ausdauer unter Berücksichtigung funktionsgerechter Dehnmethoden.

#### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

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

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

#### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Wählen Sie ein Element aus

##### Sachkompetenz

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

##### Methodenkompetenz

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

##### Urteilskompetenz

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

Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)

Wählen Sie ein Element aus

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

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

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

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <b>Didaktische Entscheidungen</b><br>Ermittlung des eigenen Fitnesszustandes im Bereich Kraft (Ausdauer)<br>Planung und Durchführung eines individuellen Trainingsplanes/Zirkeltrainings<br>Ermittlung von muskulären Dysbalancen | <b>Methodische Entscheidungen</b><br>selbstständiges Durchführen ausgewählter Testverfahren zur Ermittlung der muskulären Leistungsfähigkeit<br>selbstständige Entwicklung von Stationen innerhalb eines Zirkeltrainings.<br>Durchführung der Übungen in leistungshomogenen Kleingruppen | <b>Gegenstände</b><br>Muskel funktionstest<br>gymnastisches Krafttraining<br>gerätegestütztes Krafttraining | <b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b><br><u>Überprüfungsform:</u><br>Erörterungsaufgabe<br><br><u>unterrichtsbegleitend</u><br>Anstrengungsbereitschaft<br>Selbstständiges Arbeiten in Kleingruppen<br>Kooperationsfähigkeit<br>Kommunikationsfähigkeiten<br>Bewegungsqualität<br>Teilnahme am Unterrichtsgespräch.<br><br><u>punktuell:</u><br>Schriftliche Überprüfung zum Thema Krafttraining und Dehnen.<br><br><u>Kriterien:</u><br>Erwartungshorizont. |
| <b>Fachbegriffe</b><br>Muskuläre Dysbalance, Muskelkontraktionsformen, konzentrisch, exzentrisch, plyometrisches Training, Krafttrainingsmethoden, Belastungsnormative.   |  |   |   |

**Unterrichtsvorhaben IV: Gemeinsam durch den Geräteparcour – Eine Partnergestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungskriterien und situationsgerechten Hilfe- und Sicherheitsstellungen an bekannten und neuen Geräten (Ringe, Barren, Schwebebalken etc.) selbstständig entwickeln**

| Bewegungsfeld / Sportbereich          | Inhaltlicher Kern   | päd. Perspektive |   | Jahrgang | Dauer des UV                          |
|---------------------------------------|---|------------------|---|----------|---------------------------------------|
| Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5) | BF/SB 5: Normungebundenen Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen | C                | B | EF       | Tragen Sie hier die Dauer des UV ein. |

Gemeinsam durch den Geräteparcour – Eine Partnergestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungskriterien und situationsgerechten Hilfe- und Sicherheitsstellungen an bekannten und neuen Geräten (Ringe, Barren, Schwebebalken etc.) selbstständig entwickeln..

**Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen**

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

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

**Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen**

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

**Sachkompetenz**

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

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

**Methodenkompetenz**

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

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

**Urteilskompetenz**

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

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

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p>Förderung der kreativen Gestaltungsfähigkeiten</p> <p>Übernahme von Verantwortung und Einüben/Verinnerlichen von Sicherheitsaspekten</p> <p>Angstreduktion und Verbesserung der Selbsteinschätzung</p> | <p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <p>kriteriengeleitetes, selbstständiges Erarbeiten einer turnerischen Partnerchoreographie.</p> <p>Partnerarbeit</p> <p>Lernen an Gerätestationen</p> | <p><b>Gegenstände</b></p> <p>Elemente an den Schaukelringen, Barren, Schwebebalken</p> <p>Turnerische Verbindungselemente</p> <p>Aufgang, Abgang.</p> | <p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b><br/><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Präsentation</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Videoanalyse<br/>Verantwortungsbewusstsein<br/>Selbsteinschätzung<br/>Kreativität<br/>Kooperationsfähigkeit<br/>Kommunikationsfähigkeit</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Partnerchoreographie an Gerätekombination.</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Qualität der Ausführung<br/>Einhaltung der Gestaltungskriterien<br/>Schwierigkeitsgrad.</p> |
| <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik)<br/>Helfen und Sichern<br/>Bewegungsfluss.</p>  |  |   |  |

**Unterrichtsvorhaben V: Die spezielle Spielfähigkeit im Volleyball verbessern – Mannschaftstaktische Handlungsmöglichkeiten (3:3/4:4) entwickeln, um das Angriff- und Abwehrverhalten auf dem Kleinfeld zu verbessern**

| Bewegungsfeld / Sportbereich                               | Inhaltlicher Kern   | päd. Perspektive |   | Jahrgang | Dauer des UV                          |
|--|---|------------------|---|----------|---------------------------------------|
| Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) | BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) | E                | D | EF       | Tragen Sie hier die Dauer des UV ein. |

Die spezielle Spielfähigkeit im Volleyball verbessern – Mannschaftstaktische Handlungsmöglichkeiten (3:3/4:4) entwickeln, um das Angriff- und Abwehrverhalten auf dem Kleinfeld zu verbessern.

**Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen**

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

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

**Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen**

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)      Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

**Sachkompetenz**

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

Wählen Sie ein Element aus

**Methodenkompetenz**

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

Wählen Sie ein Element aus

**Urteilskompetenz**

(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.

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

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>Didaktische Entscheidungen</b><br>Hier können Sie die didaktischen Entscheidungen eintragen.  | <b>Methodische Entscheidungen</b><br>Hier können Sie die methodischen Entscheidungen eintragen. | <b>Gegenstände</b><br>Hier können Sie die Gegenstände / Fachbegriffe eintragen. | <b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b><br><u>Überprüfungsform:</u><br>Demonstration<br><br><u>unterrichtsbegleitend</u><br>Anstrengungsbereitschaft<br>Videoanalyse .<br><br><u>punktuell:</u><br>Technik und Taktik im Spiel 4:4 (Kleinfeld).<br><br><u>Kriterien:</u><br>Technik<br>Taktisches Verhalten (individuell- und mannschaftstaktisch)<br>Kommunikation. |
| <b>Fachbegriffe</b><br>Aufschlag von oben, oberes und unteres Zuspiel, Annahme, Feldabwehr, Dreier-Riegel, Positionszuordnung, Rotation, Angriffsschlag, Block |   |   |   |

## Unterrichtsvorhaben VI: Lauf dich gesund – Rund um die Schwerter Altstadt (Ruhrstadt-Lauf/5 km) – Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren

| Bewegungsfeld / Sportbereich                        | Inhaltlicher Kern  | päd. Perspektive |   | Jahrgang | Dauer des UV                          |
|---|--|------------------|---|----------|---------------------------------------|
| Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3) | BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß | F                | D | EF       | Tragen Sie hier die Dauer des UV ein. |

Lauf dich gesund – Rund um die Schwerter Altstadt (Ruhrstadt-Lauf/5 km) – Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren..

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

Wählen Sie ein Element aus

#### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

#### Sachkompetenz

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

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

#### Methodenkompetenz

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

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

#### Urteilskompetenz

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

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

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p>Individuelle anaerobe/aerobe Belastung wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</p> <p>Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit</p> <p>Merkmale körperlicher Reaktion beim ausdauernden Laufen benennen</p> | <p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <p>Individualisierung des Unterrichts: auf der Suche nach sinnvollen eigenen Zielen</p> <p>Beobachtungsbogen zu körperlichen Merkmalen beim ausdauernden Laufen.</p> <p>Selbstständige Trainingsdokumentation (Lauftagebuch etc.)</p> | <p><b>Gegenstände</b></p> <p>Runden-, Streckenläufe</p> <p>Zeitiäufe</p> <p>Fahrtspiele</p> <p>Zeitschätzläufe</p> <p>Orientierungsläufe</p> <p>Stundenlauf</p> <p>Cooper-Test</p> | <p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Sportmotorische Testverfahren</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Qualität des selbst erstellten Trainingsplans.<br/>Anstrengungsbereitschaft</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Ruhrstadtlauf.</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Leistung (Zeit)<br/>Individueller Lernfortschritt .</p> |
| <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Anaerob/aerobe Energiebereitstellung</p> <p>Trainingsplan (Prinzipien, Belastungsnormative, Trainingsmethoden)</p> <p>Anaerobe Schwelle</p> <p>Cooper vs Conconi Test</p>   |  |  |  |

## 2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs

Am Friedrich-Bährens-Gymnasium gibt es in der Oberstufe neben dem Leistungskurs noch drei weitere Grundkurse mit unterschiedlichen Profilen. Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

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

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

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

| Kurs | Kursprofile  |  |   |                                |
|------|--|--|---|--------------------------------|
|      | BF/SB  | BF/SB  | Inhaltsfeld                               | Inhaltsfeld                    |
| 1    | Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik                | Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkt Mannschaftsspiele) | d - Leistung                              | e - Kooperation und Konkurrenz |
| 2    | Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkt Rückschlagspiele)  | f - Gesundheit                            | e - Kooperation und Konkurrenz |
| 3    | Bewegen an Geräten - Turnen                              | Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkt Tor-schussspiele)  | a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen | e - Kooperation und Konkurrenz |

## Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

| Quartale     | Laufendes UV | Thema und Zeitbedarf  |
|--------------|--------------|---|
| <u>Q 1.1</u> | UV 1         | <b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen –</b><br>In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten.<br>ca. 12 – 15 Stunden  |
|              | UV 2         | <b>Erfolgreich in der Abwehr –</b> Spielgemäße Entwicklung ( <i>tactical games approach</i> ) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten im Volleyball<br>ca.15 – 18 Stunden   |
|              | UV 3         | <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<br>ca.12 – 15 Stunden |
|              | Freiraum     | ca. 10 – 15 Stunden   |
| <u>Q 1.2</u> | UV 4         | <b>Hechtbagger und Japanrolle - voller Einsatz in der Abwehr –</b> Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Feldabwehr zu verbessern<br>ca.12 – 15 Stunden  |
|              | UV 5         | <b>Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig –</b> Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung<br>ca.12 – 15 Stunden  |
|              | UV 6         | <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.15 - 25 Stunden   |
| <u><b>Q 2.1</b></u> | <b>UV 7</b>     | <b>Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung</b><br>– Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern<br>ca.15 – 18 Stunden                                |
|                     | <b>UV 8</b>     | <b>Als Mannschaft zum Erfolg</b> – Kooperative Vermittlung eines Läuferystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit<br>ca.12 – 15 Stunden  |
|                     | <b>UV 9</b>     | <b>Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste</b> – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können<br>ca.12 – 15 Stunden |
|                     | <b>Freiraum</b> | ca. 6 - 15 Stunden   |
| <u><b>Q 2.2</b></u> | <b>UV 10</b>    | <b>Vom Kleinfeld- zum Großfeldvolleyball</b> – Umsetzung der erworbenen technischen und taktischen Fähigkeiten auf das Wettkampfspiel<br>ca.12 – 15 Stunden  |
|                     | <b>UV 11</b>    | <b>Ein leichtathletischer Mehrkampf</b> – Individuelle Vorbereitung auf eine wettkampforientierte Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung<br>ca.12 – 15 Stunden  |
|                     | <b>Freiraum</b> | ca. 3 - 9 Stunden  |

## Konkretisierung der einzelnen UV mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

### Unterrichtsvorhaben I: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen –

In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten.

| Bewegungsfeld / Sportbereich                        | Inhaltlicher Kern  | päd. Perspektive |                            | Jahrgang  | Dauer des UV    |
|---|--|------------------|----------------------------|-----------|-----------------|
| Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3) | BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß | D                | Wählen Sie ein Element aus | <b>GK</b> | 12 – 15 Stunden |

**Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen** - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten

#### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

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

Wählen Sie ein Element

#### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Wählen Sie ein Element aus

Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

Wählen Sie ein Element

#### Sachkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Wählen Sie ein Element

#### Methodenkompetenz

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

Wählen Sie ein Element

#### Urteilskompetenz

| Didaktische Entscheidungen   | Methodische Entscheidungen                                 | Gegenstände   | Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung  |
|--|--|---|--|
| Hier können Sie die didaktischen Entscheidungen eintragen.                 | Hier können Sie die methodischen Entscheidungen eintragen. | Hier können Sie die Gegenstände / Fachbegriffe eintragen. | <p><u>Überprüfungsform:</u><br/>Sportmotorische Testverfahren</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u><br/>Hier können Sie die unterrichtsbegleitenden Leistungsbewertungen eintragen.</p> <p><u>punktuell:</u><br/>Hier können Sie die punktuellen Leistungsbewertungen eintragen.</p> <p><u>Kriterien:</u><br/>Hier können Sie die Kriterien eintragen.</p> |
| <p><b>Fachbegriffe</b><br/>Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.</p> |  |   |  |

# Unterrichtsvorhaben II: Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung (*tactical games approach*) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten im Volleyball

| Bewegungsfeld / Sportbereich                               | Inhaltlicher Kern   | päd. Perspektive |                            | Jahrgang  | Dauer des UV     |
|--|---|------------------|----------------------------|-----------|------------------|
| Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) | BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) | E                | Wählen Sie ein Element aus | <b>GK</b> | 15 – 18 Stunden. |

**Erfolgreich in der Abwehr** – Spielgemäße Entwicklung von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktische Spielfähigkeit

## Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

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

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen

## Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element

Wählen Sie ein Element

### Sachkompetenz

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

Wählen Sie ein Element

### Methodenkompetenz

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

Wählen Sie ein Element

### Urteilskompetenz

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

| Didaktische Entscheidungen   | Methodische Entscheidungen   | Gegenstände  | Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung  |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Verbinden von technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten</li> <li>In komplexen Spielsituationen zusätzlich zum Ball den Raum und den Mitspieler (später auch Gegenspieler) wahrnehmen und Eigen- sowie Fremdverhalten analysieren</li> <li>Der Angriffsschlag (mit Stemmschritt) wird eingeführt. Dazu muss ein zielgenaues Pritschen vorausgesetzt werden.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgewählte Taktikbausteine kennenlernen und erproben und dabei die Basistechniken anwenden</li> <li>Die für das erfolgreiche Mitspielen notwendigen Fertigkeiten im Sinne grundlegender kognitiver und motorischer Aufgaben im Sportspiel Volleyball werden geschult</li> <li>Es sollte zuerst der Anlauf und Stemmschritt isoliert geübt werden (Teillernmethode).</li> <li>Wenn die einzelnen Technikaspekte (Anlauf, Absprung, Armzug) beherrscht werden, kann aus dem Zuspiel angegriffen werden.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pritschen</li> <li>Baggern</li> <li>Angriffsschlag</li> <li></li> </ul> | <p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b><br/> <u>Überprüfungsform:</u><br/>                     Sportmotorische Testverfahren</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u><br/>                     Hier können Sie die unterrichtsbegleitenden Leistungsbewertungen eintragen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lernfortschritt motorisch</li> <li>Kognitive Teilnahme</li> </ul> Entwicklung von Teamfähigkeit <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intensität der sportmotorischen Teilnahme</li> <li>Konzentration auf den Lernprozess</li> <li>Mündliche und schriftliche Beiträge</li> <li>Gruppenarbeit</li> <li>Individueller Lernfortschritt</li> </ul> <p><u>Kriterien:</u><br/>                     Hier können Sie die Kriterien eintragen.</p> |
| <p><b>Fachbegriffe</b><br/>                     Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.</p>  |  |  |  |

# Unterrichtsvorhaben III: BallKoRobics – Volleyball mal anders - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen

| Bewegungsfeld / Sportbereich  | Inhaltlicher Kern  | päd. Perspektive |                            | Jahrgang | Dauer des UV  |
|---|--------------------|------------------|----------------------------|----------|---------------|
| Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6) | BF/SB 6: Gymnastik | B                | Wählen Sie ein Element aus | GK       | 12-15 Stunden |

**BallKoRobics – Volleyball mal anders** - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen.

## Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

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

BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime etc.) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien allein oder in der Gruppe präsentieren

## Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element

Wählen Sie ein Element

### Sachkompetenz

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

Wählen Sie ein Element

### Methodenkompetenz

Wählen Sie ein Element

Wählen Sie ein Element

### Urteilskompetenz

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

Wählen Sie ein Element aus.

| Didaktische Entscheidungen   | Methodische Entscheidungen  | Gegenstände  | Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung<br>Überprüfungsform:   |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Auch die Jungen können aufgrund des Balleinsatzes begeistert werden.</li> <li>•Es sollten zuerst die Aerobicsschritte erprobt und entwickelt werden, bevor der Einsatz des Balles mit hinzugenommen wird.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Zuerst werden einige Aerobicsschritte isoliert voneinander erprobt, später können die SuS auch eigene Aerobicsschritte entwickeln.</li> <li>•Innerhalb der Gruppe erarbeitet sich die Gruppe verschiedene Aufstellungsformen mithilfe der Aerobicsschritte.</li> <li>•Inhaltlicher Schwerpunkt dieses UV ist das Entwickeln von Kombinationen der erlernten Ball- und Schritt-Techniken.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kriterien für die Gruppenkür (Raum, Zeit, Dynamik, Kreativität)</li> </ul> | <p>Präsentation</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Zwischenergebnisse demonstrieren und weiterentwickeln</li> <li>•mündliche Beiträge zur Verbesserung der Zwischenpräsentationen der Mitschüler</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Präsentation der Gruppenkür</li> </ul> <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Ausführungsqualität</li> <li>•Erfüllung der vorher erarbeiteten Kriterien                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ausführungsqualität</li> <li>○ Vielfalt der Aerobicsschritte</li> <li>○ Fließende Übergänge bei der Kombination von Ball und Schritten</li> </ul> </li> </ul> |
| <p><b>Fachbegriffe</b><br/>Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.</p>   |   |  |  |

# Unterrichtsvorhaben IV: Hechtbagger und Japanrolle - voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Feldabwehr zu verbessern

| Bewegungsfeld / Sportbereich                               | Inhaltlicher Kern   | päd. Perspektive |                            | Jahrgang | Dauer des UV  |
|--|---|------------------|----------------------------|----------|---------------|
| Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) | BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) | C                | Wählen Sie ein Element aus | GK       | 12-15 Stunden |

**Hechtbagger und Japanrolle – voller Einsatz in der Abwehr** – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um die Feldabwehr zu verbessern. .

## Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen

Wählen Sie ein Element

## Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Wählen Sie ein Element aus

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Wählen Sie ein Element

### Sachkompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern

Wählen Sie ein Element

### Methodenkompetenz

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

Wählen Sie ein Element

### Urteilskompetenz

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

| Didaktische Entscheidungen   | Methodische Entscheidungen  | Gegenstände   | Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung<br><u>Überprüfungsform:</u>   |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Verbinden von technischen und taktischen Fähigkeiten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler müssen zuerst ein sicheres unteres Zuspil beherrschen.</li> <li>Aufgrund der starken Angriffsleistung, muss die Abwehrleistung durch einen Hechtbagger erweitert werden</li> <li>Gewicht auf der Vorderfuß</li> <li>Zuerst sollte kein Angriffsschlag, sondern ein geworfener Ball verteidigt werden.</li> <li>Erst wenn der Hechtbagger richtig ausgeführt wird, sollte die Japanrolle erlernt werden.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Unteres Zuspil</li> <li>Angriffsschlag</li> <li>Hechtbagger</li> <li>Japanrolle</li> </ul> | <p>Wählen Sie ein Element aus.</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lernfortschritt motorisch</li> <li>Kognitive Teilnahme</li> <li>Entwicklung von Teamfähigkeit</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Individuelle Leistung im Spiel</li> <li>Leistungsbereitschaft</li> </ul> <p><u>Kriterien:</u><br/>Hier können Sie die Kriterien eintragen.</p> |
| <p><b>Fachbegriffe</b><br/>Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.</p>                             |   |   |   |

# Unterrichtsvorhaben V: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung

| Bewegungsfeld / Sportbereich                        | Inhaltlicher Kern  | päd. Perspektive |                            | Jahrgang | Dauer des UV  |
|---|--|------------------|----------------------------|----------|---------------|
| Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3) | BF/SB 3: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) | D                | Wählen Sie ein Element aus | GK       | 12-15 Stunden |

**Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig** – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung

## Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

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

Wählen Sie ein Element

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Wählen Sie ein Element aus

Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

Wählen Sie ein Element

#### Sachkompetenz

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

(d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

#### Methodenkompetenz

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

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

#### Urteilskompetenz

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

| Didaktische Entscheidungen   | Methodische Entscheidungen  | Gegenstände  | Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung<br><u>Überprüfungsform:</u>   |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>individuelle Leistungsfähigkeit anhand körperlicher Parameter richtig einschätzen und die Laufgeschwindigkeit anpassen</li> <li>angemessene Belastungssteuerung mittels Pulsfrequenz</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>halbjahresbegleitende Erarbeitung und Durchführung von individuell angepassten Trainingsplänen</li> <li>Bestimmung der max. Pulsfrequenz und des optimalen Trainingsbereiches für ein gesundheitsorientiertes Lauftraining</li> <li>Vermittlung verschiedener Trainingsmethoden</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dauerläufe</li> <li>Ex. Intervallläufe, Fahrtspiel</li> <li>bike and run</li> </ul> | <p>Wählen Sie ein Element aus.</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mitarbeit in den Reflexionsphasen</li> <li>Lern- und Anstrengungsbereitschaft</li> <li>individueller Leistungsfortschritt</li> <li>Laufstagebuch</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewertung des Leistungsniveaus anhand individuell angepasster Leistungstabelle</li> </ul> <p><u>Kriterien:</u><br/>Hier können Sie die Kriterien eintragen.</p> |
| <p><b>Fachbegriffe</b><br/>Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.</p>   |   |  |   |

# Unterrichtsvorhaben VI: Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen

| Bewegungsfeld / Sportbereich                               | Inhaltlicher Kern   | päd. Perspektive |                            | Jahrgang | Dauer des UV   |
|--|---|------------------|----------------------------|----------|----------------|
| Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) | BF/SB 7: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football) | F                | Wählen Sie ein Element aus | GK       | 12-15 Stunden. |

**Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand** – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen

## Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Wählen Sie ein Element

## Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element

Wählen Sie ein Element

### Sachkompetenz

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

Wählen Sie ein Element

### Methodenkompetenz

Wählen Sie ein Element

Wählen Sie ein Element

### Urteilskompetenz

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

Wählen Sie ein Element aus.

| Didaktische Entscheidungen  | Methodische Entscheidungen  | Gegenstände  | Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung  |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Beachvolleyball besitzt einen motivierenden Aspekt</li> <li>Die bereits in der Halle erlernten Techniken sind auch im Sand anzuwenden</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Techniken wie Baggern und Pritschen sind wie in der Halle auszuführen</li> <li>Allerdings werden die Schüler Unterschiede bei der Bewegung zum Ball feststellen (langsam)</li> <li>Das Spielen in möglichst kleinen Mannschaften sollte im Vordergrund stehen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Regelunterschiede beim Hallen- und Beachvolleyball müssen besprochen werden</li> <li>Grundtechniken im Sand anwenden</li> </ul> | <p><b>Überprüfungsform:</b><br/>Wählen Sie ein Element aus.</p> <p><b>unterrichtsbegleitend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lernfortschritt motorisch</li> <li>Kognitive Teilnahme</li> <li>Entwicklung von Teamfähigkeit</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leistungsüberprüfung im Spiel</li> </ul> <p><b>Kriterien:</b><br/>Hier können Sie die Kriterien eintragen.</p> |
| <p><b>Fachbegriffe</b><br/>Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.</p>  |   |  |  |

# Unterrichtsvorhaben VII: Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern

| Bewegungsfeld / Sportbereich                        | Inhaltlicher Kern  | päd. Perspektive |                            | Jahrgang | Dauer des UV |
|---|--|------------------|----------------------------|----------|--------------|
| Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3) | BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß | D                | Wählen Sie ein Element aus | GK       | 15-18        |

Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern

## Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

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

Wählen Sie ein Element

## Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Wählen Sie ein Element aus

Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

Wählen Sie ein Element

### Sachkompetenz

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

(d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

### Methodenkompetenz

Wählen Sie ein Element

Wählen Sie ein Element

### Urteilskompetenz

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

| Didaktische Entscheidungen   | Methodische Entscheidungen  | Gegenstände   | Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung   |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Erweiterung der technischen Fertigkeiten zur Optimierung der eigenen Leistungsfähigkeit in den Bereichen Sprint, Sprung, Wurf und Ausdauer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Partnerbeobachtung- und korrektur</li> <li>Eigenständige Schwerpunktsetzung in der Übungsphase</li> <li>Übernahme von Kampfrichteraufgaben</li> <li>Stationenlernen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lauf-, Sprung-, Wurf-, Ausdauerdisziplinen</li> <li>Leistungsverbesserung</li> </ul> | <p><u>Überprüfungsform:</u><br/>Sportmotorische Testverfahren</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mitarbeit in den Reflexionsphasen</li> <li>Lern- und Anstrengungsbereitschaft</li> <li>Hilfe beim Auf- und Abbau</li> <li>individueller Leistungsfortschritt</li> <li>Kooperations- und Hilfsbereitschaft</li> <li>Selbstständigkeit im Übungsprozess</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leistungsmessung</li> </ul> <p><u>Kriterien:</u><br/>Hier können Sie die Kriterien eintragen.</p> |
| <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leistungsmessung</li> <li>Wettkampfgeln</li> <li>Wettkampfvorbereitung</li> </ul>  |   |   |   |

# Unterrichtsvorhaben VIII: Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läufer-systems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit

| Bewegungsfeld / Sportbereich                               | Inhaltlicher Kern   | päd. Perspektive           |                            | Jahrgang  | Dauer des UV |
|--|---|----------------------------|----------------------------|-----------|--------------|
|  |   | Wählen Sie ein Element aus | Wählen Sie ein Element aus |           |              |
| Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) | BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) |                            |                            | <b>GK</b> | 12-15.       |

Als **Mannschaft zum Erfolg** – Kooperative Vermittlung eines Läufer-systems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit

## Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen

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

## Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element

Wählen Sie ein Element

### Sachkompetenz

Wählen Sie ein Element

Wählen Sie ein Element

### Methodenkompetenz

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

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

### Urteilskompetenz

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

| Didaktische Entscheidungen  | Methodische Entscheidungen   | Gegenstände  | Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung<br><u>Überprüfungsform:</u>   |
|---|--|--|---|
| Entwicklung von mannschaftstaktischen Grundlagen im Rückschlagspiel Volleyball zur Ausbildung von einführungsspielzügen | <ul style="list-style-type: none"> <li>Entsprechend der Regeln des Rückschlagspiels Volleyball agieren</li> <li>Wiederaufgreifen der Bedeutung von Fairness</li> <li>„Mannschaftsbildungsprozesse: Selbstständige Bildung und Reflexion gleichstarker Paarungen</li> <li>Gruppen- und Mannschaftstaktik aus dem „3 mit (gegen) 3“ auf das Zielspiel übertragen und hier weiterentwickeln</li> <li>Selbstständige Entwicklung von Kriterien in Bezug auf taktische oder technische Elemente</li> <li>Partner- und Teambeobachtung anhand kriteriengeleiteter Beobachtungsbögen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Initiieren und Organisieren von Spielen</li> <li>Gruppen- und Mannschaftstaktik</li> <li>Feedbackkultur</li> <li>Kriteriengeleitete Beobachtung</li> <li>Läufersysteme (Zuspieler läuft aus dem Hinterfeld, damit alle Vorderspieler als Angreifer eingesetzt werden können)</li> </ul> | <p>Demonstration</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fairness</li> <li>mündliche Mitarbeit</li> <li>Einhaltung von Regeln</li> <li>Baggern, Pritschen, Aufschlag</li> <li>Kooperationsmethodik für Volleyball erarbeiten</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <p>.</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Hier können Sie die Kriterien eintragen.</p> |
| <p><b>Fachbegriffe</b><br/>Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.</p>  |  |  |   |



# Unterrichtsvorhaben X: Vom Kleinfeld- zum Großfeldvolleyball – Umsetzung der erworbenen technischen und taktischen Fähigkeiten auf das Wettkampfspiel

| Bewegungsfeld / Sportbereich                              | Inhaltlicher Kern   | päd. Perspektive           |                            | Jahrgang  | Dauer des UV |
|---|---|----------------------------|----------------------------|-----------|--------------|
|   |   | Wählen Sie ein Element aus | Wählen Sie ein Element aus |           |              |
| Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) | BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) |                            |                            | <b>GK</b> | 12-15        |

Vom Kleinfeld- zum Großfeldvolleyball – Umsetzung der erworbenen technischen und taktischen Fähigkeiten auf das Wettkampfspiel

## Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

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

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen

## Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Wählen Sie ein Element aus

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Wählen Sie ein Element

### Sachkompetenz

Wählen Sie ein Element Wählen Sie ein Element

### Methodenkompetenz

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

### Urteilskompetenz

Wählen Sie ein Element aus. Wählen Sie ein Element aus.

| Didaktische Entscheidungen  | Methodische Entscheidungen   | Gegenstände   | Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung   |
|---|--|---|---|
| <p>Entwicklung von mannschaftstaktischen Grundlagen im Rückschlagspiel Volleyball zur Ausbildung von einführenden Spielzügen.<br/>Es steht jetzt vor allem die Absprache innerhalb der Mannschaften im Vordergrund.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entsprechend der Regeln des Rückschlagsspiels Volleyball agieren</li> <li>• Wiederaufgreifen der Bedeutung von Fairness</li> <li>• „Mannschaftsbildungsprozesse: Selbstständige Bildung und Reflexion gleichstarker Paarungen</li> <li>• Gruppen- und Mannschaftstaktik aus dem „3 mit (gegen) 3“ auf das Zielspiel übertragen und hier weiterentwickeln</li> <li>• Selbstständige Entwicklung von Kriterien in Bezug auf taktische oder technische Elemente</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiieren und Organisieren von Spielen</li> <li>• Gruppen- und Mannschaftstaktik</li> <li>• Feedbackkultur</li> <li>• Entwicklung von eigenen Spielzügen</li> </ul> | <p><b>Überprüfungsform:</b><br/>Demonstration</p> <p><b>unterrichtsbegleitend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fairness</li> <li>• mündliche Mitarbeit</li> <li>• Einhaltung von Regeln</li> <li>• Kooperationsmethodik für Volleyball erarbeiten</li> <li>• Mitarbeit in den Gruppenphase (Entwicklung einer Mannschaftstaktik mit Spielzügen)</li> </ul> <p><b>punktuell:</b><br/>Spiel in Kleingruppen (4:4) gegeneinander</p> <p><b>Kriterien:</b><br/>Absprache innerhalb der Mannschaften</p> |
| <p><b>Fachbegriffe</b><br/>Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.</p>  |  |   |   |



## Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**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)

| Quartale     | Laufendes UV | Thema und Zeitbedarf  |
|--------------|--------------|---|
| <u>Q 1.1</u> | UV1          | <b>Step-Aerobic</b> - Gezielte Ausdauer- und Koordinationsförderung<br>ca. 21 Stunden   |
|              | UV 2         | <b>Festigen technischer Fertigkeiten im Badminton</b> – Bewegungsfehler sehen und gegenseitig korrigieren<br>ca. 21 Stunden                   |
|              | UV 3         | <b>Verbesserung der Körperwahrnehmung durch Dehnen</b> – Welche Dehnmethode ist am besten für mich am besten geeignet?<br>ca. 12 – 15 Stunden |
|              | Freiraum     | ca. 12 – 21 Stunden   |
| <u>Q 1.2</u> | UV 4         | <b>So werde ich stark</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung gezielt für sich selbst nutzen<br>ca. 24 Stunden     |
|              | UV 5         | <b>Tischtennis</b> - Vom Ping Pong zum Turnier<br>ca. 21 Stunden  |
|              | UV 6         | <b>Sich auf einen Dreikampf vorbereiten</b> - Leichtathletik<br>ca. 15 - 18 Stunden   |
|              | Freiraum     | ca. 18 - 26 Stunden   |
| <u>Q 2.1</u> | UV 7         | <b>Volleyball</b> - Vom Spiel 2 mit 2 zum Spiel 2 gegen 2<br>ca. 8 - 10 Stunden   |
|              | UV 8         | <b>Tanz dich fit</b> - neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen<br>ca. 12 – 15 Stunden                      |

|                     |                 |  |
|---------------------|-----------------|--|
|                     | <b>UV 9</b>     | <b>Yoga – Training für Körper und Seele</b><br>ca. 18 – 21 Stunden                                       |
|                     | <b>Freiraum</b> | ca. 8 - 16 Stunden   |
| <b><u>Q 2.2</u></b> | <b>UV 10</b>    | <b>Vom Raufball zum Schülerrugby – wir machen uns gemeinsam strategisch stark</b><br>ca. 10 - 12 Stunden |
|                     | <b>UV 11</b>    | <b>Fit für den Abiball – Grundlagen von Standardtänzen</b><br>ca. 10 – 12 Stunden                        |
|                     | <b>Freiraum</b> | ca. 6 - 8 Stunden  |

## Konkretisierung der einzelnen UV mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

### Unterrichtsvorhaben I: Step-Aerobic - Gezielte Ausdauer- und Koordinationsförderung

|                                     |   |                        |                             |                        |                          |
|-------------------------------------|---|------------------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------|
| Bewegungsfeld/Sportbereich:<br>BF 1 | <i>Inhaltliche Kerne</i><br>- Formen der Fitnessgymnastik<br>- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen | Jahgangsstufe<br>Q 1.1 | Dauer des UV<br>ca. 21 Std. | Vernetzung mit UV<br>3 | Laufende Nr. des UV<br>1 |
| Inhaltsfelder ( )<br>b und f        | <i>Inhaltliche Schwerpunkte</i><br>- Gestaltungskriterien<br>- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit          |                        |                             |                        |                          |

#### Thema des UV: Step-Aerobic - Gezielte Ausdauer- und Koordinationsförderung

##### Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können.....

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (Q BWK 1.1),
- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten (Q BWK 1.2),

##### Sachkompetenz (SK):

Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1).

##### Methodenkompetenz (MK):

Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (Q MK f1).

##### Urteilskompetenz (UK):

Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1).

Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

#### Thema des UV: „Step-Aerobic - Gezielte Ausdauer- und Koordinationsförderung“

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |   | Leistungsbewertung   |
|---|--|--|---|--|
|   |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Ausdauerfähigkeit durch kontinuierliche Beanspruchung des Herz-Kreislaufsystems beim Übungsprozess</li> <li>• Erweiterung des motorischen Bewegungsspektrums und der Wahrnehmungsfähigkeit durch das Erlernen von Step-Aerobic-Grundsritten sowie der Gestaltung einer Gruppenchoreografie</li> <li>• Festlegen der Beurteilungskriterien für die Gruppen-Choreografie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einschätzung des Anstrengungsgrads in Bezug auf Ausdauer, Pulsmessung vor und direkt nach der Belastung</li> <li>• Grundsritte anhand einer Basischoreografie (Vor- und Nachmachen) erlernen</li> <li>• Qualität der Bewegungsausführung der Grundsritte insbesondere der Arm-/Beinkoordination herausarbeiten und verbessern</li> <li>• Gestaltungskriterien für eine Step-Aerobic-Choreografie kennen lernen</li> <li>• Erstellen der Gruppenchoreografie unter Beachtung der festgelegten Beurteilungskriterien</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Ausdauer?</li> <li>• Grundsritte</li> <li>• Gestaltungskriterien (Zählzeiten, Raumrichtungen, Zeit, Dynamik)</li> <li>• Qualität der Bewegungsausführung verbessern</li> <li>• Entwicklung der Gruppenchoreografie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basischoreografie fortlaufend über eine Zeit von 25 Min. incl. Pulsmessung</li> <li>• Bewegungsausführung durch Korrektur von Gruppenmitgliedern unterstützt durch Videoaufzeichnungen</li> <li>• Einüben, Präsentation und Reflexion von Zwischenergebnissen</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwischenergebnisse demonstrieren und weiterentwickeln</li> <li>• mündliche Beiträge zur Verbesserung der Zwischenpräsentationen der Mitschüler</li> </ul> <p><i>Beobachtungskriterien:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführungsqualität</li> <li>• Vielfalt der Aerobicschritte</li> <li>• Beachtung der Gestaltungskriterien</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Präsentation der Gruppenkür</p> <p><i>Benotungskriterien:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführungsqualität</li> <li>• Synchronität der Gruppe</li> <li>• Erfüllung der vorher erarbeiteten Kriterien</li> </ul> |

## Unterrichtsvorhaben II: Festigen technischer Fertigkeiten im Badminton – Bewegungsfehler sehen und gegenseitig korrigieren

|                                     |  |                         |                             |                   |                          |
|-------------------------------------|--|-------------------------|-----------------------------|-------------------|--------------------------|
| Bewegungsfeld/Sportbereich:<br>BF 7 | <i>Inhaltliche Kerne</i><br>- <i>Partnerspiele</i>   | Jahrgangsstufe<br>Q 1.1 | Dauer des UV<br>ca. 21 Std. | Vernetzung mit UV | Laufende Nr. des UV<br>2 |
| <i>Inhaltsfelder</i><br>a und e     | <i>Inhaltliche Schwerpunkte</i><br>- <i>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</i><br>- <i>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</i> |                         |                             |                   |                          |

Thema des UV 2: Festigen technischer Fertigkeiten im Badminton – Bewegungsfehler sehen und gegenseitig korrigieren

**BWK:**

- **BWK 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)

**Sachkompetenz (SK):**

- **SK a1** (unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben)

**Methodenkompetenz (MK):**

- **MK e1** (bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden)

**Urteilskompetenz (UK):**

- **UK a1** (unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen)

### Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV 2: „Festigen technischer Fertigkeiten im Badminton – Bewegungsfehler sehen und gegenseitig korrigieren“

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |   | Leistungsbewertung  |
|--|--|--|---|---|
|  |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aufgreifen und verbessern der grundlegenden Techniken wie Vorhand Überkopf (Clear, Drop, Smash), Rückhand Überkopf (Clear), Vorhand Unterhand (Drop, Clear), Rückhand Unterhand (Drop, Clear) und Aufschlag (anknüpfen an die SI)</b></li> <li>• <b>Anwenden und erstellen von Beobachtungsbögen zur Partnerkorrektur</b></li> <li>• <b>Wettkampfregeln kennenlernen und umsetzen</b></li> <li>• <b>Taktikwissen erweitern und im Spiel (ggf. Turnierform) 1 gegen 1 sowie 2 gegen 2 anwenden</b></li> <li>• <b>Verschiedene Konzepte des motorischen Lernens erarbeiten und erproben und im Bezug auf eine Bewegungsaufgabe bewerten</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Selbstständiges Vorbereiten von Kurzvorträgen zu verschiedenen Konzepten des motorischen Lernens (z.B.: Phasen des mot. Lernens, Methoden, open-loop/closed-loop,...)</b></li> <li>• <b>Gruppenarbeit zur Erarbeitung von Beobachtungsbögen</b></li> <li>• <b>Partnerbeobachtung</b></li> <li>• <b>Üben anhand von Bildreihen</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Konzepte des motorischen Lernens (s.l.)</b></li> <li>• <b>Kriterien von Beobachtungsbögen</b></li> <li>• <b>Hinweise zum Korrigieren des Partners (Korrekturgrundsätze)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Techniken des Badmintonspiels (anknüpfen an die SI)</b></li> <li>• <b>Durchführung von wettkampfgemäßen Spielen (ggf. Turnieren)</b></li> <li>• <b>Verbessern sportlicher Bewegung durch lernen mit Bildreihen</b></li> <li>• <b>Erfahrungen im Doppel sammeln</b></li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anstrengungsbereitschaft</b></li> <li>• <b>Selbstständiges Arbeiten alleine, mit Partner und in Kleingruppen</b></li> <li>• <b>Kooperationsfähigkeit</b></li> <li>• <b>Kommunikationsfähigkeit</b></li> <li>• <b>Bewegungsqualität</b></li> <li>• <b>Teilnahme am Unterrichtsgespräch</b></li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kurzvortrag zu einem Konzept des motorischen Lernens</b></li> <li>• <b>Beobachtungsbögen</b></li> <li>• <b>Praktische Demonstration Spiel 1 gegen 1</b></li> </ul> |

## Unterrichtsvorhaben III: Verbesserung der Körperwahrnehmung durch Dehnen – Welche Dehnmethode ist am besten für mich am besten geeignet?

|   |  |                                    |                                       |                                   |                                     |
|---|--|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br><b>BF 1</b> | <b>Inhaltliche Kerne</b><br><br>- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden     | <b>Jahrgangsstufe</b><br><br>Q 1.2 | <b>Dauer des UV</b><br><br>12 Stunden | <b>Vernetzung mit UV</b><br><br>9 | <b>Laufende Nr. des UV</b><br><br>3 |
| <b>Inhaltsfeld:</b><br><br>f                      | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br><br>- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit |                                    |                                       |                                   |                                     |

### Thema des UV 3: Verbesserung der Körperwahrnehmung durch Dehnen – Welche Dehnmethode ist am besten für mich am besten geeignet?

#### Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- BWK 1.4 (unterschiedliche Dehnmethoden (u. a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden)

#### Sachkompetenz (SK):

Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1)

#### Methodenkompetenz (MK):

Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (Q MK f1)

#### Urteilskompetenz (UK):

Die Schülerinnen und Schüler können **positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdiffernten Körperbildern beurteilen (Q UK f1)**

Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

### Thema des UV 3: „Verbesserung der Körperwahrnehmung durch Dehnen – Welche Dehnmethode ist am besten für mich am besten geeignet?“

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung   |   | Leistungsbewertung   |
|--|--|---|---|--|
|  |  | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wirkung verschiedener Dehnmethoden wahrnehmen und erkennen</li> <li>• Dehnmethoden und ihren gesundheitlichen Nutzen kennenlernen</li> <li>• Selbstständiges Durchführen eines Übungsprogrammes und eines Tests</li> <li>• Auswerten eines Testergebnisses für sich selbst</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellen der Dehnmethoden durch Kurzreferate</li> <li>• Selbstständiges Erproben und Experimentieren im Hinblick auf die Aufgabenstellung Aufgabenstellung</li> <li>• Lösung für eine bewegungsbezogene Aufgabe finden</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum Aufwärmen?</li> <li>• Wie funktioniert Beweglichkeitstraining?</li> <li>• Funktionsweise der Dehnreflexe</li> <li>• Versch. Dehnmethoden in Ausführung und Hintergrund (z.B. dynamisches Dehnen, passives Stretching, Anspannungs-Entspannungs-Dehnen (CHRS), Antagonisten-Anspannungs-Dehnen)</li> <li>• Testkriterien und wissenschaftliche Testverfahren</li> <li>• Übungen für die versch. Muskelgruppen kennen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführung eines allgemeinen Aufwärmens</li> <li>• Durchführung der Dehnmethoden mittels Übungen für die versch. Muskelgruppen</li> <li>• Führen eines „Dehntagebuchs“ mit Pretest und Retest</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Selbstständiges Arbeiten alleine und mit Partner</li> <li>• Kooperationsfähigkeit</li> <li>• Kommunikationsfähigkeit</li> <li>• Bewegungsqualität</li> <li>• Teilnahme am Unterrichtsgespräch</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzreferat</li> <li>• Mündliche Überprüfung (mit praktischem Anteil)</li> <li>• (Ggf. Hefter)</li> </ul> |

# Unterrichtsvorhaben IV: So werde ich stark – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung gezielt für sich selbst nutzen

|  |  |                                |                                    |                               |                                 |
|--|--|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>BF 1 | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen oder speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung<br><br>- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung | <b>Jahrgangsstufe</b><br>Q 1.2 | <b>Dauer des UV</b><br>Ca. 24 Std. | <b>Vernetzung mit UV</b><br>1 | <b>Laufende Nr. des UV</b><br>3 |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>d und f            | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>- Trainingsplanung und Organisation<br><br>- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens  |                                |                                    |                               |                                 |

Thema des UV 3: So werde ich stark – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung gezielt für sich selbst nutzen.

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

- BWK 1.3 (selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden) und 1.6 (funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden)

**Sachkompetenz (SK):**

- SK f1 (gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern) und f2 (gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness (und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen) differenziert erläutern)

**Methodenkompetenz (MK):**

- MK d1 (die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)) und d2 ((individualisierte) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen)

**Urteilskompetenz (UK):**

- UK f1 (positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen beurteilen)

Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV 3: „So werde ich stark – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung gezielt für sich selbst nutzen.“

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden  | Theorie-Praxisverknüpfung   |   | Leistungsbewertung  |
|---|---|---|---|---|
|   |   | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ermittlung unterschiedlicher Fitnesszustände im Bereich Kraft (eigener und die von anderen)</li> <li>• Erarbeitung von unterschiedlichen Wirkungen von Belastung auf den Körper (Winkel, etc.)</li> <li>• Kennenlernen (mind.) eines Gesundheitsmodells und seiner Auswirkungen auf den eigenen Gesundheitszustand (und den von anderen)</li> <li>• Festhalten und Beurteilen des eigenen Trainingsfortschritts und entsprechendes Anpassen des Trainings</li> <li>• Informationen über geschlechterpezifische Unterschiede im Körperbau</li> <li>• Kennenlernen und Beurteilen von unterschiedlichen Körperidealen (muskulös, Schlankeitswahn, etc.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ermittlung des Fitnesszustands im Bereich Kraft (eigener und die von anderen) mit Hilfe von Testverfahren</li> <li>• Erstellen eines individuellen Trainingsplans</li> <li>• Festhalten des Trainingsfortschritts und mit Hilfe dessen Weiterentwicklung des Trainingsplans</li> <li>• Beurteilen von Trainingsplänen von anderen</li> <li>• Beurteilen von Wirkungen des Sporttreibens auf den Körper (z.B. Ist eine Übung sinnvoll (gemäß dem Ziel) oder nicht? Warum?)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskelfunktionstests (anknüpfen an die EP)</li> <li>• Übungen Krafttraining</li> <li>• Gesundheitsmodell(e)</li> <li>• Körperideale</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskelfunktionstests (anknüpfen an die EP)</li> <li>• Durchführung eines Krafttrainings</li> <li>• Auswirkungen des Krafttrainings ermitteln/erkennen</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Selbstständiges Arbeiten alleine und in Kleingruppen</li> <li>• Kooperationsfähigkeit</li> <li>• Kommunikationsfähigkeit</li> <li>• Bewegungsqualität</li> <li>• Teilnahme am Unterrichtsgespräch</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingspläne</li> <li>• Trainingstagebuch/Portfolio</li> </ul> |

## Unterrichtsvorhaben V: Tischtennis - Vom Ping Pong zum Turnier

|  |  |                                |                                       |                   |                                 |
|--|--|--------------------------------|---------------------------------------|-------------------|---------------------------------|
| Bewegungsfeld/Sportbereich:<br><b>BF 7</b> | <i>Inhaltliche Kerne</i><br>- <i>Partnerspiele</i>                                       | Jahrgangsstufe<br><b>Q 1.2</b> | Dauer des UV<br>ca.<br><b>21 Std.</b> | Vernetzung mit UV | Laufende Nr. des UV<br><b>4</b> |
| Inhaltsfelder ( )<br><b>e</b>              | <i>Inhaltliche Schwerpunkte</i><br>- <i>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</i> |                                |                                       |                   |                                 |

### Thema des UV 4: „Tischtennis - Vom Ping Pong zum Turnier“

#### Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

##### BWK:

- BWK 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)
- BWK 7.2 (in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen)

##### Sachkompetenz (SK):

- SK e1 (die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern)

##### Methodenkompetenz (MK):

- MK e1 (bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden)

##### Urteilskompetenz (UK):

- UK e1 ((gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie) die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen (theoriegeleitet) beurteilen)

### Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

#### Thema des UV: „Tischtennis - Vom Ping Pong zum Turnier“

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung   |  | Leistungsbewertung   |
|---|--|---|--|--|
|   |  | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wettkampffregeln kennenlernen und umsetzen</b></li> <li>• <b>Aufgreifen und verbessern der grundlegenden Techniken wie VH-/RH Schupf, VH-/RH Konter, Aufschlag, VH Topspin (anknüpfen an die SI)</b></li> <li>• <b>Verschiedene Turnierformen kennenlernen und erproben (Jeder gegen jeden, Einfach-Doppel KO-System, Gruppen-KO-System, KO_System mit Trostrunde)</b></li> <li>• <b>Nichtresultatorientierte Turnierformen kennenlernen und erproben (Rundlauf, Handicap-Runden etc.)</b></li> </ul> | Methodische Übungsreihen und Spielformen<br>Stationsbetrieb<br>Balleimertraining | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlägerhaltung</li> <li>• Schlagtechniken</li> <li>• Beinarbeit</li> <li>• Rotationsverhalten des Balles</li> <li>• Wettkampffregeln und Turnierformen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungs- und Spielformen</li> <li>• Übungen am Balleimer</li> <li>• Übungen in der Kleingruppe</li> <li>• Doppel- und Einzelspiel</li> </ul> | <b>unterrichtsbegleitend:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anstrengungsbereitschaft</b></li> <li>• <b>Selbstständigkeit beim Arbeiten in der Kleingruppe</b></li> <li>• <b>Kooperationsfähigkeit</b></li> <li>• <b>Kommunikationsbereitschaft</b></li> <li>• <b>Teilnahme am Unterrichtsgespräch</b></li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ergebnis Tischtennisturnier</b></li> </ul> |

## Unterrichtsvorhaben VI: Sich auf einen Dreikampf vorbereiten - Leichtathletik

|   |  |                                    |                                       |                                   |                                     |
|---|--|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br><b>BF 3</b> | <b>Inhaltliche Kerne</b><br><br>- <i>leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</i> | <b>Jahrgangsstufe</b><br><br>Q 1.2 | <b>Dauer des UV</b><br><br>15 Stunden | <b>Vernetzung mit UV</b><br><br>5 | <b>Laufende Nr. des UV</b><br><br>6 |
| <b>Inhaltsfeld:</b><br><br>d                      | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br><br>- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen         |                                    |                                       |                                   |                                     |

### Thema des UV 6: Sich auf einen Dreikampf vorbereiten - Leichtathletik

#### Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- **Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (Q BWK 3.1)**

**Sachkompetenz (SK):** Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Q SK d2).

**Methodenkompetenz (MK):** Die Schülerinnen und Schüler können (**individualisierte**) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (Q MK d2).

**Urteilskompetenz (UK):** Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (Q UK d1).

#### Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

##### Thema des UV (6): „Sich auf einen Dreikampf vorbereiten - Leichtathletik“

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |   | Leistungsbewertung   |
|--|--|--|---|--|
|  |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der bereits bekannten Techniken in drei Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf/Stoß)</li> <li>• Weiterentwicklung der technischen Fertigkeiten</li> <li>• Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten durch die Erstellung individueller Trainingspläne zur Leistungssteigerung</li> <li>• Erlangen von Kenntnissen über physiologische Anpassungsprozesse und ihre Auslösung</li> <li>• Anwenden der Kenntnisse beim Erstellen der Trainingspläne</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ermittlung der Leistungsfähigkeit in drei leichtathletischen Disziplinen (eigener und die von anderen)</li> <li>• Erstellen eines individuellen Trainingsplans</li> <li>• Festhalten des Trainingsfortschritts und mit Hilfe dessen Weiterentwicklung des Trainingsplans</li> <li>• Beurteilen von Trainingsplänen von anderen</li> <li>• Beurteilen von Wirkungen des Sporttreibens auf den Körper (z.B. ist eine Übung sinnvoll (gemäß dem Ziel) oder nicht? Warum?)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Physiologische Anpassungsprozesse</li> <li>• Auslöser von Anpassungsprozessen</li> <li>• Reizstufenregel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprint</li> <li>• Sprung (weit ODER hoch)</li> <li>• Wurf/Stoß (Speer ODER Kugel)</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Selbstständiges Arbeiten alleine und in Kleingruppen</li> <li>• Kooperationsfähigkeit</li> <li>• Kommunikationsfähigkeit</li> <li>• Bewegungsqualität</li> <li>• Teilnahme am Unterrichtsgespräch</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichtathletischer Dreikampf am Ende des UVs</li> </ul> |

## Unterrichtsvorhaben VII: Volleyball - Vom Spiel 2 mit 2 zum Spiel 2 gegen 2

|   |  |                                 |                                   |                          |                                 |
|---|--|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br><b>BF 7</b> | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>- <i>Partnerspiele (Volleyball: 2 mit 2 vs 2 gegen 2)</i>    | <b>Jahrgangsstufe</b><br>Q 2.1. | <b>Dauer des UV</b><br>24 Stunden | <b>Vernetzung mit UV</b> | <b>Laufende Nr. des UV</b><br>7 |
| <b>Inhaltsfeld:</b><br><b>e</b>                   | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>- <i>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</i> |                                 |                                   |                          |                                 |

### Thema des UV 7: Volleyball: Vom Spiel 2 mit 2 zum Spiel 2 gegen 2

#### Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- **Partnerspiele – Einzel und Doppel (Volleyball 2 mit/gegen 2)**

**Sachkompetenz (SK):** Die Schülerinnen und Schüler können **die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1)**

**Methodenkompetenz (MK):** Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)

**Urteilskompetenz (UK):** Die Schülerinnen und Schüler können (gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie) die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen (theoriegeleitet) beurteilen (Q UK e1).

#### Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

##### Thema des UV (7): „Volleyball: Vom Spiel 2 mit 2 zum Spiel 2 gegen 2“

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung   |  | Leistungsbewertung   |
|---|--|---|--|--|
|   |  | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der relevanten Techniken insbesondere im Hinblick auf kontrolliertes und präzises Spiel</li> <li>• Erlernen neuer Techniken (höheres Niveau, z.B.: Aufschlag von oben, Angriffsschläge, Abwehrvarianten,...)</li> <li>• Erkennen taktischer Möglichkeiten im Spiel 2 mit 2 und 2 gegen 2 (im Bezug auf den Partner sowie auf die Gegner)</li> <li>• Durchführung von Komplexübungen zur Verbesserung der Präzision und Erarbeitung der verschiedenen Laufwege</li> <li>• Erkennen und Nutzen der Schwächen der Gegner sowie Anwenden taktischer Maßnahmen im Spiel 2 gegen 2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Technik durch visuelle Impulse</li> <li>• Verbesserung der Technik durch Partnerbeobachtung</li> <li>• Bilden von gleichstarken Teams</li> <li>• Turnierformen wie „King of the Court“ anwenden</li> <li>• Spielbeobachtungen durchführen um taktische Erkenntnisse zu gewinnen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspekte der Spielbeobachtung</li> <li>• Lesen von Bildreihen</li> <li>• Faktoren für ein gelungenes Spiel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbessern der Techniken</li> <li>• Erlernen neuer Techniken</li> <li>• Verstehen und Anwenden taktischer Erkenntnisse</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Selbstständiges Arbeiten alleine und in Kleingruppen</li> <li>• Kooperationsfähigkeit</li> <li>• Kommunikationsfähigkeit</li> <li>• Bewegungsqualität</li> <li>• Teilnahme am Unterrichtsgespräch</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktische Demonstration Spiel 2 mit 2</li> <li>• Praktische Demonstration Spiel 2 gegen 2</li> </ul> |

## Unterrichtsvorhaben VIII: Tanz dich fit - neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen

|   |  |                                |  |                                   |                                 |
|---|--|--------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br><b>BF 1</b> | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>- <i>Formen der Fitnessgymnastik</i><br>- <i>Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</i>            | <b>Jahrgangsstufe</b><br>Q 2.1 | <b>Dauer des UV</b><br>12 – 15 Stunden | <b>Vernetzung mit UV</b><br>1, 11 | <b>Laufende Nr. des UV</b><br>8 |
| <b>Inhaltsfelder:</b><br><i>b und f</i>           | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>- <i>Improvisation und Variation von Bewegung</i><br>- <i>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</i> |                                |  |                                   |                                 |

### Thema des UV8: Tanz dich fit - neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen

#### Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- **Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (Q BWK 1.1)**

#### Sachkompetenz (SK):

Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1)

#### Methodenkompetenz (MK):

Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (Q MK b1)

#### Urteilskompetenz (UK)

Die Schülerinnen und Schüler können **Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1)**

### Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

#### Thema des UV8: Tanz dich fit - neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden  | Theorie-Praxisverknüpfung   |   | Leistungsbewertung  |
|---|---|---|---|---|
|   |   | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbsteinschätzung hinsichtlich der individuellen aeroben Ausdauerfähigkeit fördern</li> <li>• Verbesserung der Ausdauerfähigkeit durch kontinuierliche Beanspruchung des Herz-Kreislaufsystems beim Übungsprozess</li> <li>• Erweiterung des motorischen Bewegungsspektrums und der Wahrnehmungsfähigkeit durch das Erlernen von Zumba-Grundsritten sowie der Gestaltung einer Gruppenchoreografie</li> <li>• Festlegen der Beurteilungskriterien für die Gruppen-Choreografie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einschätzung des Anstrengungsgrads in Bezug auf Ausdauer, Pulsmessung vor und direkt nach der Belastung</li> <li>• Erlernen von Zumba-Grundsritten anhand einer Basischoreografie (Vor- und Nachmachen)</li> <li>• Qualität der Bewegungsausführung der Grundsritte insbesondere der Arm-/Bein-koordination herausarbeiten und verbessern</li> <li>• Erstellen der Gruppenchoreografie unter Beachtung der festgelegten Beurteilungskriterien</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anforderungsprofil der konditionellen / koordinativen Fähigkeiten beim Zumba</li> <li>• Grundsritte</li> <li>• Improvisation</li> <li>• Entwicklung der Gruppenchoreografie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basischoreografie fortlaufend über eine Zeit von 30 Min. incl. Pulsmessung</li> <li>• Bewegungsausführung durch Korrektur von Gruppenmitgliedern unterstützt durch Videoaufzeichnungen</li> <li>• Einüben, Präsentation und Reflexion von Zwischenergebnissen</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Zwischenergebnisse demonstrieren und weiterentwickeln</li> <li>• Reflexion der Zwischen-Präsentationen der Mitschüler</li> </ul> <p><b>punktuell:</b><br/>Präsentation der Gruppenkür</p> <p><i>Benotungskriterien:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführungsqualität</li> <li>• Synchronität der Gruppe</li> <li>• Erfüllung der vorher erarbeiteten Kriterien</li> </ul> |

## Unterrichtsvorhaben VIII: Yoga - Training für Körper und Seele

|   |  |                                |  |                                      |                                 |
|---|--|--------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br><b>BF 1</b> | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen oder speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung<br>- Psychoregulative Verfahren zur Entspannung | <b>Jahrgangsstufe</b><br>Q 2.1 | <b>Dauer des UV</b><br>12 - 15 Stunden | <b>Vernetzung mit UV</b><br>3, 5, 12 | <b>Laufende Nr. des UV</b><br>9 |
| <b>Inhaltsfeld:</b><br><i>f</i>                   | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens   |                                |  |                                      |                                 |

### Thema des UV 9: Yoga für Körper und Seele

#### Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- **Selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (Q WK 1.3)**

#### Sachkompetenz (SK):

Die Schülerinnen und Schüler sollen gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness (und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen) differenziert erläutern (Q SK f2)

#### Methodenkompetenz (MK):

Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (Q MK f1)

#### Urteilskompetenz (UK):

Die Schülerinnen und Schüler können **positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen (Q UK f1)**

Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

### Thema des UV 9: Grundlagen von Yoga erfahren und beurteilen

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |   | Leistungsbewertung  |
|---|--|--|---|---|
|   |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einblicke in dem aktuellen Lifestyletrend Yoga erhalten: Asanas (Übungen), Meditation, Pranayama (Yoga-Atmung)</li> <li>• Einfach auszuführende Yogaübungen erlernen</li> <li>• Verbesserung der Wahrnehmung und der Entspannung durch Atemübungen und des auf sich selbst Konzentrierens</li> <li>• Erstellen einer individuellen Yogaeinheit für das Wachwerden am Morgen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anhand von Vor-/Nachmachen oder von visuellen/auditiven Bewegungsbeschreibungen Bewegungsvorstellung vermitteln</li> <li>• Mittels Partnerkorrektur richtige Ausführung erlernen</li> <li>• Reflexion der individuellen Wirkungen der einzelnen Komponenten des Yogas mittels eines Beurteilungsbogens</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführungskriterien von Yoga-Übungen kennen lernen</li> <li>• Schwierigkeitsgrad von Yoga-Übungen beurteilen können</li> <li>• Vergleich Wirkungen Yoga versus konventionellem Kraft- / Beweglichkeitstraining (vgl. UV 3 und 5),</li> <li>• Einschätzen des individuellen psychoregulativen Effekts von Yoga</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga-Übungen erproben</li> <li>• Atem- und Meditationsübungen</li> <li>• Erstellung und Präsentation der individuellen Yoga-Einheit (10 min.)</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Kooperationsfähigkeit und Selbstständiges Arbeiten alleine und in Kleingruppen</li> <li>• Teilnahme am Unterrichtsgespräch</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausarbeitung und Präsentation der Yoga-Einheit</li> </ul> |

# Unterrichtsvorhaben X: Vom Raufball zum Schülerrugby – wir machen uns gemeinsam strategisch stark

|   |  |                                |  |                          |                                  |
|---|--|--------------------------------|--|--------------------------|----------------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br><b>BF 7</b> | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>- <i>Mannschaftsspiele</i>   | <b>Jahrgangsstufe</b><br>Q 2.2 | <b>Dauer des UV</b><br>15 - 18 Stunden | <b>Vernetzung mit UV</b> | <b>Laufende Nr. des UV</b><br>10 |
| <b>Inhaltsfelder:</b><br>c und e                  | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>- <i>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</i><br>- <i>Fairness und Aggression im Sport</i> |                                |  |                          |                                  |

## Thema des UV 10: Vom Raufball zum Schülerrugby

### Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (BWK 7.1)

### Sachkompetenz (SK):

Die Schülerinnen und Schüler können **Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (Q SK c1)**

### Methodenkompetenz (MK):

Die Schülerinnen und Schüler können Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK e2)

### Urteilskompetenz (UK):

Die Schülerinnen und Schüler können (gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie) die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen (theoriegeleitet) beurteilen (UK e1)

## Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

### Thema des UV 10: „Vom Raufball zum Schülerrugby“

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung   |  | Leistungsbewertung  |
|---|--|---|--|---|
|   |  | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermeidung von aggressivem Verhalten in Sportspielen</li> <li>• Förderung des Körperempfindens und des Einfühlungsvermögens (Empathie)</li> <li>• Diskussionsgrundlage für das grundsätzliche Thema „Regeln und Spielregeln“</li> <li>• Gewinnen und Verlieren - Verhaltensregeln und Fairplay</li> <li>• Herausfordern und Wettkämpfen (gegeneinander spielen)</li> <li>• Dabei sein und dazugehören (kooperieren, Teamgeist mittragen, miteinander spielen)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schülervorstellungen zu der Sportart Rugby sammeln</li> <li>• Analyse des Spiels durch Videosequenzen, um Einsicht in sicherheitsrelevante Regeln zu fördern</li> <li>• Strukturierter Aufbau des kontaktfreudigen Spiels mittels unterschiedlicher Spielformen, um sicherheitsrelevante Regeln zur Vermeidung von Verletzungen zu verinnerlichen</li> <li>• Reflexion der Spielformen in Bezug auf Regelklarheit, unfaire Situationen, Motivation, Stimmung, taktisches Verhalten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aggressionen im Sport</li> <li>• Regeln zur Fairness und zur Vermeidung von Unfällen im Zielspiel Schülerrugby entwickeln</li> <li>• Teamfähigkeit und taktisches Verhalten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielformen im Umgang mit dem Ball in EA und PA ohne Körperkontakt</li> <li>• Spielformen zu Kraft und Kämpfen mit Körperkontakt ohne Ball unter Einhaltung von festgelegten Regeln</li> <li>• Spielformen mit Ball in Klassenstärke (Octopus, Slalom, Balltransport)</li> <li>• Spielformen ohne Körperkontakt in Kleingruppen mit dem Ziel den Ball hinter einer Linie abzulegen</li> <li>• Spielformen mit Körperkontakt in Kleingruppen (Tackling, Medizinballkampf, Raufball)</li> <li>• Schülerrugby</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft / Beteiligung an Unterrichtsgesprächen</li> <li>• Entwicklung im taktischen Bereich</li> <li>• Kooperationsbereitschaft / Teamfähigkeit</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzvorträge (Fair Play, Sicherheit, Spielidee Raufball, Spielidee Schülerrugby, Wurf- /Fangtechniken, etc.)</li> <li>• Spielfähigkeit</li> </ul> |

# Unterrichtsvorhaben XI: Fit für den Abiball – Grundlagen von Standardtänzen

|  |  |                                    |  |                                      |                                      |
|--|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br><b>BF1</b> | <b>Inhaltliche Kerne</b><br><br>- <i>Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</i>  | <b>Jahrgangsstufe</b><br><br>Q 2.2 | <b>Dauer des UV</b><br><br>6 - 9 Stunden | <b>Vernetzung mit UV</b><br><br>1, 8 | <b>Laufende Nr. des UV</b><br><br>11 |
| <b>Inhaltsfelder:</b><br><i>b und f</i>          | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br><br>- <i>Improvisation und Variation von Bewegung</i><br><br>- <i>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</i> |                                    |  |                                      |                                      |

## Thema des UV 11: Fit für den Abiball – Grundlagen von Standardtänzen

### Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- **Sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten (Q BWK 1.1)**

### Sachkompetenz (SK):

Die Schülerinnen und Schüler können **ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1).**

### Methodenkompetenz (MK):

Die Schülerinnen und Schüler können **Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (Q MK f1).**

### Urteilskompetenz (UK):

Die Schülerinnen und Schüler können **positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (Q UK f1)**

## Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

### Thema des UV 11: Fit für den Abiball – Grundlagen von Standardtänzen

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |  | Leistungsbewertung   |
|---|--|--|--|--|
|   |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Schülerinnen und Schüler können beim Abiturball mittanzen</li> <li>• Erweiterung des motorischen Bewegungsrepertoires</li> <li>• Weiterentwicklung des respektvollen Umgangs miteinander in der speziellen Situation beim Tanzen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsteilige Erarbeitung in Kleingruppen zu Grundsritten der Tänze: Disco Fox, Wiener Walzer, Cha Cha Cha, etc.</li> <li>• Präsentation und Vermittlung diese Grundsritte durch die Experten der Kleingruppen</li> <li>• Selbstständiges Einüben der eigenen Paartanz-Choreografie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respektvoller Umgang beim Paartanzen mit jedem Partner</li> <li>• Benimmregeln fürs Tanzen entwickeln</li> <li>• Selbstständige s Erarbeiten der Grundsritte</li> <li>• Zu welcher Musik passt welcher Tanz?</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen der Tanzschritte</li> <li>• Variation und Improvisation der erlernten Schritte</li> <li>• Ausarbeitung einer Kurzchoreographie zu einem der erlernten Tänze</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Zwischenergebnisse demonstrieren und weiterentwickeln</li> <li>• Reflexion der Zwischen-Präsentationen der Mitschüler</li> </ul> <p><b>punktuell:</b><br/><i>Präsentation eines Paartanzes</i></p> <p><b>Benotungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführungsqualität</li> <li>• Synchronität der Gruppe</li> <li>• Erfüllung der vorher erarbeiteten Kriterien</li> </ul> |

### Kursprofil 3: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Bewegen an Geräten - Turnen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32):

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

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

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

| Quartale     | Laufendes UV | Thema und Zeitbedarf  |
|--------------|--------------|---|
| <u>Q 1.1</u> | UV1          | <b>Vom Spieler zum Trainer</b> – Planung, Durchführung und Reflexion einer von den SuS selbstgeplanten Trainingseinheit im Torschuss-spiel Fußball, unter besonderer Berücksichtigung einer Kombination der Inhaltsfelder D,E und F.<br>ca. 30 Stunden  |
|              | UV 2         | <b>Stern-Basketball</b> – Kooperation im Zielwurfspiel Basketball unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter bzw. selbst entwickelter individual, gruppen- und mannschaftstaktischer Maßnahmen, unterstützt durch ein paralleles Bewertungssystem<br>ca. 30 Stunden   |
|              | UV 3         | <b>Der Weg ist das Ziel</b> –Individuell Hindernisse in Kombination flüchtig, elegant und sicher überwinden. Sich in der Gruppe bei der Erarbeitung einer individuellen Parkourdarbietung gegenseitig helfen, sichern und respektieren, um so die richtige Selbst- und Situationseinschätzung zu erlernen und Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aufzubauen.<br>ca. 12 – 15 Stunden                  |
|              | Freiraum     | ca. 12 – 21 Stunden   |
| <u>Q 1.2</u> | UV 4         | <b>Ballkorobics</b> – Eine Kombination von Ballsportarten, Tanz und Aerobic mit dem Ziel der Planung, Einübung und Präsentation einer Gruppenkür<br>ca. 30 Stunden  |
|              | UV 5         | <b>Synchron Turnen</b> – Als Team zum Erfolg. Zusammen mit einem Partner eine Synchronkür an Barren und Boden einstudieren<br>ca. 12 – 15 Stunden   |
|              | UV 6         | <b>Fair geht vor! Ultimate Frisbee</b> – Voller Einsatz, aber ohne Schiedsrichter! Als einziges Mannschaftssportspiel der Welt, das ohne Schiedsrichter auskommt, legt Ultimate Frisbee besonderen Wert auf Sportlichkeit, Anstand und FairPlay. Zeigt dem Gegner euren Respekt und spielt fair. Dabei sollen technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten selbst innerhalb der Mannschaft erlernt |

|                     |                 |  |
|---------------------|-----------------|--|
|                     |                 | und trainiert werden, indem das Spiel mit seinen Regeln analysiert und das Spielverhalten protokolliert und ausgewertet wird.<br>ca. 12 - 15 Stunden   |
|                     | <b>Freiraum</b> | ca.18 - 26 Stunden   |
| <b><u>Q 2.1</u></b> | <b>UV 7</b>     | <b>Capture the Flag</b> - Durchführung des rundenbasierten Mannschaftsspiels „Capture the Flag“ zur Planung und Festigung spieltaktischer Elemente sowie der Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Hinblick auf ausgewählte koordinative Fähigkeiten, unter besonderer Berücksichtigung des Inklusionsgedankens im Sportunterricht<br>ca. 20 Stunden   |
|                     | <b>UV 8</b>     | <b>Gemeinsam hoch hinaus</b> – Akrobatisch Pyramiden bauen. Seine turnerischen Fähigkeiten unter den Aspekten von Gleichgewicht und Körperspannung verbessern und als Gruppe eine Akrobatikkür mit unterschiedlichen Elementen/Figuren präsentieren.<br>ca. 12 – 15 Stunden  |
|                     | <b>UV 9</b>     | <b>Koordinative Fähigkeiten schulen! Tchoukball – Der andere Spielansatz!</b> Tchoukball stellt die Taktik von bekannten Mannschaftsspielen auf den Kopf, indem es die gegnerische Mannschaft im Spielaufbau unbedrängt agieren lässt. Dadurch werden die eigenen koordinativen Stärken und Schwächen und das eigene taktische Geschick in den Mittelpunkt gerückt. Jede/r MitspielerIn wird wichtig für den Erfolg, individuelle physische Vorteile treten in den Hintergrund, Reaktions-, Antizipations-, räumliche Orientierungs- und sensorische Differenzierungsfähigkeit in den Vordergrund<br>ca. 18 – 21 Stunden |
|                     | <b>Freiraum</b> | ca. 8 - 16 Stunden   |
| <b><u>Q 2.2</u></b> | <b>UV 10</b>    | <b>Eishockey in der Halle</b> – Unihockey. Vermittlung technischer und taktischer Fertigkeiten und Fähigkeiten am Beispiel des Sportspiels Unihockey. Schulung koordinativer Fähigkeiten und des Fairplaygedankens<br>ca. 10 - 12 Stunden  |
|                     | <b>UV 11</b>    | <b>Turnen goes Theater</b> - Erlernen grundlegender und weiterführender Turnelemente am Reck, dem Stufenbarren und am Boden mit dem Ziel der Präsentation einer eigenentwickelten Kür zu einem individuellen Thema.<br>ca. 12 – 15 Stunden   |
|                     | <b>Freiraum</b> | ca. 6 - 8 Stunden  |

## Konkretisierung der einzelnen UV mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

**Unterrichtsvorhaben I: Vom Spieler zum Trainer** – Planung, Durchführung und Reflexion einer von den SuS selbstgeplanten Trainingseinheit im Torschusspiel Fußball, unter besonderer Berücksichtigung einer Kombination der Inhaltsfelder D,E und F.

Material 4 UV-Karte Qualifikationsphase

|   |  |                        |                             |                   |                          |
|---|--|------------------------|-----------------------------|-------------------|--------------------------|
| Bewegungsfeld/Sportbereich: 7<br>„Spielen in und mit Regelstrukturen“<br>Sportspiele            | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>Mannschaftsspiele  | Jahrgangsstufe<br>Q1.1 | Dauer des UV<br>ca. 30 Std. | Vernetzung mit UV | Laufende Nr. des UV<br>1 |
| <b>Inhaltsfelder (D, E, F)</b><br>D: Leistung<br>E: Kooperation und Konkurrenz<br>F: Gesundheit | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>1. Trainingsplanung und Organisation<br>2. Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen<br>3. Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit |                        |                             |                   |                          |

**Thema des UV:**

„Vom Spieler zum Trainer“ – Planung, Durchführung und Reflexion einer von den SuS selbstgeplanten Trainingseinheit im Torschusspiel Fußball, unter besonderer Berücksichtigung einer Kombination der Inhaltsfelder D,E und F.

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3),
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Übungs- und Spielsituationen mithilfe der Ausdauerleistungsfähigkeit, technischen Fertigkeiten und taktisch angemessenen Wettkampferhaltens bewältigen (Q BWK 7.2 + Ergänzung).

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3),
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Übungs- und Spielsituationen mithilfe der Ausdauerleistungsfähigkeit, technischen Fertigkeiten und taktisch angemessenen Wettkampferhaltens bewältigen (Q BWK 7.2 + Ergänzung).

**Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er (leitend und ergänzend)**

**Sachkompetenz (SK):**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1),
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK d1).

**Methodenkompetenz (MK):**

- (individualisierte) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (Q MK d2),
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1),
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (Q MK f1).

**Urteilskompetenz (UK):**

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (Q UK d1),
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen beurteilen (Q UK f1),
- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen (E UK f1).

**Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

**Thema des UV ( 1 ): „Vom Spieler zum Trainer“**

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |   | Leistungsbewertung   |
|---|--|--|---|--|
|   |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis  |  |
| <p><b>Anknüpfung an die EP:</b><br/>Erstellung einer ganzheitlichen Trainingsperiodik im Torschusspiel Fußball durch Kleingruppen, mit erhöhtem Konkretionsgrad bezüglich der Aspekte Kondition, Technik, Taktik.</p> <p>Im Rahmen dieser Periodik <b>MUSS</b> den SuS aber auch eine ausreichende Anzahl an <b>Übungseinheiten</b> zu Verfügung gestellt werden, um eine Leistungssteigerung erzielen zu können.</p> <p><b>Schüler bewerten Schüler:</b><br/>Die Planung der jeweiligen Trainingseinheiten durch die SuS <b>MUSS</b> ein selbstentwickeltes und kriteriengeleitetes Bewertungsinstrument beinhalten. Zum einen werden so die situationsbezogenen Leistungsanforderungen transparent gemacht, zum anderen müssen die SuS so Verantwortung übernehmen für ihre eigenen Planungen.</p> <p><b>Beispiele</b><br/>Trainingseinheit Bereich Technik:<br/>Technikparcours<br/>Trainingseinheit Ausdauer:<br/>Pendellauf oder Coopertest<br/>Trainingseinheit Taktik:<br/>kriteriengeleiteter Beobachtungsbogen</p> | <p><b>Klassenunterricht:</b><br/>Gemeinsame Entwicklung eines ganzheitlichen Trainingskonzeptes für das Torschusspiel Fußball</p> <p><b>Gruppenarbeit:</b><br/>Entsprechend der zuvor festgelegten Inhalte und deren Periodisierung bereiten die einzelnen Kleingruppen eine beispielhafte Trainingseinheit vor, führen diese durch und leiten im Anschluss eine kriteriengeleitete Reflexion.</p> <p><b>Evaluation:</b><br/>Nutzung verschiedener Evaluierungsinstrumente, so dass im Rahmen der Leistungsbewertung auch die SuS die Inhalte der jeweilig geplanten Trainingseinheiten reflektieren und evaluieren.</p> | <p><b>Trainingspläne:</b><br/>Entwicklung eines ganzheitlichen Trainingskonzeptes für das Torschusspiel Fußball durch die SuS mit anschließender Festlegung und Periodisierung der Inhalte</p> <p><b>Mögliche Inhalte:</b><br/>Ausdauer- und Fitnessstraining.<br/>Techniktraining<br/>Taktiktraining<br/>(nur Individual- und Gruppentaktik)</p> <p><b>Kriteriengeleitete Reflexion</b> der von den SuS entwickelten Trainingseinheiten</p> <p>Eigenentwicklung von <b>Bewertungsinstrumenten</b></p> | <p>Durchführung von selbst entwickelten Trainingseinheiten durch Kleingruppen. Diese übernehmen in den jeweiligen Einheiten die Rolle des „Trainers“.</p> <p>Die Großgruppe übernimmt hierbei die Rolle der „Mannschaft“ und folgt den Anweisungen der „Trainer“.</p> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b><br/><b>BWK's:</b> siehe Übersicht Blatt 1</p> <p>Die Mitglieder der Großgruppe bzw. Mannschaft werden unterrichtsbegleitend in Bezug auf die Leistungskriterien der Inhaltsfelder D [Leistung] und E [Kooperation und Konkurrenz] bewertet. Im Rahmen dieses Unterrichtsvorhabens werden somit die Ausdauerleistungsfähigkeit, technische Fertigkeiten und auch taktische Fähigkeiten zu gleichen Anteilen bewertet.</p> <p><b>Urteilskompetenz:</b> siehe Übersicht Blatt 2</p> <p><b>Schüler bewerten Schüler:</b><br/>siehe Spalte „Didaktische Entscheidungen“</p> <p><b>punktuell:</b><br/><b>Methoden- und Sachkompetenz:</b><br/>siehe Übersicht Blatt 2</p> |

# Unterrichtsvorhaben II: Stern-Basketball – Kooperation im Zielwurfspiel Basketball unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter bzw. selbst entwickelter individual, gruppen- und mann-schaftstaktischer Maßnahmen, unterstützt durch ein paralleles Bewertungssystem

|   |   |                                  |                                    |                           |                                 |
|---|---|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b> 7<br>„Spielen in und mit Regelstrukturen“<br>Sportspiele | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>Mannschaftsspiele   | <b>Jahr-gangs-stufe</b><br>Q 1.2 | <b>Dauer des UV</b><br>ca. 30 Std. | <b>Vernet-zung mit UV</b> | <b>Laufende Nr. des UV</b><br>2 |
| <b>Inhaltsfelder ( D, E )</b><br>D: Leistung<br>E: Kooperation und Konkurrenz               | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>1. Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung<br>2. Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen<br>3. Fairness und Aggression im Sport |                                  |                                    |                           |                                 |

## Thema des UV:

„Stern-Basketball“ – Kooperation im Zielwurfspiel Basketball unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter bzw. selbst entwickelter individual, gruppen- und mann-schaftstaktischer Maßnahmen, unterstützt durch ein paralleles Bewertungssystem

## Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

### BWK:

- 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 (Q BWK 7.1)
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3),
- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden und selbst entwickeln (E BWK 7.1 + Ergänzung),
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden (E BWK 7.2).

### Methodenkompetenz (MK):

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden (Q MK c1)

### Urteilskompetenz (UK):

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1)
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen (Q UK c1)
- positive und negative Einflüsse von sportlichem Handeln im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen beurteilen (Q UK f1)

## Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

### Thema des UV ( 2 ): „Stern-Basketball“

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden  | Theorie-Praxisverknüpfung   |  | Leistungsbewertung  |
|---|---|---|--|---|
|   |   | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis   |   |
| <p><b>Besonderheit:</b><br/>Anders als eine typisch leistungsbezogene Unterrichtsreihe im Zielwurfspiel Basketball, in der die Techniken und erzielten Punkte im Fokus stehen, stellt dieses Vorhaben den Aspekt der Kooperation in den Mittelpunkt.</p> <p>Um dies messbar zu machen, <b>MUSS</b> die Leistungsbewertung nach zu Beginn kooperationsbasierten Kriterien erfolgen. Dies bedeutet, dass die individuelle Bewertung der SuS im Wesentlichen bei der Durchführung von gruppen- und mann-schaftstaktischen Maßnahmen erfolgen muss.</p> <p><b>Beispiele:</b><br/>Leistung und Kooperationsfähigkeit eines Schülers im Rahmen des Trainings von vorgegeben oder auch selbst entwickelten gruppen- bzw. mann-schaftstaktischen Maßnahmen wie Give and Go, Kreuzen, Hinterlaufen, Cut and Fill</p> <p>Umsetzung der zuvor erwähnten Maßnahmen im Rahmen einer Spielsituation beim Unterzahl- oder Überzahlspiel oder auch 5 gegen 5</p> <p>Bei diesem Unterrichtsvorhaben dürfen Aspekte wie Wurftechnik oder auch die erzielten Punkte <b>NICHT</b> die Grundlage der Bewertung sein.</p> | <p><b> Tipp:</b> Ein paralleles Bewertungssystem in Addition zum Spielstand im Rahmen des Zielspiels etablieren.</p> <p>Eine <b>Sternesystem</b>, welches die erfolgreiche Durchführung einer gruppen- oder mann-schaftstaktischen Maßnahme belohnt, kann eine gute Grundlage bilden. Hierbei ist die Vergabe eines Sterns gleichbedeutend mit einem erzielten Punkt. Je komplexer die durchgeführte Maßnahme ist, desto mehr Sterne können vergeben werden. Die maximale Anzahl der zu vergebenen Sterne sollte jedoch den Wert eines erfolgreichen Dreipunktewurfs nicht übersteigen.</p> <p>Am Ende der Spielzeit werden die erzielten Punkte einer Mannschaft mit ihren erworbenen Sternen für Teamwork addiert und bilden die Gesamtpunktzahl des Teams. Ein Team mit niedrigerer Punktzahl aber mehr Sternen kann also ein Team mit höherer Punktzahl aber weniger Sternen besiegen.</p> <p><b>Fokus auf Gruppenarbeiten, Überzahlspielen und z.B. Zeitlupe</b>methode, um die gruppen- und mann-schaftstaktischen Inhalte zunächst einzüben und zu festigen. Erst nach der didaktischen Reduzierung sollte die Überführung ins Zielspiel erfolgen</p> <p><b>Eingangsdagnostik:</b><br/>Festlegung der Spielpositionen auf Basis der individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten der SuS</p> | <p><b>Reflexion Kriteriengeleitete Eingangsdagnostik</b><br/>Einführung ausgewählter <b>gruppen- und mann-schaftstaktischer Maßnahmen</b> bzw. deren Eigenentwicklung</p> <p>Die Bedeutung eines <b>parallelen Bewertungssystems</b> für die Messbarkeit kooperativer taktischer Elemente</p> <p><b>individualeitendes Verhalten</b> basierend auf den klassischen Positionen im Basketball, orientiert an der Eingangsdagnostik</p> <p>Einführung ausgewählter und selbstentwickelter gruppen- und mann-schaftstaktischer Maßnahmen mithilfe der <b>didaktischen Reduzierung</b> (siehe Spalte Methoden)</p> <p><b>Kriteriengeleitete Evaluation</b> ausgewählter und selbstentwickelter gruppen- und mann-schaftstaktischer Maßnahmen</p> <p>Die Bedeutung einer <b>Abschlussdiagnostik</b> für die Lern- bzw. Leistungsprogression</p> | <p><b>Kriteriengeleitete Eingangsdagnostik</b> in Partnerarbeit zur Positionsfestlegung</p> <p>Praxisorientierte Einführung eines <b>Verteidigungssystems</b>: SuS testen mehrere Verteidigungssysteme und entscheiden sich dann für das System, was am besten zu ihrer Mannschaft passt [Raum- vs. Manndeckung]</p> <p><b>Einübung</b> ausgewählter und selbstentwickelter gruppen- und mann-schaftstaktischer Maßnahmen mithilfe der didaktischen Reduzierung [siehe Spalte Methoden]</p> <p><b>Transfer</b> dieser Maßnahmen ins Zielspiel Basketball auf Basis eines parallelen Bewertungssystems durch Kooperationssterne</p> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b><br/>Kriteriengeleitete Einzelbewertung des individual- und gruppentaktischen Verhaltens der SuS <b>in didaktisch reduzierten Übungssituationen</b></p> <p>Bewertung der individuellen Mitarbeit in <b>Gruppenphasen</b> zur Erarbeitung von taktischen Maßnahmen</p> <p>Bewertung der individuellen Mitarbeit im Klassenunterricht bezüglich der Erarbeitung des Sternesystems, der didaktischen Reduzierung oder auch der gemeinsamen Evaluation taktischer Maßnahmen</p> <p><b>punktuell:</b><br/>Kriteriengeleitete Einzelbewertung des individual-, gruppen- und mann-schaftstaktischen Verhaltens der SuS im <b>Zielspiel</b>, unter besonderer Berücksichtigung des kooperativen Fokus des Unterrichtsvorhabens [Sternesystem]</p> |

**Unterrichtsvorhaben III: Der Weg ist das Ziel** – Individuell Hindernisse in Kombination flüssig, elegant und sicher überwinden. Sich in der Gruppe bei der Erarbeitung einer individuellen Parkourdarbietung gegenseitig helfen, sichern und respektieren, um so die richtige Selbst- und Situationseinschätzung zu erlernen und Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aufzubauen.

|                                      |   |                       |                     |                          |                            |
|--------------------------------------|---|-----------------------|---------------------|--------------------------|----------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich: 5</b> | <b>Inhaltliche Kerne</b>  | <b>Jahrgangsstufe</b> | <b>Dauer des UV</b> | <b>Vernetzung mit UV</b> | <b>Laufende Nr. des UV</b> |
| <b>Bewegen an Geräten - Turnen</b>   | <b>Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen</b>    | <b>Q 1.1</b>          | <b>15 – 18 Std.</b> |                          | <b>2</b>                   |
| <i>Inhaltsfelder ( b, c )</i>        | <i>Inhaltliche Schwerpunkte</i>   |                       |                     |                          |                            |
| <i>b: Bewegungsgestaltung</i>        | <i>1. Improvisation und Variation von Bewegungen</i>                    |                       |                     |                          |                            |
| <i>c: Wagnis und Verantwortung</i>   | <i>2. Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</i> |                       |                     |                          |                            |
|                                      | <i>3. Motive, Motivation und Sinnggebung sportlichen Handelns</i>       |                       |                     |                          |                            |

**Thema des UV:** „Der Weg ist das Ziel“ – Individuell Hindernisse in Kombination flüssig, elegant und sicher überwinden  
Sich in der Gruppe bei der Erarbeitung einer individuellen Parkourdarbietung gegenseitig helfen, sicher und respektieren, um so die richtige Selbst- und Situationseinschätzung zu erlernen und Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aufzubauen.

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren (Q BWK 5.2),
- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen (Q BWK 5.4),
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden (Q BWK 5.5)

**Sachkompetenz (SK):**

- Ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1)
- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (Q SK c2)
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (Q SK a1)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1)

**Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

**Thema des UV (2): „Der Weg ist das Ziel“ – Individuell Hindernisse in Kombination flüssig, elegant und sicher überwinden**

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung   |  | Leistungsbewertung  |
|--|--|---|--|---|
|  |  | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwechslung von Theorie-, Reflexions- und motorischen Übungsphasen</li> <li>• Gemeinsame Erarbeitung von Bewertungskriterien</li> <li>• SuS werden in die Bewertung mit einbezogen</li> <li>• Ausreichende Übungszeit zur individuellen Verbesserung der gewählten Techniken und um eine Progression im eigenen Können erfahrbar zu machen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kursunterricht: (Reflexion, Theorie)</li> <li>• Gruppenarbeit: (Hindernisse entwickeln und aufbauen, Übungsphasen gestalten, Hilfestellungen organisieren)</li> <li>• Evaluation: Rückmeldungen in der Gruppe/Kurs geben können</li> <li>• Selbsterarbeitung anhand von Lernmedien (Filme, Karten, etc.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motive und Motivation im Sport</li> <li>• Bewegungen nach verschiedenen Methoden erlernen können</li> <li>• Beurteilungskriterien entwickeln</li> <li>• Sport und Gesundheit (Salutogenese)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich selbst im Übungsprozess motivieren können und mit Spaß bei der Sache bleiben</li> <li>• Basistechniken, Flips, Spins und Tricks individuell mit und ohne Hilfestellungen üben</li> <li>• Beurteilung und Leistungsbewertung</li> <li>• Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen im sportlichen Handeln stärken</li> </ul> | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperation innerhalb der Gruppen/des Kurses z.B. bei Auf- und Abbau, respektvoller Umgang untereinander, Entwicklung von Übungsfolgen und Hindernissen</li> <li>• Mitarbeit in den Erarbeitungs- und Reflexionsphasen</li> <li>• Ausführung der Sicherungs- und Hilfestellungen bei den Mitschülerinnen</li> <li>• „gesunde“ Selbsteinschätzung des eigenen Leistungsvermögens (Verantwortung gegenüber sich und anderen)</li> </ul> <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überwinden eines selbst gewählter Hindernissparcour in der Halle</li> </ul> |

# Unterrichtsvorhaben IV: Ballkorobics – Eine Kombination von Ballsportarten, Tanz und Aerobic mit dem Ziel der Planung, Einübung und Präsentation einer Gruppenkür

|   |   |                                |                                    |                                  |                                 |
|---|---|--------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b> 7<br>„Spielen in und mit Regelstrukturen“<br>Sportspiele | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste  | <b>Jahrgangsstufe</b><br>Q 2.1 | <b>Dauer des UV</b><br>ca. 30 Std. | <b>Vernetzung mit UV</b><br>1, 2 | <b>Laufende Nr. des UV</b><br>4 |
| <b>Inhaltsfelder (B, D)</b><br>B: Gestaltung<br>D: Leistung                                 | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>1. Gestaltungskriterien<br>2. Improvisation und Variation von Bewegung<br>3. Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training |                                |                                    |                                  |                                 |

**Thema des UV:**

„Ballkorobics“ – Eine Kombination von Ballsportarten, Tanz und Aerobic mit dem Ziel der Planung, Einübung und Präsentation einer Gruppenkür

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- 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 (Q BWK 7.1)
- selbst entwickelte Spiel- und Darstellungsformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3 + Ergänzung),
- 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 (Q BWK 6.1),
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen (Q BWK 6.4),
- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen (Q BWK 6.5).

**Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

**Thema des UV ( 3 ): „Ballkorobics“**

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden  | Theorie-Praxisverknüpfung  |   | Leistungsbewertung  |
|--|---|--|---|---|
|  |   | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis  |   |
| <p>Bei diesem Unterrichtsvorhaben stehen Partner- und Gruppenarbeit im Fokus. Die Koedukation ist hier ein wesentlicher Bestandteil. Die Jungen sollen von den Erfahrungen der Mädchen im gestalterischen Bereich profitieren, die Mädchen von denen der Jungen im Bereich des Ballsports.</p> <p>Für die Planung der Gestaltung im zweiten Teil des Unterrichtsvorhabens ist es also zwingend erforderlich gemischte Gruppen zu bilden. Im ersten Teil der Reihe zu Ballkorobics müssen jedoch zuvor gestalterische und tänzerische Grundlagen gelegt werden, die eine spätere selbstständige Planung der Choreographien vorentlasten.</p> <p>Sowohl für die Planung als auch die spätere Beurteilung der Choreographien ist eine Kriterienleitung zwingend erforderlich. Diese sollte allerdings erst nach der tänzerisch gestalterischen Einführung erfolgen.</p> <p>Auf Basis dieser Kriterien sollen die SuS zum Schluss die beste Choreographie küren. Neben der Bewertung durch die Lehrperson soll dieses Vorgehen die Bewertungstransparenz unterstützen.</p> | <p>Erarbeitung theoretischer Grundlagen zur Gestaltung in den Bereichen Tanz und Aerobic im Klassenunterricht.</p> <p>Einübung vorgegebener Bewegung und auch Improvisation in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit.</p> <p>Selbstgesteuertes kriteriengeleitetes Arbeiten in Gruppen mit dem Ziel der Planung, Einübung und Präsentation einer Choreographie.</p> | <p>Kriteriengeleitete Erarbeitung von Grundlagen im Bereich Tanz und Gestaltung [Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau, usw.] zu ausgewählter Musik.</p> <p>Fortlaufende Reflexion der praktischen Anteile aus dem ersten und zweiten Teil des Vorhabens [siehe Spalte Didaktische Entscheidungen].</p> <p>Unterstützung der praktischen Anteile im zweiten Teil des Vorhabens durch zuvor gemeinsam festgelegte Gestaltungskriterien</p> <p>Bewertung der selbstentwickelten Choreographien durch SuS und Lehrperson im Rahmen der Kriterienleitung.</p> | <p>Induktive Erarbeitung der Kriterien Raum, Zeit und Dynamik durch Ausprobieren, Improvisieren und vorgegebene Bewegungen zu ausgewählter Musik</p> <p>Gruppenbasierte kriteriengeleitete Entwicklung einer Choreographie, die Ballsport, Tanzen und Aerobic vereint.</p> <p>Ausreichende Trainingszeiten zur Einübung der selbstentwickelten Choreographie. Die Lehrperson übernimmt hier die Rolle des Beraters und Moderators</p> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Individuelle Leistung bei der Umsetzung vorgegebener Tanz- und Aerobicbewegungen sowie der Improvisation zu ausgewählter Musik</p> <p>Sonstige individuelle Mitarbeit im Rahmen der Gruppenarbeit zur Planung und Einübung einer Choreographie</p> <p>Sonstige individuelle Mitarbeit bei der Wiederholung von Inhalten oder Reflexion des Übungsfortschritts im Rahmen des Klassenunterrichts</p> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Individuelle Leistung bei der Präsentation der Gruppenchoreographie in der Endphase des Unterrichtsvorhabens</p> <p>Die SuS wählen an dieser Stelle die beste Choreographie basierend auf denen zu Beginn festgelegten Kriterien aus [siehe Spalte Didaktische Entscheidungen]</p> |

# Unterrichtsvorhaben V: Synchron Turnen – Als Team zum Erfolg. Zusammen mit einem Partner eine Synchronkür an Barren und Boden einstudieren

|  |   |                                       |  |                          |                            |
|--|---|---------------------------------------|--|--------------------------|----------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich: 5</b><br><b>Bewegen an Geräten - Turnen</b>                           | <b>Inhaltliche Kerne</b><br><i>Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätbahnen</i>                     | <b>Jahrgangsstufe</b><br><b>Q.1.2</b> | <b>Dauer des UV</b><br><b>12 – 15 Std.</b> | <b>Vernetzung mit UV</b> | <b>Laufende Nr. des UV</b> |
| <i>Inhaltsfelder ( b, c )</i><br><i>b: Bewegungsgestaltung</i><br><i>c: Wagnis und Verantwortung</i> | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br><i>1. Improvisation und Variation von Bewegungen</i><br><i>2. Gestaltungskriterien</i> |                                       |  |                          |                            |

**Thema des UV:** *Synchron turnen – Als Team zum Erfolg*  
*Zusammen mit einem/einer PartnerIn eine Synchronkür an Barren und Boden einstudieren.*

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren (Q BWK 5.1),
- am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren (Q BWK 5.3),
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden (Q BWK 5.5)

**Sachkompetenz (SK):**

- Ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1)

**Methodenkompetenz (MK):**

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (Q MK b1)

**Urteilskompetenz (UK):**

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1)

## Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

**Thema des UV: Synchron turnen – Als Team zum Erfolg**

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden  | Theorie-Praxisverknüpfung   |   | Leistungsbewertung  |
|---|---|---|---|---|
|   |   | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel ist es als 2er Team eine Synchronkür an der Gerätekombination Barren und Boden zu turnen. Hierbei liegt der Schwerpunkt in erster Linie auf der Synchronizität. Danach folgt erst die technische Schwierigkeit, welche natürlich trotzdem nicht vernachlässigt werden darf, da insgesamt ein technisch koordinativ vertieftes Niveau gezeigt werden soll.</li> <li>• Die Frauen turnen am Stufenbarren, die Männer am Parallelbarren.</li> <li>• In Ausnahmefällen und bei ungerader Anzahl dürfen 3er Gruppen gebildet werden</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Erarbeitung erfolgt in Partnerarbeit (Ausnahme siehe links).</li> <li>• Anhand von Materialien und Bildreihen sollen die Einzelemente selbstständig erarbeitet werden.</li> <li>• Die Beurteilungskriterien werden im Kursverband gemeinsam erarbeitet.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltungskriterien für Präsentationen</li> <li>• Kriterien geleitete Bewertung von Turnpräsentationen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnerische Einzelemente</li> <li>• Hilfestellungen und Sicherungstechniken</li> <li>• Übungsverbindungen</li> </ul> | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lern- und Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Individueller Leistungsfortschritt</li> <li>• Kooperations- und Hilfsbereitschaft</li> <li>• Selbstständigkeit im Übungsprozess</li> <li>• Anwendung von Hilfestellungen und Sicherungstechniken</li> </ul> <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation der Synchronkür</li> </ul> |

**Unterrichtsvorhaben VI: Fair geht vor! Ultimate Frisbee** – Voller Einsatz, aber ohne Schiedsrichter! Als einziges Mannschaftssportspiel der Welt, das ohne Schiedsrichter auskommt, legt Ultimate Frisbee besonderen Wert auf Sportlichkeit, Anstand und FairPlay. Zeigt dem Gegner euren Respekt und spielt fair. Dabei sollen technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten selbst innerhalb der Mannschaft erlernt und trainiert werden, indem das Spiel mit seinen Regeln analysiert und das Spielverhalten protokolliert und ausgewertet wird.

|   |  |   |  |                          |                            |
|---|--|---|--|--------------------------|----------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich: 7</b><br><br><b>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b> | <b>Inhaltliche Kerne</b><br><br>Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiac, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball) | <b>Jahrgangsstufe</b><br><br><b>Q 1.2</b> | <b>Dauer des UV</b><br><br><b>18 – 21 Std.</b> | <b>Vernetzung mit UV</b> | <b>Laufende Nr. des UV</b> |
| <b>Inhaltsfelder ( d, e )</b><br><br><i>d: Leistung</i><br><br><i>e: Kooperation und Konkurrenz</i> | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br><br>1. Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten<br>2. Fairness und Aggression im Sport<br>3. Trainingsplanung und -organisation   |   |  |                          |                            |

**Thema des UV:** *Fair geht vor! Ultimate Frisbee – Voller Einsatz, aber ohne Schiedsrichter! Als einziges Mannschaftssportspiel der Welt, das ohne Schiedsrichter auskommt, legt Ultimate Frisbee besonderen Wert auf Sportlichkeit, Anstand und FairPlay. Zeigt dem Gegner euren Respekt und spielt fair. Dabei sollen technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten selbst innerhalb der Mannschaft erlernt und trainiert werden, indem das Spiel mit seinen Regeln analysiert und das Spielverhalten protokolliert und ausgewertet wird.*

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.4)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvhalten bewältigen (Q BWK 7.2)

**Sachkompetenz (SK):**

- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Q SK d2)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1)
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (Q SK a1)

**Methodenkompetenz (MK):**

- (individualisierte) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (Q MK d2)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)

**Urteilskompetenz (UK):**

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (Q UK d1)
- (gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie) die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen (theoriegeleitet) beurteilen (Q UK e1)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (Q UK a1)

**Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

*Thema des UV: Fair geht vor! Ultimate Frisbee – Voller Einsatz, aber ohne Schiedsrichter!*

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden  | Theorie-Praxisverknüpfung   |  | Leistungsbewertung  |
|--|---|---|--|---|
|  |   | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel auf dem Sportplatz (64 x 37m mit 18m Endzonentiefe)</li> <li>• Gemischte Mannschaften</li> <li>• Regelkunde/Spielidee als Grundlage des eigenen Handelns</li> <li>• Grundtechniken: Vorhand, Rückhand, Überkopf</li> <li>• Möglichst hoher induktiver Vermittlungsanteil</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwendung des Spielgemäßen Konzeptes innerhalb der Mannschaften zur Erarbeitung der Grundtechniken und spieltaktischer Fähigkeiten</li> <li>• Erstellung von Spielbeobachtungsbögen und Analyse des eigenen Spielverhaltens</li> <li>• Erstellung und Anwendung von Technikbeobachtungsbögen</li> <li>• Regelvariationen selbst entwickeln und ausprobieren</li> <li>• Einzel- und Partnerübungen</li> <li>• Spiel in Kleingruppen</li> <li>• Fairplay Schulung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielgemäses Vermittlungskonzept</li> <li>• Deduktive und induktive Herangehensweisen bei der Vermittlung von Techniken und Spieltaktischem Verhalten</li> <li>• Bedeutung von Fairplay</li> <li>• Physische Leistungsvoraussetzungen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulung der Individualtaktik und-technik</li> <li>• Schulung von Gruppen- und Mannschaftstaktik</li> <li>• Teambuilding</li> <li>• Selbstständiges Aufwärmen und Technkdrills</li> <li>• Durchführung eines Turniers</li> <li>• Kriterien geleitete Analyse durch Beobachtungsbögen</li> <li>• Konditionsschulung</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einhaltung des Fairplaygedankens</li> <li>• Kooperation innerhalb der Mannschaften, bei Reflexion, Spelanalyse und Übungseinheiten</li> <li>• Beherrschung der Regelkunde</li> <li>• Entwicklung der technische/motorische Fertigkeiten innerhalb des Übungsprozesses</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniküberprüfung in Partner- und Kleingruppenform</li> <li>• Turnierspiel</li> </ul> |

**Unterrichtsvorhaben VII: Capture the Flag** - Durchführung des rundenbasierten Mannschaftsspiels „Capture the Flag“ zur Planung und Festigung spieltaktischer Elemente sowie der Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Hinblick auf ausgewählte koordinative Fähigkeiten, unter besonderer Berücksichtigung des Inklusionsgedankens im Sportunterricht

|   |   |                                    |  |                          |                                     |
|---|---|------------------------------------|--|--------------------------|-------------------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich: 1</b><br>„Den Körper wahrnehmen und ...“                                       | <b>Inhaltliche Kerne</b><br><br>Torschussspiele/ Zielwurfspiele   | <b>Jahrgangsstufe</b><br><br>Q 2.1 | <b>Dauer des UV</b><br><br>ca. 20 Std. | <b>Vernetzung mit UV</b> | <b>Laufende Nr. des UV</b><br><br>4 |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich: 7</b><br>„Spielen in und mit Regelstrukturen“                                  |   |                                    |  |                          |                                     |
| <b>Inhaltsfelder ( D, E )</b><br><br>A: Bewegungsstruktur und Bew.lernen<br><br>E: Kooperation und Konkurrenz | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br><br>1. Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung<br><br>2. Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit<br><br>3. Fairness und Aggression im Sport |                                    |  |                          |                                     |

**Thema des UV:** „Capture the Flag“ - Durchführung des rundenbasierten Mannschaftsspiels „Capture the Flag“ zur Planung und Festigung spieltaktischer Elemente sowie der Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Hinblick auf ausgewählte koordinative Fähigkeiten, unter besonderer Berücksichtigung des Inklusionsgedankens im Sportunterricht

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- 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 (Q BWK 7.1)
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3),
- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden und selbst entwickeln (E BWK 7.1 + Ergänzung),
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden (E BWK 7.2).
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

**Sachkompetenz (SK):**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben
- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (Q SK a2)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1)

**Methodenkompetenz (MK):**

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (Q MK a1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)

**Urteilskompetenz (UK):**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens vergleichend (und kritisch) beurteilen (Q UK a1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren, hier koordinative Fähigkeiten, hin beurteilen (Q UK d1)

**Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

**Thema des UV (4): „Capture the Flag“**

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |   | Leistungsbewertung   |
|--|--|--|---|--|
|  |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis  |  |
| <p><b>Besonderheit:</b><br/>Nutzung der koordinativen Fähigkeiten, um etwaige Wahrnehmungsunterschiede bei Inklusionsschülern für Regelschüler erfahrbar zu machen.</p> <p>Kombination der Inhaltsfelder A und E</p> | <p>Wahl des rundenbasierten Mannschaftsspiels „Capture the Flag“, um an die Lebenswirklichkeit der SuS (Computerspiele) anzuknüpfen.</p> | <p>Einerseits das Aufgreifen bereits bekannter spieltaktischer Elemente im Individual-, Gruppen- und Mannschaftsbereich</p> <p>Andererseits die Nutzung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten, um die Auswirkungen auf taktisches Verhalten und die Leistungsfähigkeit bei Wahrnehmungsveränderungen zu thematisieren</p> | <p>Nutzung von wahrnehmungsverändernden Maßnahmen wie etwa Augenklappen, Ohrstöpseln oder auch Waschlappen (visuell, auditiv, taktil), um Besonderheiten im Bereich der Wahrnehmung erfahrbar zu machen</p> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Bewertung in Leistungssituationen: individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten im Zielspiel „Capture the Flag“</p> <p>Gruppenarbeiten: Kooperation in den Bereichen taktische Planung als auch Umgang mit wahrnehmungsverändernden Maßnahmen (siehe Gegenstände - Praxis)</p> <p>Klassenunterricht: Reflexionsphasen</p> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Abschlussturnier inklusive der wahrnehmungsverändernden Maßnahmen</p> |

**Unterrichtsvorhaben VIII: Gemeinsam hoch hinaus – Akrobatisch Pyramiden bauen. Seine turnerischen Fähigkeiten unter den Aspekten von Gleichgewicht und Körperspannung verbessern und als Gruppe eine Akrobatikkür mit unterschiedlichen Elementen/Figuren präsentieren.**

|  |  |                             |                                  |                   |                     |
|--|--|-----------------------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich: 5</b><br><b>Bewegen an Geräten - Turnen</b>                           | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen  | Jahrgangsstufe<br><br>Q 2.1 | Dauer des UV<br><br>15 – 18 Std. | Vernetzung mit UV | Laufende Nr. des UV |
| <i>Inhaltsfelder ( b, c )</i><br><i>b: Bewegungsgestaltung</i><br><i>c: Wagnis und Verantwortung</i> | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br><br>1. <i>Improvisation und Variation von Bewegungen</i><br><br>2. <i>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</i><br><br>3. <i>Gestaltungskriterien</i> |                             |                                  |                   |                     |

**Thema des UV:** „Gemeinsam hoch hinaus“ – Akrobatisch Pyramiden bauen  
Seine turnerischen Fähigkeiten unter den Aspekten von Gleichgewicht und Körperspannung verbessern und als Gruppe eine Akrobatikkür mit unterschiedlichen Elementen/Figuren präsentieren.

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen (Q BWK 5.4),
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden (Q BWK 5.5)

**Sachkompetenz (SK):**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern (Q SK c1)
- Ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1)

**Methodenkompetenz (MK):**

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden (Q MK c1)

**Urteilskompetenz (UK):**

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1)

**Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

**Thema des UV ( ): „Gemeinsam hoch hinaus“ – Akrobatisch Pyramiden bauen**

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung   |   | Leistungsbewertung  |
|---|--|---|---|---|
|   |  | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kleingruppen (5er/6er) erarbeiten sich die Präsentation und die Sicherheitsvorschriften anhand von Lernkarten und verschiedenen Unterrichtsmaterialien weitestgehend selbstständig</li> <li>• Die Lehrperson berät die Gruppen im Erarbeitungsprozess in Bezug auf Figurenauswahl und sinnvolle Auf- bzw. Abbaureihenfolgen. Sie achtet besonders auf die Einhaltung der Sicherheitsvorschriften</li> <li>• Bei der abschließenden Bewertung der Gruppenleistung gibt es eine Note für die gesamte Gruppe, unterrichtsbegleitende Leistungen fließen aber in die individuelle Bewertung der SuS ein</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenarbeit: Erarbeitung von verschiedenen Akrobatikfiguren in 2er, 3er, 4er, 5er und 6er Formationen in Kleingruppen mithilfe von Lernkarten /Lernskript</li> <li>• Lehrervortrag/-präsentation zu Hilfestellungen und Sicherungsriffen</li> <li>• Selbstständiges Aufwärmen und Dehnen in Kleingruppen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beurteilungskriterien entwickeln</li> <li>• Muskelspannung und- kontraktion</li> <li>• Gestaltung von Bewegungspräsentationen (Raum / Zeit / Dynamik / Aufbau / musikalische Unterstützung)</li> <li>• Hilfe- und Sicherungstechniken</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beurteilung und Leistungsbewertung</li> <li>• Aufwärmen/Dehnen</li> <li>• Eigene Präsentationen Kriterien geleitet gestalten</li> <li>• Hilfestellungen und Sicherungen situationsangemessen anwenden</li> </ul> | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperation innerhalb der Gruppen/des Kurses z.B. bei Auf- und Abbau, respektvoller Umgang untereinander, Entwicklung von Übungsfolgen und Hindernissen</li> <li>• Mitarbeit in den Erarbeitungs- und Reflexionsphasen</li> <li>• Ausführung der Sicherheits- und Hilfestellungen bei den MitschülerInnen</li> <li>• „gesunde“ Selbsteinschätzung des eigenen Leistungsvermögens (Verantwortung gegenüber sich und anderen)</li> </ul> <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenpräsentation der gemeinsam erarbeiteten Akrobatikkür</li> </ul> |

**Unterrichtsvorhaben VIII: Koordinative Fähigkeiten schulen! Tchoukball – Der andere Spielansatz!** Tchoukball stellt die Taktik von bekannten Mannschaftsspielen auf den Kopf, indem es die gegnerische Mannschaft im Spielaufbau unbedrängt agieren lässt. Dadurch werden die eigenen koordinativen Stärken und Schwächen und das eigene taktische Geschick in den Mittelpunkt gerückt. Jede/r MitspielerIn wird wichtig für den Erfolg, individuelle physische Vorteile treten in den Hintergrund, Reaktions-, Antizipations-, räumliche Orientierungs- und sensorische Differenzierungsfähigkeit in den Vordergrund

|  |  |                                       |  |                          |                            |
|--|--|---------------------------------------|--|--------------------------|----------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich: 7</b>                   | <b>Inhaltliche Kerne</b>   | <b>Jahrgangsstufe</b><br><b>Q 1.2</b> | <b>Dauer des UV</b><br><b>18 – 21 Std.</b> | <b>Vernetzung mit UV</b> | <b>Laufende Nr. des UV</b> |
| <b>Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b> | Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiacca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball) |                                       |  |                          |                            |
| <i>Inhaltsfelder ( d, e )</i>                          | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>  |                                       |  |                          |                            |
| <i>d: Leistung</i>                                     | 1. Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten  |                                       |  |                          |                            |
| <i>e: Kooperation und Konkurrenz</i>                   | 2. Fairness und Aggression im Sport  |                                       |  |                          |                            |

**Thema des UV:** *Koordinative Fähigkeiten schulen! Tchoukball – Der andere Spielansatz!*

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.4)
- 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 (Q BWK 7.1)

**Sachkompetenz (SK):**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1)
- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben (E SK e1).

**Methodenkompetenz (MK):**

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (Q MK a1).

**Urteilskompetenz (UK):**

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (Q UK d1)
- (gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie) die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen (theoriegeleitet) beurteilen (Q UK e1)

**Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

*Thema des UV ( ): Koordinative Fähigkeiten schulen! Tchoukball – Der andere Spielansatz!*

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden  | Theorie-Praxisverknüpfung   |  | Leistungsbewertung   |
|--|---|---|--|--|
|  |   | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel in der Halle (Volleyballfeld)</li> <li>• Gemischte Mannschaften</li> <li>• Regelkunde/Spielidee als Grundlage des eigenen Handelns</li> <li>• Grundtechniken: Passen, Werfen, Fangen unter besonderer Betonung des Faktors Präzision</li> <li>• Entwicklung des eigenen Spiels auf Basis von Selbstreflektion und -evaluation innerhalb der eigenen Mannschaft</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwendung des Spielgemäßen Konzeptes innerhalb der Mannschaften zur Erarbeitung der Grundtechniken und spieltaktischer Fähigkeiten</li> <li>• Erstellung von Spielbeobachtungsbögen und Analyse des eigenen Spielverhaltens</li> <li>• Erstellung und Anwendung von Übungssituationen zur gezielten Schulung der koordinativen Fähigkeiten</li> <li>• Einzel- und Partnerübungen</li> <li>• Spiel in Kleingruppen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielgemäßen Vermittlungskonzept</li> <li>• Deduktive und induktive Herangehensweisen bei der Vermittlung von Techniken, koordinativen Fähigkeiten und spieltaktischen Verhaltensweisen</li> <li>• Bedeutung von Fairplay</li> <li>• Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten für das erfolgreiche Spiel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulung der Individualtaktik und Individualtechnik</li> <li>• Schulung von Gruppen- und Mannschaftstaktik</li> <li>• Teambuilding</li> <li>• Selbstständiges Aufwärmen und Technik Drills</li> <li>• Durchführung eines Turniers</li> <li>• Kriterien geleitete Analyse durch Beobachtungsbögen</li> <li>• Konditionsschulung</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einhaltung des Fairplay Gedankens</li> <li>• Kooperation innerhalb der Mannschaften, bei Reflexion, Spielanalyse und Übungseinheiten</li> <li>• Beherrschung der Regelkunde</li> <li>• Entwicklung der technischen/motorischen Fähigkeiten innerhalb des Übungsprozesses</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniküberprüfung in Partner- und Kleingruppenform</li> <li>• Turnierspiel</li> </ul> |

# Unterrichtsvorhaben X: Eishockey in der Halle – Unihockey. Vermittlung technischer und taktischer Fertigkeiten und Fähigkeiten am Beispiel des Sportspiels Unihockey. Schulung koordinativer Fähigkeiten und des Fairplaygedankens

|   |  |                                |                                     |                          |                            |
|---|--|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich: 7</b>                    | <b>Inhaltliche Kerne</b>   | <b>Jahrgangsstufe</b><br>Q 2.2 | <b>Dauer des UV</b><br>18 – 21 Std. | <b>Vernetzung mit UV</b> | <b>Laufende Nr. des UV</b> |
| <b>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b> | Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)   |                                |                                     |                          |                            |
| <b>Inhaltsfelder ( d, e )</b>                           | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>  |                                |                                     |                          |                            |
| <i>d: Leistung</i>                                      | 1. Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten                              |                                |                                     |                          |                            |
| <i>e: Kooperation und Konkurrenz</i>                    | 2. Fairness und Aggression im Sport<br>3. Trainingsplanung und -organisation |                                |                                     |                          |                            |

**Thema des UV:** *Eishockey in der Halle - Unihockey*  
*Vermittlung technischer und taktischer Fertigkeiten und Fähigkeiten am Beispiel des Sportspiels Unihockey. Schulung koordinativer Fähigkeiten und des Fairplaygedankens*

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- 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 (Q BWK 7.1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvorhalten bewältigen (Q BWK 7.2)

**Sachkompetenz (SK):**

- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Q SK d2)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1)

**Methodenkompetenz (MK):**

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)

**Urteilskompetenz (UK):**

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (Q UK d1)
- (gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie) die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen (theoriegeleitet) beurteilen (Q UK e1)

**Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

**Thema des UV: Eishockey in der Halle - Unihockey**

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |  | Leistungsbewertung  |
|--|--|--|--|---|
|  |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel in der Halle</li> <li>• Gemischte Mannschaften</li> <li>• Regelkunde/Spielidee als Grundlage des eigenen Handelns</li> <li>• Vermittlung der Grundtechniken: Passen, Dribbeln, Schießen</li> <li>• In komplexen Spielsituationen zusätzlich zum Ball den Raum und den Mitspieler (später auch Gegenspieler) wahrnehmen und Eigen- sowie Fremdverhalten analysieren</li> <li>• Verbindung technischer und taktischer Fertigkeiten und Fähigkeiten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung der Grundtechniken des Passens, Dribbelns und Schießens in Partnerform und in Kleingruppen</li> <li>• Spiele auf Klein- und Großfeld</li> <li>• Taktikschulung für Angriff und Verteidigung mittels Beobachtungsbögen</li> <li>• Schulung der nötigen koordinativen Fähigkeiten</li> <li>• Fairplay Schulung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielgemäßes Vermittlungskonzept</li> <li>• Deduktive und induktive Herangehensweisen bei der Vermittlung von Techniken und Spieltaktischem Verhalten</li> <li>• Bedeutung von Fairplay</li> <li>• Physische und Technische Leistungsvoraussetzungen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulung der Individualtaktik und -technik</li> <li>• Schulung von Gruppen- und Mannschaftstaktik</li> <li>• Teambuilding</li> <li>• Selbstständiges Aufwärmen und Technikdrills</li> <li>• Durchführung eines Turniers</li> <li>• Kriterien geleitete Analyse durch Beobachtungsbögen</li> <li>• Konditions- und Koordinations-schulung</li> </ul> | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einhaltung des Fairplaygedankens</li> <li>• Kooperation innerhalb der Mannschaften, bei Reflexion, Spelanalyse und Übungseinheiten</li> <li>• Beherrschung der Regelkunde</li> <li>• Entwicklung der technische/motorische Fertigkeiten innerhalb des Übungsprozesses</li> </ul> <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniküberprüfung in Partner- und Kleingruppenform</li> <li>• Turnierspiel</li> </ul> |

**Unterrichtsvorhaben XI: Turnen goes Theater** - Erlernen grundlegender und weiterführender Turnelemente am Reck, dem Stufenbarren und am Boden mit dem Ziel der Präsentation einer eigenentwickelten Kür zu einem individuellen Thema.

| Bewegungsfeld/Sportbereich: 5      | Inhaltliche Kerne  | Jahrgangsstufe | Dauer des UV | Vernetzung mit UV | Laufende Nr. des UV |
|------------------------------------|--|----------------|--------------|-------------------|---------------------|
| <i>Bewegen an Geräten - Turnen</i> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfggeräten und Gerätekombinationen</li> <li>2. Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen</li> </ol> | 12             | ca. 30 Std.  |                   | 5                   |
| <i>Inhaltsfelder ( D, E )</i>      | <i>Inhaltliche Schwerpunkte</i>  |                |              |                   |                     |
| B: Bewegungsgestaltung             | 1. Gestaltung  |                |              |                   |                     |
| C: Wagnis und Verantwortung        | 2. Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen   |                |              |                   |                     |

**Thema des UV:** „Turnen goes Theater“ - Erlernen grundlegender und weiterführender Turnelemente am Reck, dem Stufenbarren und am Boden mit dem Ziel der Präsentationen einer eigenentwickelten Kür zu einem individuellen Thema.

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfggeräten demonstrieren (Q BWK 5.1),
- eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren (Q BWK 5.2),
- am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren (Q BWK 5.3),
- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen (Q BWK 5.4),
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden (Q BWK 5.5),
- 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),

**Kompetenzerwartungen: Inhaltsfelder (leitend und ergänzend)**

**Sachkompetenz (SK):**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1),
- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (Q SK a2),
- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (Q SK c2).

**Methodenkompetenz (MK):**

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (Q MK b1),
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und (differenziert) anwenden (Q MK c1).

**Urteilskompetenz (UK):**

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1).

**Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

**Thema des UV (4): „Turnen goes Theater“**

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung   |  | Leistungsbewertung   |
|--|--|---|--|--|
|  |  | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis   |  |
| <p><b>Besonderheit:</b><br/>siehe Spalte Methoden<br/>damit die Lehrperson vorrangig als Lernberater tätig sein kann, müssen die Unterrichtsmaterialien, z.B. für das Erlernen turnspezifischer Bewegungen, sehr detailliert sein.</p> | <p>Arbeiten in Gruppen im Verlauf des gesamten Unterrichtsvorhabens.<br/>→ Sowohl das Erlernen der turnspezifischen Bewegungen zu Beginn des Vorhabens als auch die Planung und Präsentation der Gruppenkür werden in Kleingruppen durchgeführt.<br/>→ Im Vordergrund steht hier das miteinander und voneinander lernen<br/>→ Die Lehrperson fungiert als Berater in den gruppenorientierten Lernsituationen</p> | <p>Schüler lernen von Schülern (material gestützt)<br/>Gemeinsame Erarbeitung von Kriterien zur Gestaltung einer Gruppenkür und deren Bewertung</p> | <p>Material gestütztes Erlernen turnspezifischer Bewegungen<br/>Gestaltung einer Kür in Kleingruppen mit anschließender Präsentation</p> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b><br/>Bewertung in indiv. Leistungssituationen: Qualität der Durchführung turnspezifischer Bewegungen<br/><br/>Gruppenarbeiten: Kooperation bezüglich des Erlernens turnspezifischer Bewegungen; Schüler lernen von Schülern, Hilfestellungen, Planung der Gruppenkür (siehe Gegenstände - Praxis)<br/><br/>Klassenunterricht: Reflexionsphasen<br/><br/><b>punktuell:</b><br/>Bewertung in indiv. Leistungssituationen: Qualität der Durchführung turnspezifischer Bewegungen<br/>Individuelle Anteile im Rahmen der Präsentation der Gruppenkür</p> |

## 2.1.3 Qualifikationsphase im Leistungskurs: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

### Darstellung des Kursprofils:

|   |
|---|
| <b>Bewegungsfelder/Sportbereiche</b>  |
| <b>Akzentuierung von 2 BF/SB</b>  |
| <b>BF/SB 3:<br/>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b><br><br>In UV1, UV2, UV 3 (Q1.1), UV6, UV7, UV9 (Q1.2), UV15 (Q2.1), UV19 (Q2.2)<br><br>und<br><b>BF/SB 7:<br/>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Volleyball)</b><br><br>In UV1, UV4 (Q1.1), UV8 (Q1.2), UV16 (Q2.1), UV18, UV19 (Q2.2)   |
| <b>mit den (ausgewählten) verbindlichen Kompetenzerwartungen (BWK)</b>  |
| <b>BF/SB 3:</b><br><br><u>Inhaltliche Kerne:</u><br>Ist das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die <b>ersten beiden inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer</b> inhaltlicher Kern verbindlich: <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b> UV1, UV3, UV6, UV9, UV19</li><li>- <b>Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</b> UV1, UV2, UV3, UV19</li><li>- <b>alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</b> UV7, UV15</li></ul><br><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u><br><br>Die Schülerinnen und Schüler können |

- **Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren**, UV1, UV3, UV6, UV9, UV19
- **einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen**, UV 7, UV15
- **Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten)**, UV1, UV2,UV3, UV19
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. UV 15

## BF/SB 7:

### Inhaltliche Kerne:

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

- **Mannschaftsspiele** (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, **Volleyball**) UV1, UV4, UV8, UV16, UV 18, UV19
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football) UV10

### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden**, UV1, UV4, UV8, UV16, UV18, UV19
- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampferhalten bewältigen**, UV8, UV16, UV18, UV19
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen UV10

## Inhaltsfelder (IF)

**alle IF vertieft**

mit **allen** inhaltlichen Schwerpunkten  
(SK,MK,UK)

- Siehe Übersicht



## Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen in der Übersicht (28 Kompetenzerwartungen gesamt)

| Inhaltsfelder                                   | SK1   | SK2  | SK3   | MK1  | MK2 | UK1   | UK2 |
|---|---|--|---|--|-----|---|-----|
| <b>a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b> | unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben<br><b>UV4, UV6, UV7, UV8, UV9, UV16</b>   | grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben,<br><b>UV4, UV6, UV8, UV9, UV18</b> | Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.<br><b>UV6, UV9, UV16, UV19</b> | Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.<br><b>UV1, UV4, UV8, UV19</b>   |     | unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen<br><b>UV6, UV7, UV9, UV16, UV19</b>                  |     |
| <b>b. Bewegungsgestaltung</b>                   | Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.<br><b>UV11</b> |  |   | verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neugestalten).<br><b>UV11</b>  |     | Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.<br><b>UV11, UV12</b>  |     |
| <b>c. Wagnis und Verantwortung</b>              | Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern,<br><b>UV12, UV17</b>                                      | unterschiedliche Motive beim Sportreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern.<br><b>UV12, UV17</b>   |   | mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden.<br><b>UV12</b> |     | unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen.<br><b>UV12, UV17</b> |     |

| Inhaltsfelder                        | SK1   | SK2  | SK3  | MK1   | MK2  | UK1  | UK2   |
|--------------------------------------|---|--|--|---|--|--|---|
| <b>d. Leistung</b>                   | Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern,<br><b>UV2, UV3, UV5, UV19</b> | physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.<br><b>UV1, UV2, UV3, UV5</b>   | /  | die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio).<br><b>UV2, UV19</b>  | individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.<br><b>UV3, UV5, UV13, UV14, UV19</b> | Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen,<br><b>UV1, UV3, UV4, UV5, UV12, UV18</b>            | die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten.<br><b>UV2, UV15, UV</b> |
| <b>e. Kooperation und Konkurrenz</b> | die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern,<br><b>UV4, UV8, UV10, UV16, UV18</b>   | Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern.<br><b>UV11</b>   | ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen.<br><b>UV16</b> | individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen,<br><b>UV4, UV10, UV16, UV18</b>                                      | bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleltern erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.<br><b>UV8, UV10, UV15, UV16, UV18</b>                                 | gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen.<br><b>UV7, UV10, UV11</b> | /   |
| <b>f. Gesundheit</b>                 | gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern,<br><b>UV5, UV13, UV, UV</b>                          | gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern.<br><b>UV13, UV, UV</b> | /  | Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.<br><b>UV2, UV3, UV5, UV13, UV14, UV19</b> | /  | positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen.<br><b>UV5, UV13</b>   | /   |

## Übersicht chronologisch

| Quartale                            | Laufen-<br>des UV | Thema und Zeitbedarf   |
|-------------------------------------|-------------------|--|
| <b>Q 1.1</b><br><br>ca. 100<br>Std. | <b>UV 1</b>       | <b>Wie sportlich bin ich?</b> – Erfahren und Erweitern der allgemeinen motorischen und wettkampfspezifischen Grundeigenschaften und ihre Auswirkungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit (konditionelle und koordinative Voraussetzungen von Bewegungshandlungen insbes. LA und Volleyball)<br>ca. 15 Stunden |
|                                     | <b>UV 2</b>       | <b>Ausdauer testen und trainieren</b> - Testverfahren zur Ermittlung des Ausdauerleistungsstands kennenlernen und zur Steuerung der individuellen biologischen durch Energiebereitstellung determinierten Anpassungsprozesse nutzen (Conconi-, Coopertest, Trainingstagebuch, ...)<br>ca. 15 Stunden             |
|                                     | <b>UV 3</b>       | <b>Gib Gas oder lauf lange</b> – vielfältige Trainingsmöglichkeiten zur Ausdauer- und Schnelligkeitsschulung erfahren, begreifen und unter Berücksichtigung von Trainingsprinzipien anwenden (insbesondere LA: 100m, 200m, 400m, 5000m und Zeitläufe)<br>ca. 15 Stunden  |
|                                     | <b>UV 4</b>       | <b>Volleyball light</b> - Entwicklung von Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung und Festigung grundlegender Volleyballtechniken unter besonderer Berücksichtigung der Schulung der koordinativen Fähigkeiten<br>ca. 15-20 Stunden   |
|                                     | <b>UV 5</b>       | <b>Den Körper stärken</b> - alltägliche und sportartspezifische Bewegungsprofile analysieren, muskuläre Dysbalancen diagnostizieren durch Muskelfunktionstests und Entwicklung kompensatorischer funktioneller Übungen unter Berücksichtigung verschiedener Krafttrainingsmethoden<br>ca. 15 Stunden             |
|                                     | <b>Freiraum</b>   | ca. 20 Stunden   |
|                                     |                   |  |
|                                     | <b>UV 6</b>       | <b>Hoch hinaus</b> - Erlernen einer komplexen leichtathletischen Technik (Hochsprung) vor dem Hintergrund biomechanischer Prinzipien und funktionaler Phaseneinteilung der Bewegung zur Unterstützung des Lernprozesses.<br>ca. 12-15 Stunden  |
|                                     | <b>UV 7</b>       | <b>Hoch und schnell-Duathlon</b> – Training und Durchführung eines (alternativen) Wettkampfes in eigener Verantwortung in den Disziplinen Sprint und Hochsprung unter besonderer Berücksichtigung von Grundsätzen der Bewegungslehre.<br>ca. 8-10 Stunden  |

|                                 |                 |  |
|---------------------------------|-----------------|--|
| <b>Q 1.2</b><br>ca. 100<br>Std. | <b>UV 8</b>     | <b>Wir spielen immer besser miteinander</b> – Verbesserung der Spielleistung im Volleyball durch selbstständige Festigung technischer sowie Entwicklung individualtaktischer Verhaltensweisen über den verstärkten Einsatz von gruppenorientierten Aufgabenstellungen<br>ca. 12 – 15 Stunden   |
|                                 | <b>UV 9</b>     | <b>Wie die alten Griechen</b> – Erlernen und Verbessern von leichtathletischen Disziplinen (Weitsprung, Speerwerfen, Kugelstoßen) über den Einsatz methodischer Übungsreihen und verstärkter Partnerhilfen unter Einbezug von lehr- und lerntheoretischen Aspekten sowie Anwendung der biomechanischen Grundsätze<br>ca. 15-20 Stunden |
|                                 | <b>UV 10</b>    | <b>Mal was Neues</b> – Entwicklung und Erprobung eines nicht institutionalisierten Spiels (Flag-Football) unter Reflexion seiner kooperativen und sozial-integrativen Sinngebung<br>ca. 10-12 Stunden  |
|                                 | <b>UV 11</b>    | <b>Aggression und Fairness im Sport</b> – Unterschiedliche Sportspelsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können<br>ca. 15 Stunden   |
|                                 | <b>Freiraum</b> | ca. 15 Stunden   |
| <b>Q 2.1</b><br>Ca. 80<br>Std.  | <b>UV 12</b>    | <b>Cool wie James Bond</b> – Mit Wagnis und Risiko beim Le Parkour individuell und partnerschaftlich umgehen lernen sowie die Motive und die Motivation zum eigenen Sporttreiben reflektieren<br>ca. 10 Stunden  |
|                                 | <b>UV 13</b>    | <b>Macht Sport gesund?</b> - Selbstständige Erarbeitung funktionsgerechter Bewegungsabläufe in Sport und Alltag sowie Reflexion eines sinnvoll vertretbaren Gesundheits- und Fitnesskonzepts vor dem Hintergrund verschiedener Gesundheitskonzepte<br>ca. 15 Stunden   |
|                                 | <b>UV 14</b>    | <b>Wir ziehen Bahnen</b> – Erweiterung der Grundschwimmstile, Wendetechniken sowie Verbesserung der sportartspezifischen Ausdauerleistungsfähigkeit zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung<br>ca. 10-12 Stunden  |
|                                 | <b>UV 15</b>    | <b>Wo stehe ich?</b> - Selbstständige Organisation und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes (inklusive Ausdauerleistung) zur Überprüfung des eigenen Leistungsstands<br>ca. 8 Stunden   |
|                                 | <b>UV 16</b>    | <b>Wir verbessern uns miteinander gegeneinander</b> – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-kordinativen Fertigkeiten sowie gruppentaktischer Fähigkeiten im Volleyball kennen und anwenden lernen, um die individuelle Spielfähigkeit in komplexen Situationen zu verbessern                        |

|   |                 |  |
|---|-----------------|--|
|   |                 | ca. 15 - 18 Stunden  |
|   | <b>Freiraum</b> | ca. 15 Stunden   |
|   |                 |  |
| <b><u>Q 2.2</u></b><br><b>ca. 55 Std.</b> | <b>UV 17</b>    | <b><i>Sport und der innere Schweinehund?</i></b> - Erörterung vielfältiger Motive im Sport sowie der Grundlagen der Leistungsmotivation vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiographie<br>ca. 12 – 15 Stunden   |
|   | <b>UV 18</b>    | <b><i>Wir werden Taktikfüchse</i></b> – Präsentieren, erproben und festigen ausgewählter gruppentaktischer Systeme im Volleyball zur Verbesserung der Spielfähigkeit<br>ca. 12 - 15 Stunden  |
|   | <b>UV 21</b>    | <b><i>Die Abiturprüfung rückt näher</i></b> – Gruppenorganisierte Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern/Sportbereichen unter Berücksichtigung der erworbenen Kenntnisse zur Bewegungs- und Trainingslehre<br>ca. 15 Stunden |
|   | <b>Freiraum</b> | ca. 10 - 15 Stunden  |

## Konkretisierung der einzelnen Unterrichtsvorhaben für den LK

**Unterrichtsvorhaben I: *Wie sportlich bin ich?*** – Erfahren und Erweitern der allgemeinen motorischen und wettkampfspezifischen Grundeigenschaften und ihre Auswirkungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit (konditionelle und koordinative Voraussetzungen von Bewegungshandlungen insbes. LA und Volleyball)

|   |                               |   |                           |
|---|-------------------------------|---|---------------------------|
| Jahrgangsstufe: Q 1.1   | Dauer des UV: ca. 15. Stunden | Vernetzung mit UV: 2,3  | Laufende Nummer des UV: 1 |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)<br>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) |                               | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß<br>BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) |                           |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Leistung (d)<br>Bewegungsstruktur und Bewegungskernen (a)   |                               | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)<br>Wählen Sie ein Element  |                           |

### Thema des UV:

*Wie sportlich bin ich? – Erfahren und Erweitern der allgemeinen motorischen und wettkampfspezifischen Grundeigenschaften und ihre Auswirkungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit (konditionelle und koordinative Voraussetzungen von Bewegungshandlungen insbes. LA und Volleyball)*

### Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

#### BWK:

- LK BWK 3.1: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- LK BWK 7.1: Die SuS können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster inkl. der hierzu erforderlichen technischen-koord. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden
- Wählen Sie ein Element

#### Sachkompetenz (SK):

- LK SK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- Wählen Sie ein Element

#### Methodenkompetenz (MK):

- LK MK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- Wählen Sie ein Element

#### Urteilskompetenz (UK):

- LK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen

## Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV ( ): „*Wie sportlich bin ich?* – Erfahren und Erweitern der allgemeinen motorischen und wettkampfspezifischen Grundeigenschaften und ihre Auswirkungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit (konditionelle und koordinative Voraussetzungen von Bewegungshandlungen insbes. LA und Volleyball) “

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |  | Leistungsbewertung   |
|--|--|--|--|--|
|  |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Konditionsbegriff</b></li> <li>• <b>Allgemeine Anpassungserscheinungen durch Training</b></li> <li>• <b>Trainingsprinzipien</b></li> <li>• <b>Trainingsplanung (kurzfristig/langfristig)</b></li> <li>• <b>Technikschulung LA und Sportart</b></li> <li>•</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>materialgebundene selbstständige Erarbeitung in Gruppenarbeit</b></li> <li>• <b>Präsentationen</b></li> <li>• <b>gruppenorientierte Übungs- und Spielformen</b></li> <li>• <b>methodische Übungsreihen</b></li> <li>• <b>Bewegungsbeschreibung</b></li> <li>•</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Konditionelle Fähigkeiten</b></li> <li>• <b>Koordinative Fähigkeiten</b></li> <li>• <b>Konditionelles Anforderungsprofil Spielsportart (Volleyball)</b></li> <li>• <b>Trainingsplanung- und organisation (Grundlagen Trainingslehre)</b></li> <li>•</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wellsprungtechniken</b></li> <li>• <b>Lauf-/Sprung ABC</b></li> <li>• <b>Volleyball Grundtechniken</b></li> <li>• <b>Kleinfeldspiel 1:1, 2:2</b></li> <li>•</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schülervorträge</b></li> <li>• <b>Präsentation von Arbeitsergebnissen</b></li> <li>• <b>Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppenarbeit</b></li> <li>• <b>Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb</b></li> <li>• <b>Leistungsbereitschaft</b></li> <li>• <b>Verantwortungsübernahme beim Auf- und Abbau</b></li> <li>• <b>Beteiligung an Unterrichtsgesprächen</b></li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wellsprung (Wette/Tabelle)</b></li> <li>• <b>Volleyball Techniküberprüfung (Pritschen, Baggern)</b></li> <li>• <b>ggf. Klausur</b></li> </ul> |

**Unterrichtsvorhaben II: Ausdauer testen und trainieren** - Testverfahren zur Ermittlung des Ausdauerleistungsstands kennenlernen und zur Steuerung der individuellen biologischen durch Energiebereitstellung determinierten Anpassungsprozesse nutzen (Conconi-, Coopertest, Trainingstagebuch, ...)

|   |                              |   |                           |
|---|------------------------------|---|---------------------------|
| Jahrgangsstufe: Q1.1  | Dauer des UV: ca. 15 Stunden | Vernetzung mit UV: 1  | Laufende Nummer des UV: 2 |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)<br>Wählen Sie ein Element |                              | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 3: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)<br>Wählen Sie ein Element                        |                           |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Leistung (d)<br>Gesundheit (f)  |                              | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Leistung - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)<br>Leistung - Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d) |                           |

**Thema des UV:**

*Ausdauer testen und trainieren - Testverfahren zur Ermittlung des Ausdauerleistungsstands kennenlernen und zur Steuerung der individuellen biologischen durch Energiebereitstellung determinierten Anpassungsprozesse nutzen (Conconi-, Coopertest, Trainingstagebuch, ...)*

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- LK BWK 3.3: Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten)
- Wählen Sie ein Element
- Wählen Sie ein Element

**Sachkompetenz (SK):**

- LK SK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern
- LK SK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

**Methodenkompetenz (MK):**

- LK MK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)
- LK MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

**Urteilskompetenz (UK):**

- LK UK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten

**Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

Thema des UV ( ): „„Ausdauer testen und trainieren - Testverfahren zur Ermittlung des Ausdauerleistungsstands kennenlernen und zur Steuerung der individuellen biologischen durch Energiebereitstellung determinierten Anpassungsprozesse nutzen (Conconi-, Coopertest, Trainingstagebuch, ...)““

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |   | Leistungsbewertung   |
|---|--|--|---|--|
|   |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung Konditionsbegriff</li> <li>• Formen der Ausdauer</li> <li>• Trainingsmethoden der Ausdauer</li> <li>• Determinierte Größen der Ausdauerleistungsfähigkeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtungsbögen zur Selbst- und Fremdbeobachtung von körperlichen Reaktionen</li> <li>• Individualisierung des Unterrichts durch schülerorientierte Verfahren (Eigenverantwortung für Tempo, Strecke, Pausen,...)</li> <li>• materialgebundene selbstständige Erarbeitung in Gruppenarbeit</li> <li>• Präsentation von Arbeitsergebnissen</li> <li>• Dauermethode, Intervallmethode</li> <li>• Zeitläufe, Pyramidenläufe</li> <li>• Selbstständiges Erstellen individueller Trainingspläne</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsmethoden- und formen der Ausdauer</li> <li>• Konditionelle Fähigkeiten</li> <li>• Aufbau H-K-S und Energiebereitstellung</li> <li>• zielgerichtetes Training der aeroben Ausdauer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conconi-Test</li> <li>• Cooper-Test</li> <li>• ggf. Laktatstufentest</li> <li>• vielfältige Formen des ausdauernden Laufens</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingstagebuch</li> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Selbstständigkeit im Lernprozess und Übungsbetrieb</li> <li>• Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppenarbeit</li> <li>• Schülervorträge</li> <li>• Präsentation von Arbeitsergebnissen</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5000m Lauf (Zeitnahme/Tabelle)</li> <li>• alternativ 3000m Lauf (Zeitnahme/Tabelle)</li> <li>• ggf. Klausur</li> </ul> |

**Unterrichtsvorhaben III: *Gib Gas oder lauf lange*** – vielfältige Trainingsmöglichkeiten zur Ausdauer- und Schnelligkeitsschulung erfahren, begreifen und unter Berücksichtigung von Trainingsprinzipien anwenden (insbesondere LA: 100m, 200m, 400m, 5000m und Zeitläufe)

|   |                              |  |                           |
|---|------------------------------|--|---------------------------|
| Jahrgangsstufe: Q1.1  | Dauer des UV: ca. 15 Stunden | Vernetzung mit UV: 1,2   | Laufende Nummer des UV: 3 |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)<br>Wählen Sie ein Element |                              | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß<br>BF/SB 3: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) |                           |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Leistung (d)<br>Gesundheit (f)  |                              | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)<br>Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)   |                           |

**Thema des UV:**

*Gib Gas oder lauf lange* – vielfältige Trainingsmöglichkeiten zur Ausdauer- und Schnelligkeitsschulung erfahren, begreifen und unter Berücksichtigung von Trainingsprinzipien anwenden (insbesondere LA: 100m, 200m, 400m, 5000m und Zeitläufe)

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- LK BWK 3.1: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- LK BWK 3.3: Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten)
- Wählen Sie ein Element

**Sachkompetenz (SK):**

- LK SK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern
- LK SK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

**Methodenkompetenz (MK):**

- LK MK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
- LK MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

**Urteilskompetenz (UK):**

- LK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen

**Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

Thema des UV ( ): „Gib Gas oder lauf lange – vielfältige Trainingsmöglichkeiten zur Ausdauer- und Schnelligkeitsschulung erfahren, begreifen und unter Berücksichtigung von Trainingsprinzipien anwenden (insbesondere LA: 100m, 200m, 400m, 5000m und Zeitläufe)“

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden  | Theorie-Praxisverknüpfung  |  | Leistungsbewertung   |
|---|---|--|--|--|
|   |   | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsmethoden der Schnelligkeit</li> <li>• Trainingsmethoden der Ausdauer</li> <li>• Belastungsnormative</li> <li>• Verbesserung koordinativer Fähigkeiten (Laufschulung)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• methodische Übungsreihen</li> <li>• selbstständiges Üben in Kleingruppen</li> <li>• Tempowechselläufe</li> <li>• Kurventäufe (In and outs)</li> <li>• Dauermethode/Intervallmethode</li> <li>• Pyramidentäufe/Zeltschätzläufe</li> <li>• Wiederholungsmethode</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsplanung und -organisation</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprint/Ausdauer Lauftechnik</li> <li>• Starttechnik</li> <li>• Atem-Schritt-Rhythmus</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Pausengestaltung</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb</li> <li>• Leistungsbereitschaft</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprintstrecke nach Wahl (Zeit/Tabelle)</li> <li>• 3000m oder 5000m (Zeit/Tabelle)</li> </ul> |

# Unterrichtsvorhaben IV: *Volleyball light* - Entwicklung von Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung und Festigung grundlegender Volleyballtechniken unter besonderer Berücksichtigung der Schulung der koordinativen Fähigkeiten

|  |                                 |   |                           |
|--|---------------------------------|---|---------------------------|
| Jahrgangsstufe: Q1.1   | Dauer des UV: ca. 15-20 Stunden | Vernetzung mit UV: 1,8,16,18,19   | Laufende Nummer des UV: 4 |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)<br>Wählen Sie ein Element |                                 | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)<br>Wählen Sie ein Element   |                           |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)<br>Kooperation und Konkurrenz (e)                        |                                 | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)<br>Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) |                           |

**Thema des UV:**  
*Volleyball light – Entwicklung von Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung und Festigung grundlegender Volleyballtechniken unter besonderer Berücksichtigung der Schulung der koordinativen Fähigkeiten*

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- LK BWK 7.1: Die SuS können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster inkl. der hierzu erforderlichen technischen-koord. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden
- Wählen Sie ein Element
- Wählen Sie ein Element

**Sachkompetenz (SK):**

- LK SK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- LK SK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

**Methodenkompetenz (MK):**

- LK MK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- LK MK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen

**Urteilskompetenz (UK):**

- LK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen

**Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

Thema des UV ( ): „Volleyball light – Entwicklung von Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung und Festigung grundlegender Volleyballtechniken unter besonderer Berücksichtigung der Schulung koordinativer Fähigkeiten“

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden  | Theorie-Praxisverknüpfung   |   | Leistungsbewertung  |
|--|---|---|---|---|
|  |   | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Einfluss der Koordination auf die sportliche Leistungsfähigkeit (Vertiefung Konditionsbegriff)</li> <li>Technikschulung und Erweiterung der allgemeinen Spielfähigkeit (Spielsportart)</li> <li>Informationsaufnahme und -verarbeitung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>gruppenorientierte Übungs- und Spielformen</li> <li>methodische Übungsreihe</li> <li>Bewegungsbeschreibung</li> <li>Videoanalyse</li> <li>materialgebundene selbständige Erarbeitung in Gruppenarbeit</li> <li>Präsentationen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinative Fähigkeiten (beim Volleyball)</li> <li>KAR Modell</li> <li>Analysatoren/Informationskanäle</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Volleyball Erweiterung Grundtechniken</li> <li>Aufschlag (unten/oben)</li> <li>Annahme</li> <li>Kleinfeldspiel 3:3</li> <li>Koordinationsparcour Volleyball</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leistungsbereitschaft</li> <li>Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb</li> <li>Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppenarbeit</li> <li>Beteiligung an Unterrichtsgesprächen</li> <li>Verantwortungsübernahme bei Auf- und Abbau</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Techniküberprüfung (Aufschlag/Annahme)</li> <li>Techniküberprüfung (Oberkopfrichtungen/Richtungsprüfschen)</li> </ul> |

# Unterrichtsvorhaben V: *Den Körper stärken* - alltägliche und sportartspezifische Bewegungsprofile analysieren, muskuläre Dysbalancen diagnostizieren durch Muskelfunktionstests und Entwicklung kompensatorischer funktioneller Übungen unter Berücksichtigung verschiedener Krafttrainingsmethoden

|  |                                 |   |                                  |
|--|---------------------------------|---|----------------------------------|
| <b>Jahrgangsstufe: Q1.2</b>  | <b>Dauer des UV: 15 Stunden</b> | <b>Vernetzung mit UV:</b>   | <b>Laufende Nummer des UV: 5</b> |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Wählen Sie ein Element<br>Wählen Sie ein Element |                                 | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>Wählen Sie ein Element<br>Wählen Sie ein Element  |                                  |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Leistung (d)<br>Gesundheit (f)                                 |                                 | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Leistung - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)<br>Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) |                                  |

**Thema des UV:**

„Den Körper stärken – alltägliche und sportartspezifische Bewegungsprofile analysieren muskuläre Dysbalancen diagnostizieren durch Muskelfunktionstests und Entwicklung kompensatorischer funktioneller Übungen unter Berücksichtigung verschiedener Krafttrainingsmethoden“

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- Wählen Sie ein Element
- Wählen Sie ein Element
- Wählen Sie ein Element

**Sachkompetenz (SK):**

- LK SK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern
- LK SK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern

**Methodenkompetenz (MK):**

- LK MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.
- LK MK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

**Urteilskompetenz (UK):**

- LK UK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen
- LK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen

**Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

**Thema des UV ( ):** „Den Körper stärken – alltägliche und sportartspezifische Bewegungsprofile analysieren muskuläre Dysbalancen diagnostizieren durch Muskelfunktionstests und Entwicklung kompensatorischer funktioneller Übungen unter Berücksichtigung verschiedener Krafttrainingsmethoden“

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden  | Theorie-Praxisverknüpfung  |  | Leistungsbewertung  |
|---|---|--|--|---|
|   |   | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau und Funktionsweise von Muskulatur</li> <li>• Agonist und Antagonist und deren Zusammenspiel als paarige Muskulatur bei der Bewegung von Gelenken</li> <li>• Muskelfunktionstests zur Diagnose von muskulären Dysbalancen</li> <li>• Entwicklung von Krafttrainings auf der Grundlage von Bewegungsprofilen ausgewählter Sportarten</li> <li>• Krafttrainingsmethoden und -prinzipien</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialgebundene Erarbeitung paariger Muskulatur</li> <li>• Einsatz von Muskelfunktionstests zu ausgewählten Muskelpaaren im Stationsbetrieb in Partnerarbeit</li> <li>• Gruppenarbeit zur Analyse von Bewegungsprofilen</li> <li>• Präsentationen von Gruppenarbeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipien von Krafttraining</li> <li>• Analyse von Bewegungsprofilen aus Alltag und ausgewählten Sportarten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskelfunktionstests</li> <li>• Entwicklung von Übungen zum Krafttraining von zur Verkümmern neigender Muskulatur</li> <li>• Entwicklung von Dehnübungen von zur Verkürzung neigender Muskulatur</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schülervorträge</li> <li>• Präsentation von Arbeitsergebnissen</li> <li>• Hausaufgaben</li> <li>• Selbstständigkeit im Lernprozess und bei der Durchführung Stationsbetrieb</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klausur</li> </ul> |

**Unterrichtsvorhaben VI: Hoch hinaus** - Erlernen einer komplexen leichtathletischen Technik (Hochsprung) vor dem Hintergrund biomechanischer Prinzipien und funktionaler Phaseneinteilung der Bewegung zur Unterstützung des Lernprozesses.

|   |                                     |  |                                  |
|---|-------------------------------------|--|----------------------------------|
| <b>Jahrgangsstufe: Q1.2</b>   | <b>Dauer des UV: ca. 15 Stunden</b> | <b>Vernetzung mit UV: 7, 9</b>   | <b>Laufende Nummer des UV: 6</b> |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)<br>Wählen Sie ein Element |                                     | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß<br>Wählen Sie ein Element aus       |                                  |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)<br>Wählen Sie ein Element aus                     |                                     | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)<br>Wählen Sie ein Element aus |                                  |

**Thema des UV:**

**Hoch hinaus – Erlernen einer komplexen leichtathletischen Disziplin (Hochsprung) vor dem Hintergrund biomechanischer Prinzipien und funktionaler Phaseneinteilung der Bewegung zur Unterstützung des Lernprozesses**

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- EF BWK 3.1: Die Schülerinnen und Schüler können eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).
- Wählen Sie ein Element aus
- Wählen Sie ein Element aus

**Sachkompetenz (SK):**

- EF SK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
- Wählen Sie ein Element aus

**Methodenkompetenz (MK):**

- EF MK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- Wählen Sie ein Element aus

**Urteilskompetenz (UK):**

- EF UK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
- Wählen Sie ein Element aus

**Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

**Thema des UV ( ):** „Hoch hinaus – Erlernen einer komplexen leichtathletischen Disziplin (Hochsprung) vor dem Hintergrund biomechanischer Prinzipien und funktionaler Phaseneinteilung der Bewegung zur Unterstützung des Lernprozesses“

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden  | Theorie-Praxisverknüpfung  |  | Leistungsbewertung   |
|--|---|--|--|--|
|  |   | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• individuelle Wahl der Hochsprungtechnik</li> <li>• Phasierung nach Göhner soll ebenfalls thematisiert werden</li> <li>• Differenzielles Techniktraining als alternative Methode des Techniktrainings (möglicher Einsatz in der Klausur)</li> <li>•</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtungsbögen zur Fremd- und Eigenbeobachtung</li> <li>• Videoanalyse (Einsatz des Smartphones) in Partnerarbeit</li> <li>• Erarbeitung der biomechanischen Prinzipien in Gruppenarbeit</li> <li>• Präsentation von Arbeitsergebnissen</li> <li>•</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth)</li> <li>• Phaseneinteilung der Bewegung nach Meinel/Schnabel und nach Göhner</li> <li>• Teillernmethode</li> <li>• Ganzheitsmethode</li> <li>• MÜR</li> <li>• Lenstufen nach Meinel/Schnabel</li> <li>• Analysatoren / Informationsverarbeitung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielfältige Sprungerfahrungen</li> <li>• Ermittlung der individuellen Sprungtechnik</li> <li>• Techniktraining</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schülervorträge</li> <li>• Präsentation von Arbeitsergebnissen</li> <li>• Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hochsprungwettbewerb mit beliebiger Technik (Flopp, Wälzer, Scheersprung)</li> <li>• evtl. Klausur (nach UV 7)</li> </ul> |

**Unterrichtsvorhaben VII: Hoch und schnell-Duathlon** – Training und Durchführung eines (alternativen) Wettkampfes in eigener Verantwortung in den Disziplinen Sprint und Hochsprung unter besonderer Berücksichtigung von Grundsätzen der Bewegungslehre.

|   |                                |   |                                  |
|---|--------------------------------|---|----------------------------------|
| <b>Jahrgangsstufe: Q1.2</b>   | <b>Dauer des UV: 8 Stunden</b> | <b>Vernetzung mit UV:</b>   | <b>Laufende Nummer des UV: 7</b> |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Wählen Sie ein Element<br>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3) |                                | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß<br>BF/SB 3: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe             |                                  |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)<br>Kooperation und Konkurrenz (e)                 |                                | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)<br>Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) |                                  |

**Thema des UV:**

„Hoch und schnell – Duathlon – Training und Durchführung eines (alternativen) Wettkampfes in eigener Verantwortung in den Disziplinen Sprint und Hochsprung unter besonderer Berücksichtigung von Grundsätzen der Bewegungslehre“

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- LK BWK 3.2: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen
- LK BWK 3.4: Die Schülerinnen und Schüler können alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- Wählen Sie ein Element

**Sachkompetenz (SK):**

- LK SK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- Wählen Sie ein Element

**Methodenkompetenz (MK):**

- LK MK e.2: Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- Wählen Sie ein Element

**Urteilskompetenz (UK):**

- LK UK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen
- Wählen Sie ein Element aus.

**Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

**Thema des UV (7): „Hoch und schnell – Duathlon – Training und Durchführung eines (alternativen) Wettkampfes in eigener Verantwortung in den Disziplinen Sprint und Hochsprung unter besonderer Berücksichtigung von Grundsätzen der Bewegungslehre“**

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung   |  | Leistungsbewertung   |
|--|--|---|--|--|
|  |  | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biomechanische Prinzipien und ausgewählte Praxisbeispiele</li> <li>• Vorbereitung und Durchführung eines Wettkampfes in Eigenverantwortung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialgebundene Erarbeitung biomechanischer Prinzipien in Gruppenarbeit und Durchführung ausgewählter Tests</li> <li>• Videoanalyse von Bewegungen</li> <li>• Präsentationen von Gruppenarbeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen zur Planung und Durchführung eines Wettkampfes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testen der individuellen Sprintdistanz</li> <li>• Übungen zum Tiefstart</li> <li>• Durchführung eines Wettkampftages</li> </ul> | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständigkeit im Lernprozess und bei der Durchführung des Wettkampfes</li> </ul> <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ermittlung der Hochsprungleistung</li> <li>• Ermittlung der Sprintleistung (lt. Tabellen)</li> <li>• Klausur</li> </ul> |

**Unterrichtsvorhaben VIII: *Wir spielen immer besser miteinander*** – Verbesserung der Spielleistung im Volleyball durch selbstständige Festigung technischer sowie Entwicklung individualtaktischer Verhaltensweisen über den verstärkten Einsatz von gruppenorientierten Aufgabenstellungen

|  |                                 |   |                           |
|--|---------------------------------|---|---------------------------|
| Jahrgangsstufe: Q1.2   | Dauer des UV: ca. 12-15 Stunden | Vernetzung mit UV: 1,4,16,18,19   | Laufende Nummer des UV: 8 |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)<br>Wählen Sie ein Element |                                 | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)<br>Wählen Sie ein Element   |                           |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)<br>Kooperation und Konkurrenz (e)                        |                                 | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)<br>Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) |                           |

**Thema des UV:**

*Wir spielen immer besser miteinander – Verbesserung der Spielleistung im Volleyball durch selbstständige Festigung technischer sowie Entwicklung individualtaktischer Verhaltensweisen über den verstärkten Einsatz von gruppenorientierten Aufgabenstellungen*

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- LK BWK 7.1: Die SuS können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster inkl. der hierzu erforderlichen technischen-koord. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden
- LK BWK 7.2: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampferhalten bewältigen
- Wählen Sie ein Element

**Sachkompetenz (SK):**

- LK SK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- LK SK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

**Methodenkompetenz (MK):**

- LK MK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- LK MK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen

**Urteilskompetenz (UK):**

- LK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen

**Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

Thema des UV ( ): „Wir spielen immer besser miteinander – Verbesserung der Spielleistung im Volleyball durch selbstständige Festigung technischer sowie Entwicklung individualtaktischer Verhaltensweisen über den verstärkten Einsatz von gruppenorientierten Aufgabenstellungen“

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |  | Leistungsbewertung   |
|--|--|--|--|--|
|  |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technik- und Taktikschulung zur Erweiterung der allgemeinen Spielfähigkeit (Spielsportart)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gruppenorientierte Übungs- und Spielformen</li> <li>• methodische Übungsreihe</li> <li>• Bewegungsbeschreibung</li> <li>• Präsentationen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anknüpfung KAR Modell</li> <li>• Anknüpfung Analysatoren/Informationskanäle</li> <li>• Spielvermittlungsmodell</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volleyball Erweiterung und Festigen Grundtechniken</li> <li>• Aufschlag (unten/oben)</li> <li>• Annahme</li> <li>• Angriffschlag</li> <li>• Einerblock</li> <li>• Kleinfeldspiel 3:3</li> <li>• Spiel 4:4 (Zielspiel Abitur)</li> <li>• Individualtaktik</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb</li> <li>• Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppenarbeit</li> <li>• Beteiligung an Unterrichtsgesprächen</li> <li>• Verantwortungsübernahme bei Auf- und Abbau</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniküberprüfung (Angriffschlag)</li> <li>• Spielüberprüfung (3:3 oder 4:4)</li> </ul> |

**Unterrichtsvorhaben VIII: *Wie die alten Griechen*** – Erlernen und Verbessern von leichtathletischen Disziplinen (Weitsprung, Speerwerfen, Kugelstoßen) über den Einsatz methodischer Übungsreihen und verstärkter Partnerhilfen unter Einbezug von lehr- und lerntheoretischen Aspekten sowie Anwendung der biomechanischen Grundsätze

|   |                                     |  |                                  |
|---|-------------------------------------|--|----------------------------------|
| <b>Jahrgangsstufe: Q1.2</b>   | <b>Dauer des UV: ca. 15 Stunden</b> | <b>Vernetzung mit UV: UV1, UV15, UV 19</b>   | <b>Laufende Nummer des UV: 9</b> |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)<br>Wählen Sie ein Element |                                     | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß<br>Wählen Sie ein Element aus       |                                  |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)<br>Wählen Sie ein Element aus                     |                                     | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)<br>Wählen Sie ein Element aus |                                  |

**Thema des UV:**

**Wie die alten Griechen** – Erlernen und Verbessern von leichtathletischen Disziplinen (Weitsprung, Speerwerfen, Kugelstoßen) über den Einsatz methodischer Übungsreihen und verstärkter Partnerhilfen unter Einbezug von lehr- und lerntheoretischen Aspekten sowie Anwendung der biomechanischen Grundsätze

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- EF BWK 3.1: Die Schülerinnen und Schüler können eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).
- Wählen Sie ein Element aus
- Wählen Sie ein Element aus

**Sachkompetenz (SK):**

- EF SK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
- Wählen Sie ein Element aus

**Methodenkompetenz (MK):**

- EF MK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- Wählen Sie ein Element aus

**Urteilskompetenz (UK):**

- EF UK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
- Wählen Sie ein Element aus

**Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

**Thema des UV ( 9 ):** „*Wie die alten Griechen* – Erlernen und Verbessern von leichtathletischen Disziplinen (Weitsprung, Speerwerfen, Kugelstoßen) über den Einsatz methodischer Übungsreihen und verstärkter Partnerhilfen unter Einbezug von lehr- und lerntheoretischen Aspekten sowie Anwendung der biomechanischen Grundsätze“

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |  | Leistungsbewertung  |
|---|--|--|--|---|
|   |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speerwerfen und Kugelstoßen als alternativ verbindliche Disziplinen im Hinblick auf die Praxisprüfung</li> <li>• Prinzipien der Methodischen Übungsreihe</li> <li>• Weitsprungtechniken</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MÜR</li> <li>• Videoanalyse (Einsatz des Smartphones) in Partnerarbeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Methodische Übungsreihe</li> <li>• Sicherheit im Umgang mit Speer und Kugel im Übungs- und Wettkampfbetrieb</li> <li>• MÜR</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielfältige Wurf und Stoßerfahrungen</li> <li>• Testen und Trainieren der gewählten Wurfdisziplin</li> <li>• Techniktraining</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb</li> <li>• Einhaltung der Sicherheitsregeln</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsermittlung in den Wurfdisziplinen und im Weitsprung</li> <li>•</li> </ul> |



**Unterrichtsvorhaben X: *Mal was Neues*** – Entwicklung und Erprobung eines nicht institutionalisierten Spiels (Flag-Football) unter Reflexion seiner kooperativen und sozial-integrativen Sinnggebung

|  |                                |   |                            |
|--|--------------------------------|---|----------------------------|
| Jahrgangsstufe: Q 1.2  | Dauer des UV: ca. 8-10 Stunden | Vernetzung mit UV: 11   | Laufende Nummer des UV: 10 |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)<br>Wählen Sie ein Element |                                | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 7: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)<br>Wählen Sie ein Element                 |                            |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Kooperation und Konkurrenz (e)<br>Wählen Sie ein Element aus                                       |                                | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)<br>Kooperation und Konkurrenz - Fairness und Aggression im Sport (e) |                            |

**Thema des UV:**

*Mal was Neues – Entwicklung und Erprobung eines nicht institutionalisierten Spiels (Flag-Football) unter Reflexion seiner kooperativen und sozial-integrativen Sinnggebung*

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- LK BWK 7.3: Die Schülerinnen und Schüler können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen
- Wählen Sie ein Element
- Wählen Sie ein Element

**Sachkompetenz (SK):**

- LK SK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- Wählen Sie ein Element

**Methodenkompetenz (MK):**

- LK MK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen
- LK MK e.2: Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregelein erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

**Urteilskompetenz (UK):**

- LK UK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen

**Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

Thema des UV ( ): „Mal was Neues – Entwicklung und Erprobung eines nicht institutionalisierten Spiels (Flag-Football) unter Reflexion seiner kooperativen und sozial-integrativen Sinnggebung“

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |  | Leistungsbewertung   |
|---|--|--|--|--|
|   |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fairness im Sport</li> <li>• Soziale Sinnggebung von Spielen im Sport</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gruppenorientierte Übungs- und Spielformen</li> <li>• methodische Übungsreihe</li> <li>• Bewegungsbeschreibung</li> <li>• Präsentationen</li> <li>• materialgebundene eigenständige Erarbeitung</li> <li>• Kurzreferat</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktion von Spielidee und Spielregeln</li> <li>• Fairnessbegriff (Arten der Fairness n. Lenk)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Football Wurf- und Fangschulung</li> <li>• Erarbeitung Spielzüge</li> <li>• Regeln</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppenarbeit</li> <li>• Beteiligung an Unterrichtsgesprächen</li> <li>• Verantwortungsübernahme bei Auf- und Abbau</li> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Präsentation</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Referat</li> <li>• Spielzugbeobachtung (kriteriengeleitet)</li> </ul> |

**Unterrichtsvorhaben XI: *Aggression und Fairness im Sport*** – Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können

|  |                                 |   |                            |
|--|---------------------------------|---|----------------------------|
| Jahrgangsstufe: Q 1.2  | Dauer des UV: ca. 12-15 Stunden | Vernetzung mit UV: 10   | Laufende Nummer des UV: 11 |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)<br>Wählen Sie ein Element |                                 | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)<br>Wählen Sie ein Element               |                            |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Bewegungsgestaltung (b)<br>Kooperation und Konkurrenz (e)  |                                 | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)<br>Bewegungsgestaltung - Improvisation und Variation von Bewegung (b) |                            |

**Thema des UV:**

*Aggression und Fairness im Sport – Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können*

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- LK BWK 7.3: Die Schülerinnen und Schüler können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen
- Wählen Sie ein Element

**Sachkompetenz (SK):**

- LK SK b.1: Die Schülerinnen und Schüler können Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- LK SK e.2: Die Schülerinnen und Schüler können Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern

**Methodenkompetenz (MK):**

- LK MK b.1: Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten).
- Wählen Sie ein Element

**Urteilskompetenz (UK):**

- LK UK b.1: Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
- LK UK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen

**Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

Thema des UV ( ): „Aggression und Fairness im Sport – Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können“

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung   |  | Leistungsbewertung  |
|--|--|---|--|---|
|  |  | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fairness und Aggression im Sport</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• materialgebundene selbstständige Erarbeitung (arbeitsteilige Gruppenarbeit)</li> <li>• Kurzvorträge (gruppenspezifisch)</li> <li>• Gestalterische Darstellung (GA)t</li> <li>• kriteriengeleitete Beurteilung der Präsentationen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erscheinungsformen von Aggression, Aggressivität und Fairness im Sport</li> <li>• Aggressionsbegriff</li> <li>• Wissenschaftliche Erklärungsansätze zur Entstehung von Aggression (Triebtheorie (Freud, Lorenz)/F-A-H/Lerntheorie/Sozialisations-theoretischer A. (Helmeyer)f</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik)</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppenarbeit</li> <li>• Beteiligung an Unterrichtsgesprächen</li> <li>• Verantwortungsübernahme bei Auf- und Abbau</li> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Präsentation (Kurzvorträge)</li> <li>• Hausaufgaben</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klausur</li> <li>• Gestaltungspräsentation (kriteriengeleitet)</li> </ul> |

**Unterrichtsvorhaben XII: *Cool wie James Bond*** – Mit Wagnis und Risiko beim Le Parkour individuell und partnerschaftlich umgehen lernen sowie die Motive und die Motivation zum eigenen Sporttreiben reflektieren

|   |                                 |   |                            |
|---|---------------------------------|---|----------------------------|
| Jahrgangsstufe: Q 2.1   | Dauer des UV: ca. 10-12 Stunden | Vernetzung mit UV: 4,17   | Laufende Nummer des UV: 12 |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)<br>Wählen Sie ein Element |                                 | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 5: Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen<br>Wählen Sie ein Element  |                            |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Wagnis und Verantwortung (c)<br>Bewegungsgestaltung (b)                       |                                 | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)<br>Bewegungsgestaltung - Improvisation und Variation von Bewegung (b) |                            |

**Thema des UV:**

*Cool wie James Bond – Mit Wagnis und Risiko beim Le Parkour individuell und partnerschaftlich umgehen lernen sowie die Motive und die Motivation zum eigenen Sporttreiben reflektieren*

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- LK BWK 5.4: Die Schülerinnen und Schüler können an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen
- LK BWK 5.5: Die Schülerinnen und Schüler können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden
- Wählen Sie ein Element

**Sachkompetenz (SK):**

- LK SK c.1: Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern
- LK SK c.2: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern

**Methodenkompetenz (MK):**

- LK MK c.1: Die Schülerinnen und Schüler können mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden.
- Wählen Sie ein Element

**Urteilskompetenz (UK):**

- LK UK c.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen
- LK UK b.1: Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien zeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

**Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

Thema des UV ( ): „Cool wie James Bond – Mit Wagnis und Risiko beim Le Parkour individuell und partnerschaftlich umgehen lernen sowie die Motive und die Motivation zum eigenen Sporttreiben reflektieren“

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |   | Leistungsbewertung   |
|---|--|--|---|--|
|   |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportliches Handeln unter verschiedenen psychischen Einflüssen (Mit Wagnis/Risiko und Verantwortung im Sport umgehen lernen)</li> <li>• Motive und Motivation für das eigene Sporttreiben reflektieren)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• methodische Übungsreihe</li> <li>• selbstständiges Üben anhand von Bewegungsaufgaben (Stationslernen) in Kleingruppen</li> <li>• Differenzierung in Schwierigkeitsgraden</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychische Einflüsse beim Sporttreiben (Anknüpfung KAR Modell)</li> <li>• Motive, Motivation und Sinngebung sportlichen Handelns (Grundbegriffe)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balanceelemente</li> <li>• Sprungvarianten</li> <li>• Rollen und Landung</li> <li>• Wandlauf</li> <li>• Wandhochsprünge</li> <li>• Helfen und Sichern</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppenarbeit</li> <li>• Beteiligung an Unterrichtsgesprächen</li> <li>• Verantwortungsübernahme bei Auf- und Abbau</li> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Präsentation</li> <li>• Qualität/Verantwortungsübernahme Hilfestellung</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation Parkourdurchlauf Performance (kriteriengeleitet)</li> <li>• Präsentation Parkourdurchlauf Zeitnahme</li> </ul> |

# Unterrichtsvorhaben XIII: *Macht Sport gesund?* - Selbstständige Erarbeitung funktionsgerechter Bewegungsabläufe in Sport und Alltag sowie Reflexion eines sinnvoll vertretbaren Gesundheits- und Fitnesskonzepts vor dem Hintergrund verschiedener Gesundheitskonzepte

|  |                                 |   |                                   |
|--|---------------------------------|---|-----------------------------------|
| <b>Jahrgangsstufe: Q2.1</b>  | <b>Dauer des UV: 15 Stunden</b> | <b>Vernetzung mit UV: 2, 5, 14</b>  | <b>Laufende Nummer des UV: 13</b> |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)<br>Wählen Sie ein Element |                                 | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 3: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)<br>Wählen Sie ein Element  |                                   |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Gesundheit (f)<br>Wählen Sie ein Element aus   |                                 | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)<br>Gesundheit - Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns (f) |                                   |

### Thema des UV:

„Macht Sport gesund? – Selbstständige Erarbeitung funktionsgerechter Bewegungsabläufe in Sport und Alltag sowie Reflexion eines sinnvoll vertretbaren Gesundheits- und Fitnesskonzepts vor dem Hintergrund verschiedener Gesundheitskonzepte“

### Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

#### BWK:

- Wählen Sie ein Element
- Wählen Sie ein Element
- Wählen Sie ein Element

#### Sachkompetenz (SK):

- LK SK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern
- LK SK f.2: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern.

#### Methodenkompetenz (MK):

- LK MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.
- LK MK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

#### Urteilskompetenz (UK):

- LK UK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen

## Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (13): „Macht Sport gesund? – Selbstständige Erarbeitung funktionsgerechter Bewegungsabläufe in Sport und Alltag sowie Reflexion eines sinnvoll vertretbaren Gesundheits- und Fitnesskonzepts vor dem Hintergrund verschiedener Gesundheitskonzepte“

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |   | Leistungsbewertung  |
|---|--|--|---|---|
|   |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelle des engen und erweiterten Gesundheitsbegriffs</li> <li>• Die Rolle des Sports in den verschiedenen Modellen</li> <li>• Fitnessbegriff</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialgebundene Erarbeitung der Gesundheitsmodelle</li> <li>• Präsentationen von Gruppenarbeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitsdefinition der WHO</li> <li>• Salutogenesemodell nach Antonovsky</li> <li>• Risikofaktorenmodell</li> <li>• systemisches Anforderungs-Ressourcen-(SAR-) Modell nach Becker</li> <li>• Erarbeitung in Partner- und Gruppenarbeit</li> <li>• Fitnessbegriff</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitnessstraining auf der Grundlage des eigenen Bewegungsprofils</li> <li>• Vielfältig ausdauernd laufen</li> </ul> | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hausaufgaben</li> <li>• Präsentation von Gruppenarbeiten</li> <li>• Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb</li> </ul> <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klausur</li> </ul> |

# Unterrichtsvorhaben XIII: *Wir ziehen Bahnen* – Erweiterung der Grundschwimmstile, Wende- techniken sowie Verbesserung der sportartspezifischen Ausdauerleistungsfähigkeit zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung

|   |                                 |   |                                   |
|---|---------------------------------|---|-----------------------------------|
| <b>Jahrgangsstufe:</b> Q2.1   | <b>Dauer des UV:</b> 15 Stunden | <b>Vernetzung mit UV:</b> 2,3,13,19   | <b>Laufende Nummer des UV:</b> 14 |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)<br>Wählen Sie ein Element |                                 | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 4: Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken<br>Wählen Sie ein Element  |                                   |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Leistung (d)<br>Gesundheit (f)  |                                 | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)<br>Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f) |                                   |

**Thema des UV:**

„Wir ziehen Bahnen – Erweiterung der Grundschwimmstile, Wendetechniken, sowie Verbesserung der sportartspezifischen Ausdauerleistungsfähigkeit zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung“

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- LK BWK 4.1: Die Schülerinnen und Schüler können Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling-(Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen
- LK BWK 4.2: Die Schülerinnen und Schüler können sportartspezifisch ihre Ausdauer unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse optimieren und in einer Schwimmart mindestens 800m unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit zurücklegen
- Wählen Sie ein Element

**Sachkompetenz (SK):**

- LK SK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern
- Wählen Sie ein Element

**Methodenkompetenz (MK):**

- LK MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.
- LK MK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

**Urteilskompetenz (UK):**

- LK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen

**Abstrachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

**Thema des UV (13): „Wir ziehen Bahnen – Erweiterung der Grundschwimmstile, Wendetechniken, sowie Verbesserung der sportartspezifischen Ausdauerleistungsfähigkeit zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung“**

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung |   | Leistungsbewertung   |
|--|--|---------------------------|---|--|
|  |  | Gegenstände - Theorie     | Gegenstände - Praxis  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ökonomisches Schwimmen in mehreren Schwimmstilen</li> <li>• effektive Wendetechniken zum Einsatz auf der 25m-Bahn</li> <li>• Schwimmen als Prüfungselement kann durch eine andere Ausdauersportart ersetzt werden, falls die organisatorischen Rahmenbedingungen dies zulassen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geeignete Organisationsformen im Hallenbad</li> <li>• Partnerarbeit bei der Bewegungsanalyse</li> <li>• Experten werden zur Demonstration herangezogen</li> </ul> |                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheit im Schwimmbetrieb</li> <li>• Ökonomisches Schwimmen (Verbesserung der Schwimmlage)</li> <li>• Wendetechniken</li> </ul> | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb</li> <li>• Einhaltung der Sicherheitsregeln</li> </ul> <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ermittlung der 800m – Zeit (lt. Tabelle)</li> </ul> |

# Unterrichtsvorhaben XV: *Wo stehe ich?* - Selbstständige Organisation und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes (inklusive Ausdauerleistung) zur Überprüfung des eigenen Leistungsstands

|   |                                |  |                                   |
|---|--------------------------------|--|-----------------------------------|
| <b>Jahrgangsstufe: Q2.1</b>   | <b>Dauer des UV: 6 Stunden</b> | <b>Vernetzung mit UV:<br/>1,2,3,6,7,9,14,19</b>  | <b>Laufende Nummer des UV: 15</b> |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)<br>Wählen Sie ein Element |                                | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß<br>BF/SB 3: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) |                                   |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Leistung (d)<br>Kooperation und Konkurrenz (e)  |                                | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)<br>Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)  |                                   |

**Thema des UV:**

„Wo stehe ich – Selbstständige Organisation und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes (inklusive Ausdauerleistung zur Überprüfung des eigenen Leistungsstands zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung“

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- LK BWK 3.2: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen
- Wählen Sie ein Element
- Wählen Sie ein Element

**Sachkompetenz (SK):**

- Wählen Sie ein Element
- Wählen Sie ein Element

**Methodenkompetenz (MK):**

- LK MK e.2: Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfbegriffe erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- Wählen Sie ein Element

**Urteilskompetenz (UK):**

- LK UK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten

**Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

**Thema des UV (13): „Wo stehe ich – Selbstständige Organisation und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes (inklusive Ausdauerleistung) zur Überprüfung des eigenen Leistungsstands zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung“**

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung |  | Leistungsbewertung   |
|---|--|---------------------------|--|--|
|   |  | Gegenstände - Theorie     | Gegenstände - Praxis   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5000m – Lauf ist Teil des Wettkampfes auch für Schwimmer</li> <li>• Dreikampf frühestens am dritten Tag nach dem 5000m – Lauf</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wettkampfbetrieb</li> </ul> |                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewählte Sprintdisziplin (100m/200m/400m)</li> <li>• Gewählte Wurfdisziplin (Kugel/Speer)</li> <li>• Gewählte Sprungdisziplin (Hochsprung/ Weitsprung)</li> </ul> | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb</li> </ul> <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ermittlung der jeweiligen Weiten und Zeiten (lt. Abitur-Tabelle)</li> </ul> |

**Unterrichtsvorhaben XVI: *Wir verbessern uns miteinander gegeneinander*** – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-kordinativen Fertigkeiten sowie gruppen-taktischer Fähigkeiten im Volleyball kennen und anwenden lernen, um die individuelle Spielfähigkeit in komplexen Situationen zu verbessern

|  |                              |   |                            |
|--|------------------------------|---|----------------------------|
| Jahrgangsstufe: Q 2.1  | Dauer des UV: ca. 15 Stunden | Vernetzung mit UV: 1,4,8,18,19  | Laufende Nummer des UV: 16 |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)<br>Wählen Sie ein Element |                              | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)<br>Wählen Sie ein Element                                     |                            |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Kooperation und Konkurrenz (e)<br>Bewegungsstruktur und Bewegungsformen (a)                        |                              | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)<br>Kooperation und Konkurrenz - Spielvermittlungsmodelle (e) |                            |

**Thema des UV:**

*Wir verbessern uns miteinander gegeneinander – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-kordinativen Fertigkeiten sowie gruppentaktischer Fähigkeiten im Volleyball kennen und anwenden lernen, um die individuelle Spielfähigkeit in komplexen Situationen zu verbessern*

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- LK BWK 7.1: Die SuS können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster inkl. der hierzu erforderlichen technischen-koord. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden
- LK BWK 7.2: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampferhalten bewältigen
- Wählen Sie ein Element

**Sachkompetenz (SK):**

Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

**Thema des UV ( ):** „Wir verbessern uns miteinander gegeneinander – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur

Erweiterung der technisch-kordinativen Fertigkeiten sowie gruppentaktischer Fähigkeiten im Volleyball kennen und anwenden lernen, um die individuelle Spielfähigkeit in komplexen Situationen zu verbessern.“

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung  |   | Leistungsbewertung   |
|---|--|--|---|--|
|   |  | Gegenstände - Theorie  | Gegenstände - Praxis  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technik- und Taktikschulung zur Erweiterung der allgemeinen Spielfähigkeit (Sportsportart)</li> <li>• Verbesserung der Handlungsfähigkeit in komplexen Spielsituationen (Sportsportart)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gruppenorientierte Übungs- und Spielformen</li> <li>• methodische Übungsreihe</li> <li>• materialgebundene selbstständige Erarbeitung (arbeitsteilige Gruppenarbeit)</li> <li>• Präsentationen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anknüpfung KAR Modell</li> <li>• Anknüpfung Analytoren/Informationsk anlie</li> <li>• Spielvermittlungsmodelle (integrative Sportspielvermittlung (Roth)/spielgemäßes Konzept (Schaller)/Taktik-Spiel-Modelle)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volleyball Erweiterung und Festigen Grundtechniken</li> <li>• Festigen Aufschlag (unten/oben)/Annahme</li> <li>• Festigen Angriffsschlag/Einerblock</li> <li>• Blocksicherung (nah/fern)</li> <li>• positionsgebundenes Zuspiel</li> <li>• Annahmeregel (3er)</li> <li>• Spiel 4:4 (Zielspiel Abitur)</li> <li>• Individualtaktik Angriff/Abwehr</li> <li>• Gruppentaktisches Verhalten in Angriff/verteidigung</li> <li>• Spielzugschulung</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb</li> <li>• Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppenarbeit</li> <li>• Beteiligung an Unterrichtsgesprächen</li> <li>• Verantwortungsübernahme bei Auf- und Abbau</li> <li>• Kurzpräsentationen</li> <li>• Hausaufgaben</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Techniküberprüfung</li> <li>• Spielüberprüfung (4:4) (Individual- und gruppentaktisches Verhalten)</li> <li>• ggf. Klausur</li> </ul> |

**Unterrichtsvorhaben XVII: Sport und der innere Schweinehund?** - Erörterung vielfältiger Motive im Sport sowie der Grundlagen der Leistungsmotivation vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiographie

|  |                                  |  |                            |
|--|----------------------------------|--|----------------------------|
| Jahrgangsstufe: Q2.2   | Dauer des UV: ca. 12-15. Stunden | Vernetzung mit UV: 12  | Laufende Nummer des UV: 17 |
| Bewegungsfeld/Sportbereich:<br>Wählen Sie ein Element<br>Wählen Sie ein Element    |                                  | <i>Inhaltliche Kerne</i><br>Wählen Sie ein Element<br>Wählen Sie ein Element   |                            |
| <i>Inhaltsfelder</i><br>Wagnis und Verantwortung (c)<br>Wählen Sie ein Element aus |                                  | <i>Inhaltliche Schwerpunkte</i><br>Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)<br>Wagnis und Verantwortung - Motive, Motivation und Sinngelungen sportlichen Handelns (c) |                            |

**Thema des UV:**  
Sport und der innere Schweinehund? – Erörterung vielfältiger Motive im Sport sowie der Grundlagen der Leistungsmotivation vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiographie

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- Wählen Sie ein Element
- Wählen Sie ein Element
- Wählen Sie ein Element

**Sachkompetenz (SK):**

- LK SK c.1: Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern
- LK SK c.2: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern

**Methodenkompetenz (MK):**

- Wählen Sie ein Element
- Wählen Sie ein Element

**Urteilskompetenz (UK):**

- LK UK c.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngelungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen

**Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

Thema des UV ( ): „Sport und der innere Schweinehund? – Erörterung vielfältiger Motive im Sport sowie der Grundlagen der Leistungsmotivation vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiographie“

| Didaktische Entscheidungen  | Methoden  | Theorie-Praxisverknüpfung   |   | Leistungsbewertung  |
|---|---|---|---|---|
|   |   | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis                                |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsmotivation im Sport</li> <li>• Motive sportlicher Handlungen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• materialgebundene selbstständige Erarbeitung in Gruppenarbeit</li> <li>• Präsentation</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motive, Motivation und Sinngelung sportlichen Handelns (Abgrenzung Grundbegriffe)</li> <li>• vielfältige Motive im Sport (Gabler)</li> <li>• Grundlagen der Leistungsmotivation (Heckhausen)</li> <li>• Motivationstypen</li> <li>• Kausalattribution</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul> | <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppenarbeit</li> <li>• Beteiligung an Unterrichtsgesprächen</li> <li>• Hausaufgaben</li> <li>• Präsentation</li> </ul> <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Klausur</li> </ul> |

# Unterrichtsvorhaben XVIII: *Wir werden Taktikfuchse* – Präsentieren, erproben und festigen ausgewählter gruppentaktischer Systeme im Volleyball zur Verbesserung der Spielfähigkeit

|  |                                 |   |                            |
|--|---------------------------------|---|----------------------------|
| Jahrgangsstufe: Q 2.2  | Dauer des UV: ca. 12-15 Stunden | Vernetzung mit UV: 1,4,8,16,19  | Laufende Nummer des UV: 18 |
| <b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b><br>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)<br>Wählen Sie ein Element |                                 | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)<br>Wählen Sie ein Element   |                            |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Kooperation und Konkurrenz (e)<br>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)                        |                                 | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)<br>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) |                            |

**Thema des UV:**

*Wir werden Taktikfuchse – Präsentieren, erproben und festigen ausgewählter gruppentaktischer Systeme im Volleyball zur Verbesserung der Spielfähigkeit*

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- LK BWK 7.1: Die SuS können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster inkl. der hierzu erforderlichen technischen-koord. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden
- LK BWK 7.2: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfvorhalten bewältigen
- Wählen Sie ein Element

**Sachkompetenz (SK):**

- LK SK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- LK SK a.2: Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben

**Methodenkompetenz (MK):**

- LK MK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen
- LK MK e.2: Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfvorhalten erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

**Urteilskompetenz (UK):**

- LK UK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen

**Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

Thema des UV ( ): „Wir werden Taktikfuchse – Präsentieren, erproben und festigen ausgewählter gruppentaktischer Systeme im Volleyball zur Verbesserung der Spielfähigkeit“

“

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden  | Theorie-Praxisverknüpfung   |   | Leistungsbewertung  |
|--|---|---|---|---|
|  |   | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technik- und Taktikschulung zur Erweiterung der allgemeinen Spielfähigkeit (Spisportart)</li> <li>• Verbesserung der Handlungsfähigkeit/-schnelligkeit in komplexen Spielsituationen (Spisportart)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gruppenorientierte Übungs- und Spielformen (mit veränderten Druckbedingungen)</li> <li>• methodische Übungsreihe</li> <li>• Turnierformen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anknüpfung KAR Modell</li> <li>• Anknüpfung Analysatoren/Informationskanäle</li> <li>• Anknüpfung Spielvermittlungsmodelle)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundstellungsvarianten (3 Netzspieler/1 Hinterfeldspieler oder 2 Netzspieler/2 Hinterfeldspieler)</li> <li>• 3er-Annahmerregel</li> <li>• Blocksicherung (nah/fem)</li> <li>• Zuspielvarianten Angriff (über III/II/IV)</li> <li>• Blockvarianten</li> <li>• Spiel 4:4 (Zielspiel Abitur)</li> <li>• Individualtaktisches Verhalten in Angriff/Abwehr</li> <li>• Spielzugschulung</li> <li>• Rotation/Keine Positionsspezialisierung</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb</li> <li>• Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppenarbeit</li> <li>• Beteiligung an Unterrichtsgesprächen</li> <li>• Verantwortungsübernahme bei Auf- und Abbau</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielüberprüfung (4:4) (Individual- und gruppentaktisches Verhalten)</li> </ul> |



**Unterrichtsvorhaben XVIII: Die Abiturprüfung rückt näher** – Gruppenorganisierte Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern/Sportbereichen unter Berücksichtigung der erworbenen Kenntnisse zur Bewegungs- und Trainingslehre

|  |                              |  |                            |
|--|------------------------------|--|----------------------------|
| Jahrgangsstufe: Q 2.2  | Dauer des UV: ca. 15 Stunden | Vernetzung mit UV:<br>3,6,8,9,14,15,16,18  | Laufende Nummer des UV: 19 |
| Bewegungsfeld/Sportbereich:<br>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)<br>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) |                              | <b>Inhaltliche Kerne</b><br>BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß<br>BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)      |                            |
| <b>Inhaltsfelder</b><br>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)<br>Leistung (d)  |                              | <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b><br>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)<br>Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) |                            |

**Thema des UV:**

Die Abiturprüfung rückt näher – Gruppenorganisierte Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern/Sportbereichen unter Berücksichtigung der erworbenen Kenntnisse zur Bewegungs- und Trainingslehre

**Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**BWK:**

- LK BWK 3.1: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- LK BWK 7.1: Die SuS können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster inkl. der hierzu erforderlichen technischen-koord. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden
- LK BWK 7.2: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampferhalten bewältigen

**Sachkompetenz (SK):**

- LK SK a.3: Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.
- LK SK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern

**Methodenkompetenz (MK):**

- LK MK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
- LK MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

**Urteilskompetenz (UK):**

- LK UK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen
- Wählen Sie ein Element aus.

**Abprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung**

Thema des UV ( ): „Die Abiturprüfung rückt näher – Gruppenrelevante Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern/Sportbereichen unter Berücksichtigung der erworbenen Kenntnisse zur Bewegungs- und Trainingslehre“

| Didaktische Entscheidungen   | Methoden   | Theorie-Praxisverknüpfung   |   | Leistungsbewertung  |
|--|--|---|---|---|
|  |  | Gegenstände - Theorie   | Gegenstände - Praxis  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technik- und Taktikschulung zur Erweiterung der allgemeinen Spielfähigkeit (Spielsportart)</li> <li>• Techniks Schulung in abiturrelevanten LA-Disziplin</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständiges Üben in Kleingruppen</li> <li>• gruppenorientierte Übungs- und Spielformen</li> <li>• methodische Übungsreihe</li> <li>• Videoanalyse</li> <li>• Dauermethode/Intervalmethode/Wiederholungsmethode</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anknüpfung Trainingslehre (Trainingsprinzipien/Trainingsgestaltung/belastungsnormative)</li> <li>• Anknüpfung Bewegungslehre (biomechanische Prinzipien, Lehr-Lernmethoden)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volleyball Spiel 4:4 in Abiturteams</li> <li>• Festigen Individualtaktisches/gruppentaktisches Verhalten</li> <li>• Festigen Volleyballtechniken</li> <li>• Festigen Technik LA-Disziplinen</li> <li>• Lauf-/Sprung-ABC</li> <li>• Steigerungsläufe, Tempowechselläufe, Kurvenläufe</li> </ul> | <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Selbstständigkeit im Lernprozess und Eigenverantwortung im Trainingsbetrieb</li> <li>• Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppenarbeit</li> <li>• Beteiligung an Unterrichtsgesprächen</li> <li>• Verantwortungsübernahme bei Auf- und Abbau</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dreikampf LA (Weite/Zeitmessung/Tabelle)</li> <li>• Spielüberprüfung 4:4 (Individual- und gruppentaktisches Verhalten)</li> </ul> |

## 2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

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

### Überfachliche Grundsätze:

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

### Fachliche Grundsätze:

Der Sportunterricht am FBG folgt den Prinzipien eines **erziehenden Sportunterrichts**. Die Unterrichtsgestaltung ist durch schüleraktivierendes und selbst gesteuertes Lernen geprägt.

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

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

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

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.

Hausaufgaben dienen der Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte. Sie gehören im Leistungskurs zum festen Bestandteil des Unterrichts. Im Grundkurs werden sie 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**

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.

Das Fach Sport ist am FBG als LK in der Abiturprüfung wählbar.

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)*
  - *mindestens ein Test zu einem konditionellen Leistungsfaktor (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit)bezogen auf die profilbildenden Bewegungsfelder und Sportbereiche*
3. Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.).
  4. Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.

### Konkretisierung zu 3 und 4:

- *Kooperation wird gemäß dem gemeinsam erarbeiteten Bewertungsbogen<sup>2</sup> bewertet.*
- *Einmal in der Qualifikationsphase muss eine Gruppenleistung bewertet werden*
- *Überprüfungsformen zu 4 sind in erster Linie Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und Unterrichtsgesprächen.*

---

<sup>2</sup> s. Teil C

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

| <b>sehr gut</b>   | <b>gut</b>  |
|---|---|
| <p><b>Die Schülerin/der Schüler</b> arbeitet mit anderen sehr kooperativ und verantwortungsbewusst zusammen, ist aufgeschlossen gegenüber anderen, ist meinungsbildend und gleichzeitig tolerant.</p> | <p><b>Die Schülerin/der Schüler</b> arbeitet mit anderen erfolgreich zusammen, ist zuverlässig, initiativ und hilfsbereit.</p>  |
| <b>befriedigend</b>   | <b>ausreichend</b>  |
| <p><b>Die Schülerin/der Schüler</b> verhält sich in der Gruppe kooperativ, kommunikationsfreudig und mitteilungsbereit.</p>   | <p><b>Die Schülerin/der Schüler</b> ist nicht immer bereit mit anderen zusammenzuarbeiten, hält sich mehr im Hintergrund.</p>   |
| <b>mangelhaft</b>   | <b>ungenügend</b>   |
| <p><b>Die Schülerin/der Schüler</b> hat Mühe mit anderen zusammenzuarbeiten und braucht wiederholt genaue Arbeitsanweisungen. Die Umgangsformen sind eher konfrontativ als kooperativ.</p>            | <p><b>Die Schülerin/der Schüler</b> zeigt sich wiederholt unwillig mit anderen zusammenzuarbeiten, ist uneinsichtig und unbelehrbar. Die Umgangsform ist ausschließlich konfrontativ.</p> |

### 3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

#### Projektkurs

Mit Beginn des 2. Halbjahres 2011/12 besteht am FBG der Projektkurs Sport in der gymnasialen Oberstufe. In diesem Kurs wird fächerübergreifend gearbeitet und es bestehen vielfältige Möglichkeiten, sich vertiefend mit sportspezifischen Themen auseinanderzusetzen. Die Schülerinnen und Schüler der Qualifikationsphase fördern Bewegung, Spiel und Sport in der Primar- und Orientierungsstufe. Dazu kooperiert das FBG mit vier Schwerter Grundschulen.

### 4 Qualitätssicherung und Evaluation

#### Maßnahmen der fachlichen Qualitätskontrolle

Am FBG soll der Unterricht zukünftig regelmäßig durch ein standardisiertes Verfahren evaluiert werden (s. **Evaluationskonzept/Schülerfeedback** auf der folgenden Seite etc.). Auch die Arbeit der Fachkonferenz wird in regelmäßigen Abständen evaluiert. Weitere Arbeits- und Fortbildungsschwerpunkte der Fachkonferenz (Auffrischung der Rettungsfähigkeit, weitere fachkonferenzinterne Fortbildungen, Weiterentwicklung von Aufgabenformaten etc.), werden dementsprechend systematisch dokumentiert und perspektivisch entwickelt.

#### Pläne zur regelmäßigen Evaluation des schulinternen Curriculums

Die Fachkonferenz Sport evaluiert in regelmäßigen Abständen die Qualität und Gestaltung ihrer Profile. Bei veränderten Ausgangsbedingungen (neues Sportstättenangebot, Kooperation mit schulischen und außerschulischen Partnern, neuen Trendsportarten etc.) können auf der Basis des KLP Sport jederzeit Anpassungen vorgenommen werden. Dieses beinhaltet auch neue Kursprofile.

## Konzept Schulsportentwicklungsprogramm des Friedrich-Bährens-Gymnasium

| Elemente des Schulsportprogramms und deren Beschreibung   | Bedingungen und Beteiligte / Gelingensfaktoren   | Prozessverlauf / Rechenschaftslegung  | Konferenzbeschlüsse Information   | Federführend / Verantwortl.   |
|---|--|---|---|-------------------------------|
| (Leistungen, Produkte etc.)   | (Beteiligte, Bedingungen etc) (namentlich)   | (Abläufe, Abstimmung, Maßnahmen)  | (Infoquellen)   |                               |
| <p><b>Evaluation der Schulsportprogrammentwicklung unter den Aspekten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklungsziele</li> <li>• Arbeitsplan</li> <li>• Fortbildungsplanung</li> <li>• Plan zur Evaluation</li> </ul> | <p><b>Beteiligte Personen:</b><br/>Fachkonferenz Sport; Ggf. Evaluationsteam der Schule</p> <p><b>Rahmenbedingungen:</b></p> <p><b>Personell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SV</li> <li>• Klassenpflegschaftsvorsitzende</li> </ul> <p><b>Organisatorisch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle 5 Jahre, ab 2016</li> <li>• Vorbereitete Fragebögen (Druck)</li> <li>• Organisationsrahmen - zeitl. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ankündigung der Befragung</li> <li>• 1. SV-Sitzung</li> <li>• 1. Sitzung der Schulpflegschaft</li> <li>• zeitlicher Verlauf der Befragung</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Inhaltlich:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterrichtliches Angebot</li> <li>• Sportangebot im Schulprogramm</li> <li>• Bewegungsfreudige Pause</li> <li>• Ggf. Sport im Ganztag</li> <li>• Einsatz von Sporthelfern</li> <li>• Pausensport</li> <li>• Sport- AG's</li> <li>• Schulsportliche Wettkämpfe</li> <li>• Kooperation mit Vereinen</li> <li>• Förderung sportlicher Begabungen</li> <li>• Sportförderkonzept / Kompensatorischer Sport</li> <li>• Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt</li> <li>• Regelmäßige Durchführung von Sportveranstaltungen</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gestaltung eines Fragebogens (Fachschaft)</li> <li>2. Verteilung der Fragebögen an: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Klassenpflegschaftsvorsitzende und Stellvertreter</li> <li>b) Klassensprecher und Stellvertreter</li> <li>c) alle Sportlehrkräfte</li> </ol> </li> <li>3. Durchführung der Befragung</li> <li>4. Auswertung der Fragebögen</li> <li>5. Präsentation und Diskussion der Ergebnisse in der Sportfachschaft</li> <li>6. Ggf. Vorstellung der Ergebnisse in der Lehrerkonferenz, Schulkonferenz, Schulpflegschaft, SV</li> <li>7. Ggf. Überarbeitung des Schulsportprogramms, unter Berücksichtigung der Auswertungsergebnisse</li> <li>8. Präsentation/Veröffentlichung des Schulsportprogrammentwurfs</li> <li>9. Ggf. Wdh 5-8</li> </ol> | <p><b>Erlass</b> über verbindlich durchzuführende Schulprogrammarbeit/ Evaluation zur Qualitätssicherung an Schulen (Abgabetermin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrsg.: MSWWF Schulprogramm – eine Handreichung, Ritterbach 1998; Heft 9027</li> <li>• Hrsg.: MSWWF Evaluation – eine Handreichung; Ritterbach 1999; Heft 9033</li> <li>• Hrsg.: MSW Runderlass „Schulprogrammarbeit und interne Evaluation – eine Handreichung; Vorgaben für die Jahre 2003 und 2004“</li> <li>• Hrsg.: MSWF und LSW. Schulprogrammarbeit in NRW. Ergebnisse der wiss. Evaluationsstudien. Bönen 2002; Heft 4508</li> <li>• Hrsg.: LSW Fortbildungsplanung. „Ein Leitfaden für Moderatorinnen und Moderatoren. Bönen 2001; Heft 2274</li> <li>• <a href="http://www.learn-line.de/angebote/schulprogramm/">www.learn-line.de/angebote/schulprogramm/</a></li> <li>• Info-Blatt über die Zielsetzung der Evaluation</li> <li>• Fragebögen zur Evaluation des Schulsportprogramms</li> <li>• Powerpointpräsentation</li> <li>Ggf. Evaluationsbericht</li> </ul> | <p><b>Fachvorsitzende</b></p> |

