Konrad-Adenauer-Gymnasium

der Stadt Bonn

für Jungen und Mädchen

Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport

Sekundarstufe II

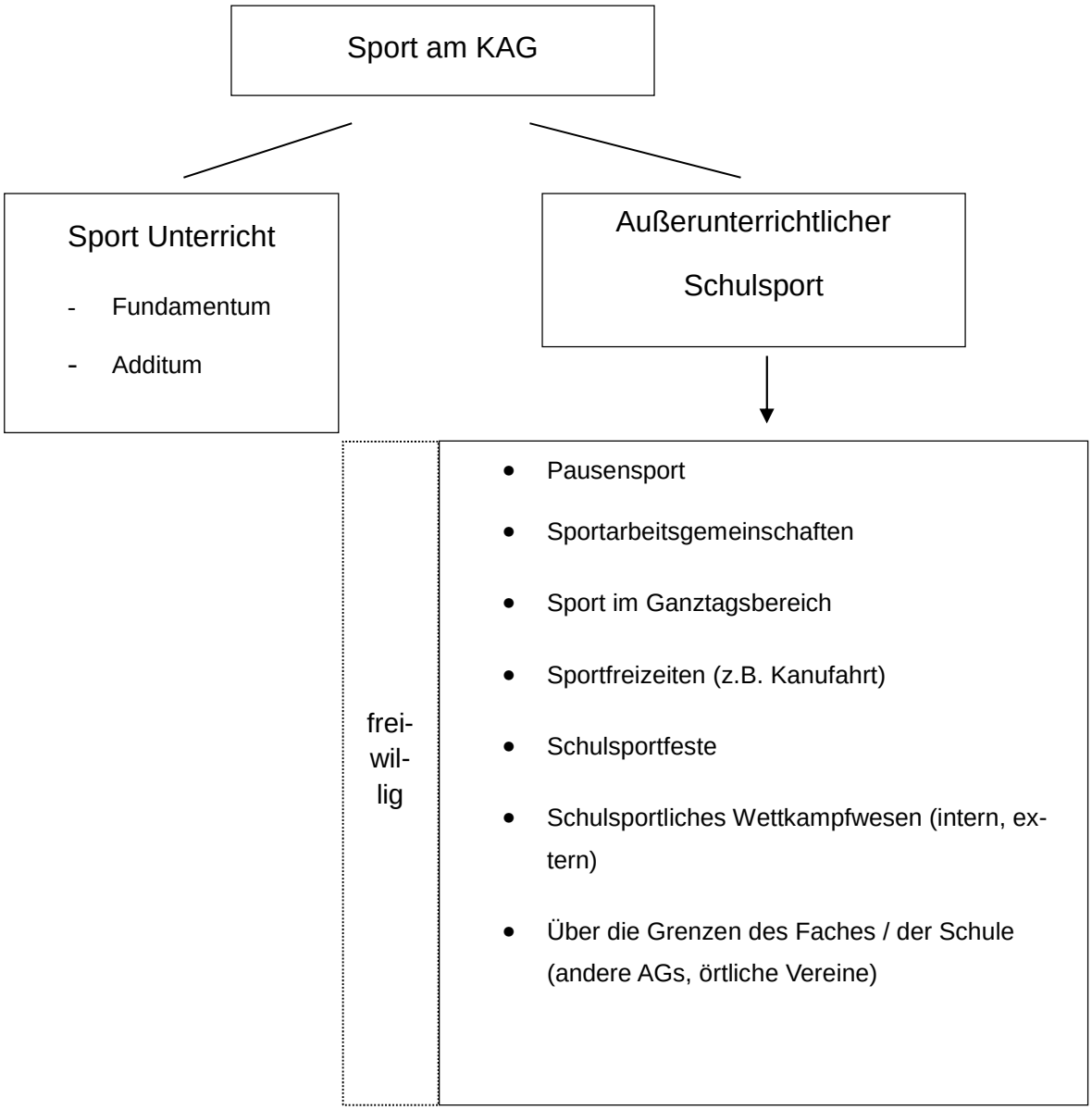
Inhaltsverzeichnis

Kapitel	Inhalt	Seite
1	**Sportangebote am KAG**	**4**
1.1	Notwendige Aussagen	**4**
1.2	Profil KAG	**4**
1.3	Sportstättenangebot am KAG	**5**
2	**Entscheidungen zum Unterricht**	**6**
2.1	Kursprofile und Unterrichtsvorhaben	**6**
2.1.1	Einführungsphase	**6**
2.2	Konkretisierungen der Unterrichtsvorhaben	**8**
2.2.1	Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	**8**
2.2.2	Spielen in und mit Regelstrukturen - Basketball	**10**
2.2.3	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	**12**
2.2.4	Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball	**14**
2.2.5	Ringen und Kämpfen	**16**
3	**Schulinterner Lehrplan der Qualifikationsphase**	**18**
3.1	Den Körper wahrnehmen - Grundkurs	**18**
3.2	Leichtathletik - Grundkurs	**22**
3.3	Leichtathletik - Leistungskurs	**26**
3.4	Gestalten, Tanzen, Darstellen - Grundkurs	**31**
3.5	Bewegen an Geräten - Turnen - Grundkurs	**35**
3.6	Spielen in und mit Regelstrukturen – Basketball - Grundkurs	**39**
3.7	Spielen in und mit Regelstrukturen – Volleyball - Grundkurs	**42**
3.8	Spielen in und mit Regelstrukturen – Volleyball - Leistungskurs	**46**
3.9	Spielen in und mit Regelstrukturen – Handball - Grundkurs	**52**
3.10	Kursübergreifendes Unterrichtsvorhaben zu Ausdauer	**57**
3.11	Sportkurs Wassersport – Ein Beispiel für eine Profil-Kombination	**58**
3.12	Beispiel für ein konkretisiertes Unterrichtsvorhaben	**67**
4	**Leistungskonzept Sekundarstufe II**	**69**
4.1	Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung	**69**
4.2	Verbindliche Absprachen	**69**

4.2.1	Grundkurs	**69**
4.2.2	Leistungskurs	**70**
4.3	Fitness- und Ausdauerleistung in Grund- und Leistungskurs	**71**
4.4	Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung	**71**
4.4.1	Generelle Absprachen zur Leistungsbewertung	**71**
4.4.2	Verbindliche Formen und Bedingungen der Lernerfolgskontrollen im Bereich "Sonstige Mitarbeit"	**72**
4.4.3	Kriterien für die Bewertung des Teilbereichs Fairness / Kooperation im Sportunterricht als Bestandteil der "Sonstigen Mitarbeit"	**73**
4.5	Abiturprüfung im Leistungskurs Sport	**74**
4.5.1	LA - Dreikampf aus Sprint, Sprung, Wurf/Stoß	**74**
4.5.2	Weitere Schwerpunkte	**75**
4.5.3	Wertungstabellen zur Ausdauerleistung	**76**
4.5.4	Zusammensetzung der Prüfungsnote	**77**
4.6	Überprüfungsformen im Grundkurs Sport	**78**
4.6.1	Ausdauerleistung	**78**
4.6.2	Leistungsbewertung im Bereich Leichtathletik	**80**
4.6.3	Fitness-Test	**82**
4.7	Exemplarische Darstellung der Bewertung eines ausgewählten Unterrichtsvorhabens in der Einführungsphase	**86**
4.8	Fragenkatalog zur Leistungsbewertung im Fach Sport	**87**

1 Sportangebote am KAG

1.1 Notwendige Aussagen



1.2 Profil KAG

„Die Fülle des Sports und die Vielfalt der Sportarten verlangen eine Eingrenzung; ein Profil, das sich jede Schule gibt, und das sie vielleicht auch einmal wechselt. Es kann nicht alles gemacht, alles getan, jedem Interesse jeden Schülers, jedem Wunsch jedes Lehrers, jeder Forderung jedes Sportverbands entsprochen werden. Und allen alles anbieten, heißt eben auch, oberflächlich bleiben zu müssen. Die deshalb erforderliche Auswahl und Eingrenzungen müssen jedoch pädagogischen Kriterien folgen, das heißt auf die Frage eingehen: Was ist als verbindlich vorzusehen, also Teil eines *Fundamentums,* eines Kernbereichs, was *Additum* im Sinne eines Wahlpflichtbereichs, in dem Inhalte exemplarisch angeboten werden, und was schließlich ist freiwillig im Rahmen *außerunterrichtlicher* Angebote; was ist an Schulen selbst oder regional wichtig, was lässt

sich zusammen mit örtlichen Vereinen anbieten und organisieren? Was hat eher einführenden, was eher vertiefenden Charakter, was gehört in freie Angebote? Dies muss nicht alles überprüfbar sein oder sich in Noten niederschlagen. Eigentlich sollte gerade dieser *außerunterrichtliche* Teil der Schulsportkultur aus sich selbst heraus anziehend, motivierend, aufregend, erlebnis- und erfahrungsreich für Schülerinnen und Schüler gemacht werden, wie es bei vergleichbaren Aktivitäten in der Schule der Fall sein soll: Orchester, Chöre, Bands, Theatergruppen, Tanzgruppen, Kunstausstellungen, Film-, Foto- und Video-AGs, Technik- und Werkgemeinschaften usw. Das öffentliche und politische Interesse an der Definition von Bildungsstandards kann insofern gerade auch im Sport dazu beitragen, zu eindeutigeren, klareren Differenzierungen hinsichtlich der Frage zu kommen, was denn wirklich unverzichtbares *Fundamentum* des Sports in der Schule ist und auch entsprechend evaluiert werden kann, und was sich als *Additum* versteht und als schulische Leistung anders bewertet und gewürdigt werden muss. In dieser Frage ist die Schulsportdidaktik in Deutschland bis heute nicht sehr weit gekommen....."

O. Grupe u. a. Gegen die Verkürzung von Bildung auf Bildungsstandards im Schulsport, Sonderdruck aus Sportwissenschaft, 34. Jg. 2004/4, S. 492

> *"Auch im Sportunterricht müssen Mindestanforderungen an Können und Wissen formuliert und abgeprüft werden können; nicht zuletzt deshalb, weil sich darüber hinausreichende Erziehungsziele oder Kompetenzen wie Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft, aber auch Teamfähigkeit, Fairness und Disziplin nur in herausfordernden, leistungsmotivierten Situationen des Sports und eben nicht in unverbindlichem Spaß-Sport erreichen lassen." (ders. S. 488)*

1.3 Sportstättenangebot am KAG

Sportstätten der Schule:

- Schuleigene Sporthalle
- Schuleigene Schwimmhalle mit Hubboden (inklusive komplettem Kanusport-Equipment)
- Schuleigener Basketballplatz
- Schuleigene, fest installierte Tischtennisplatten (5x) auf dem Schulgelände

Im Umfeld der Schule:

- Nutzung der fußläufigen Pennenfelder Sportstätten (inklusive Dreifachsporthalle, Sportplatz mit 6 Laufbahnen, 2 Sprunggruben, 1 Hochsprunganlage, 2 Kugelstoß- und Diskuswurfanlagen, 1 Speerwurfanlage)
- Kooperation mit dem Golfclub Bonn-Bad Godesberg, dem TTC Fritzdorf, dem TC Wachtberg im Bereich der Arbeitsgemeinschaften

2 Entscheidungen zum Unterricht

Der schuleigene Lehrplan Sport orientiert sich grundsätzlich an den **Richtlinien für das Gymnasium,** den **Rahmenvorgaben für den Schulsport** und dem **Kernlehrplan Sport für das Gymnasium.** Er legt den Inhalt des Sportunterrichts in der Sekundarstufe I und II des Konrad-Adenauer-Gymnasiums fest.

Kompetenzbereiche

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

- Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
- Sachkompetenz (SK)
- Methodenkompetenz (MK)
- Urteilskompetenz (UK)

Dabei bildet die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz den fachlichen Kern der Kompetenzentwicklung und jeweils den Ausgangspunkt für die Entfaltung der Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz. Die Erweiterung der fachlichen Kompetenzbereiche im Vergleich zur Sekundarstufe I um den Bereich der Sachkompetenz ermöglicht es dem Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe, den vertieften theoretischen und wissenschaftspropädeutischen Ansprüchen in differenzierter Weise gerecht zu werden. Vor diesem Hintergrund verbindet eine enge Praxis-Theorie-Verknüpfung durchgehend sportliches Handeln mit reflektiertem theoretischem Wissen.“ (KLP, S. 17) Desweiteren verweisen wir auf die S. 15 – 16 des Kernlehrplans.

2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

2. 1. 1 Einführungsphase

a) Profilierung

> *Die Profilierungen 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)*

In diesem von der Fachschaft Sport des KAG erstellten Profil sind die Bewegungsfelder:

- Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz (BF 6)
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkte Basketball) (BF 7)
- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF 3)
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkt Volleyball) (BF 7)
- Ringen und Kämpfen (BF 9)

als Profil bildend ausgewählt worden, da diese Bewegungsfelder an unserer Schule häufig in der Qualifikationsphase kombiniert als Profile angeboten werden. Innerhalb dieser fünf Bewegungsfelder (BF) werden alle Inhaltsfelder (IF) thematisch abgedeckt.

b) Übersicht Unterrichtsvorhaben Einführungsphase

Bewegungsfelder / inhaltliche Kerne	Inhaltsfelder / inhaltliche Schwerpunkte
Bewegungsfeld 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste <u>Inhaltlicher Kern</u>: Tanz / Gymnastik	**Bewegungsgestaltung (b)** <u>Inhaltlicher Schwerpunkt</u>: Technik ohne/mit Handgeräte/n **Gesundheit (f)** <u>Inhaltlicher Schwerpunkt</u>: Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit
Bewegungsfeld 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele <u>Inhaltlicher Kern</u>: Mannschaftsspiele - Basketball	**Kooperation und Konkurrenz (e)** <u>Inhaltliche Schwerpunkte</u>: Entwicklung von gruppen- und individualtaktischen Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und Defensive unter Berücksichtigung Basketballspezifischer Grundfertigkeiten
Bewegungsfeld 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik <u>Inhaltlicher Kern</u>: Leichtathletische Disziplinen unter der Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf	**Leistung (d)** <u>Inhaltliche Schwerpunkte</u>: Trainingsplanung und Trainingsorganisation
Bewegungsfeld 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele <u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Mannschaftsspiele – Volleyball	**Bewegungslernen und Bewegungsstruktur (a)** <u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
Bewegungsfeld 9: **Ringen und Kämpfen** <u>Inhaltlicher Kern</u>: Kampfkünste und Kampfsport unter Berücksichtigung des Prinzips vom Kampf um eine Sache zum Kampf gegen einen Partner	**Wagnis und Verantwortung (c)** <u>Inhaltliche Schwerpunkte</u>: Vom Spielen zum Kämpfen

2.2 Konkretisierungen der Unterrichtsvorhaben

2.2.1 Gymnastik/Tanz – Technik ohne/mit Handgerät, Bewegungsgestaltung

Bewegungsfeld **Gymnastik/Tanz**

Inhaltlicher Kern: Gestalten, Tanzen, Darstellen –

Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltsfelder **Bewegungsgestaltung (b)**

Inhaltlicher Schwerpunkt: Technik ohne/mit Handgeräte/n

Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit

Zeitrahmen **12 Stunden (6 Doppelstunden)**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

Sachkompetenz:

Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

Methodenkompetenz:

Entwicklung diverser Gestaltungskriterien und Übertragung dieser in die Choreographie. Kooperation in der Gruppe. Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

Urteilskompetenz:

Reflexion und Beurteilung der gezeigten Bewegungsgestaltungen/Umsetzung der Gestaltungskriterien.

Themen der einzelnen Unterrichtseinheiten

UE 1	Praxis: **Technische Grundlagen: Gehen, Federn, Laufen, Hüpfen, Sprünge - und ihre Anwendung in einer Bewegungskomposition in Kleingruppen** Material/Sonstiges: Musik, Gruppen von drei bis fünf Schülerinnen/Schülern, Erarbeitung und Demonstration der Komposition; Zusatzangebot: Seil Theorie: Arten der Fortbewegung; Bedeutung der Dehn- und Koordinationsfähigkeit für Gymnastik-, Tanzkompositionen; bei Zusatzangebot Seil: Grundlagen der Technik (Griffe und Halten, Ebenen und Richtungen, Variationen: Schwünge, Kreise, Abwurftechniken)
UE 2	Praxis: **Technische Grundlagen: Wellen (Arm-, Rumpf-, Ganzkörperwellen) und Schwünge (Bein-, Armschwünge), Führung und Körperspirale** Material/Sonstiges: ggf. Musik Erarbeitung der Bewegungsvarianten in Partnerarbeit, Anschauungsmaterialien/Fachliteratur Theorie: Unterschied von Führung und Schwung
UE 3	Praxis: **Gleichgewichtsschulung und Stände (ein- und beidbeinig)** Material/Sonstiges: verschiedene Mattenarten (unterschiedliche Oberflächen-beschaffenheit, kleine Kästen, Kastenoberteile großer Kästen, Übungs-Schwebebalken (bodennah), Bänke – auch umgedreht (schmaler Steg), entsprechende Mattenabsicherungen der Geräte Theorie: Das Gleichgewichtsorgan (auch möglich: Schüler-Referat); Das Zusammenspiel von Beweglichkeit und Gleichgewicht
UE 4	Praxis: **Alles dreht sich… Drehungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade erproben, festigen und abschließend mit zwei bereits erlernten Techniken kombinieren** Material/Sonstiges: Stäbe, Keulen als Geräteergänzung während der Erprobung von Drehungen, Partnerarbeit, Anschauungsmaterialien/Fachliteratur Theorie: Die Bedeutung der Kopfdrehung zur Beibehaltung des Gleichgewichts. Rotationsgeschwindigkeit und Körperhaltung (Armbewegung, Stand-, Spielbein)
UE 5	Praxis: **Erlernte Technikelemente neu komponiert - Erarbeitung einer Bewegungsgestaltung** Material/Sonstiges: Gruppen von vier bis sechs Schülerinnen/Schülern, wahlweise mit Musik, ggf. mit Handgerät Theorie: Gestaltungskriterien: Zeit, Dynamik, Raum
UE 6	Praxis: **Üben der Bewegungsgestaltung und ihre Demonstration** Material/Sonstiges: Gruppen von vier bis sechs Schülerinnen/Schülern, wahlweise mit Musik, ggf. mit Handgerät; Üben der Gestaltung, abschließend: ihre Demonstration vor Mitschülerinnen und Mitschülern Theorie: Reflexion der gezeigten Bewegungsgestaltungen/Umsetzung der Gestaltungskriterien Evaluation des Unterrichtsvorhabens

2.2.2 Basketball – vom Einzelkämpfer zum Mannschaftsspieler

Bewegungsfeld **Spielen in und mit Regelstrukturen**

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele **oder** Partnerspiele

Inhaltsfeld **Kooperation und Konkurrenz (e)**

Inhaltliche Schwerpunkte: Entwicklung von gruppen- und individualtaktischen Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und Defensive unter Berücksichtigung Basketballspezifischer Grundfertigkeiten.

Zeitrahmen **12 Stunden (6 Doppelstunden)**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

In einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

Sachkompetenz:

Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz:

Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Urteilskompetenz:

Die Praxistauglichkeit der eigenen taktischen Strategien beurteilen.

Themen der einzelnen Unterrichtseinheiten

UE 1	Praxis: **Eine Herausforderung: Pässe dosieren, antizipieren, fangen und nutzen** Material/Sonstiges: Basketbälle Theorie: Regelkunde, Peripheres Sehen, Antizipation, Präzision, Timing
UE 2	Praxis: **Korbleger im Spiel 1-1 mit dosierter Verteidigung** Material/Sonstiges: Basketbälle, Bänder, Markierungshütchen, Korbanlagen Theorie: Grundelemente: Ballführung, Dribbling, Korbleger, regelgerechte Abwehrhaltung
UE 3	Praxis: **Sich durchsetzen - Kleine Wurf-, Pass- und Dribbelspiele mit Wettkampfcharakter** Material/Sonstiges: Basketbälle, Korbanlagen Theorie: Entwicklung von individualtaktischer Lösungsmöglichkeiten
UE 4	Praxis: **Gemeinsam sind wir stärker: 2 – 2 Partnerhilfen auf engem Raum** Material/Sonstiges: Basketbälle, Korbanlagen Theorie: Direkter Block
UE 5	Praxis: **Zwei Partner schaffen mehr: 3 – 3 Partnerhilfen** Material/Sonstiges: Basketbälle, Korbanlagen Theorie: Dreieck, Absteifen, Schneiden,
UE 6	Praxis / Abschluss des Unterrichtsvorhabens: **Jetzt kommt es darauf an – Umsetzung des Gelernten** Turnier Spiel 3 gegen 3 / 5 gegen 5 SUS als Schiedsrichter

2.2.3 12 Minuten Ewigkeit – Vom Cooper Test zur systematischen Planung und Organisation eines Ausdauertrainings

Bewegungsfeld	**Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik** Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter der Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf
Inhaltsfeld	**Leistung (d)** Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Trainingsorganisation
Zeitrahmen	**12 Stunden (6 Doppelstunden)**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings über einen festgelegten Zeitraum in der Praxis erproben.

Eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Hürdenlauf, Dreisprung).

Sachkompetenz:

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

Methodenkompetenz:

Einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

Urteilskompetenz:

Ihren eigenen Trainingsfortschritt und das körperliche Wohlbefinden reflektieren und beurteilen.

Themen der einzelnen Unterrichtseinheiten

UE 1	Praxis: **Am Puls der Zeit – Möglichkeiten, Bedeutung und Erprobung der Pulsmessung bei unterschiedlichen Belastungsintensitäten** Material/Sonstiges: Pulsuhren Durchführung und Dokumentation Cooper-Test am Stundenende Theorie: Arten der Ausdauer Bedeutung der Grundlagenausdauer für sportliche Leistungsfähigkeit
UE 2	Praxis: **Mein persönliches Trainingsziel – Individualisierung der angestrebten Laufstrecke des Cooper-Tests durch zeitliche Selbstkontrolle von 100m und 400m Intervallen** Material/Sonstiges: Pulsuhren / Markierungen / individuelle Intervallzeiten Theorie: Methoden des Ausdauertrainings (Dauermethode)
UE 3	Praxis: **Dauernd Laufen – Selbst- und Gruppenerfahrungen mit der Dauermethode außerhalb des Stadions** Material/Sonstiges: Pulsuhren Waldlauf (Kottenforstrunde) o.ä. Theorie: Methoden des Ausdauertrainings (Intervallmethode: extensiv/intensiv)
UE 4	Praxis: **Auch die Pause macht's – Durchführung eines individualisierten Intervalltrainings zur Verdeutlichung der Belastungsnormative als Steuerungselemente** Material/Sonstiges: Pulsuhren Theorie: Grundzüge des Energiestoffwechsels im Muskel (anaerobe Schwelle)
UE 5	Praxis: **Die eigene Grenze kennen lernen – Möglichkeiten der individuellen Leistungsdiagnostik am Beispiel des Conconi-Tests erfahren** Material/Sonstiges: Pulsuhren Durchführung und Dokumentation Conconi-Test Theorie: Belastungsmerkmale als Steuerungselemente des Ausdauertrainings / Planung eines Fahrtspiels
UE 6	Praxis: **Ein Ausdauertraining ansprechend gestalten – Durchführung und Beurteilung eines Fahrtspiels im Schulsport unter Trainings- und motivationalen Aspekten** Material/Sonstiges: Pulsuhren Durchführung und Dokumentation Cooper-Test am Stundenende Theorie: Auswertung der Daten der Cooper-Tests aus UE1 und UE6 / Stellungnahmen und Interpretationsmöglichkeiten / Evaluation des Unterrichtsvorhabens

(Begleitend zu jeder UE: Technikvermittlung zu Dreisprung, Diskus, Speerwurf oder Hürdenlauf)

2.2.4 Von grundlegenden Techniken des Volleyballs zum gemeinsamen Spiel - Bedingungen für erfolgreiches Lernen

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

Inhaltlicher Schwerpunkt: Mannschaftsspiele - Volleyball

Inhaltliche Kerne:

Inhaltsfeld: Bewegungslernen und Bewegungsstruktur (a)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Zeitrahmen: **12 Stunden (6 Doppelstunden)**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Erweiterung der technischen-taktischen Fähigkeiten im Bereich der Grundtechniken Pritschen, Baggern, Schlagen, Blocken und verschiedener Spielsysteme.

Sachkompetenz:

Die SuS können verschiedene Spielsysteme (z.B. positions- und situationsgebundenes Spiel) erläutern und weitervermitteln.

Methodenkompetenz:

Übertragung und Organisation der theoretischen Spielsysteme (positions- und situationsgebundenes Spiel) auf das eigene Spiel in Gruppenarbeit.

Urteilskompetenz:

Die SuS beurteilen ihre eigene Umsetzung der taktischen Spielsysteme und erlernten technischen Fähigkeiten anhand von Kriterien.

Themen der einzelnen Unterrichtsstunden

UE 1	**Sicher spielen über das Netz - Oberes Zuspiel (Pritschen) und Anwendung im Spiel 3 mit 3** Material/Sonstiges: Netz, Volleybälle, Bildreihe Theorie: Grundlegende Aspekte von Bewegungsbeschreibungen – Phaseneinteilung nach Meinel / Schnabel
UE 2	**Sicher spielen über das Netz - Unteres Zuspiel (Baggern) und Anwendung im Spiel 3 mit 3** Material/Sonstiges: Netz, Volleybälle, Bildreihe Theorie: ⇨ Grundlagen der Partnerbeobachtung und Korrektur von Bewegungen ⇨ Grundzüge der Lehr- und Lerntheorien und Anwendungen für die Praxis: Analytisch-synthetische Methode vs. Ganzheitsmethode, Prinzip der verminderten Lernhilfe, Prinzip der graduellen Annäherung, Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten
UE 3	**Variables Spiel - Oberes und unteres Zuspiel in unterschiedlichen Übungs- und Spielformen sowie im Spiel 3:3 (positionsgebundenes Spiel)** Material/Sonstiges Netz, Volleybälle, Tafel Theorie: ⇨ Positionsgebundenes Spiel (individual- und gruppentaktische Maßnahmen anwenden)
UE 4	Praxis: **Effektiver Angriffsaufbau - Schmettern und Anwendung im Spielaufbau** Material/Sonstiges Netz, Volleybälle, Kleine Kästen, Bildreihen Theorie: ⇨ Unterschiedliche Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen ⇨ Lernphasen sportlicher Bewegung
UE 5	**Das Spiel gewinnen - Grundzüge des situationsgebundenen Spiels** Material/Sonstiges Netz, Volleybälle, Tafel Theorie: Situationsgebundenes Spiel (individual- und gruppentaktische Maßnahmen anwenden)
UE 6	**Der Abwehrbagger - Erarbeitung einer neuen Bewegung mit Übungs- und Spielformen in Kleingruppen** Material/Sonstiges Netz, Volleybälle, Bildreihe Theorie: Anwendung und Bewertung der Lehr- und Lernwege für Bewegungen

2.2.5 Ringen und Kämpfen: Miteinander– Gegeneinander

Bewegungsfeld	**Ringen und Kämpfen** Inhaltliche Kerne:
	Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z.B. Judo, Ringen)
Oder	Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (z.B. Taekwondo)
Oder	Zweikampfformen mit Gerät (z.B. Fechten / Kendo)
Inhaltsfeld	**Wagnis und Verantwortung (c)** Inhaltliche Schwerpunkte: Vom Spielen zum Kämpfen
Zeitrahmen	**12 Stunden (6 Doppelstunden)**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Körper-und Kampftechniken in direktem Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden.

Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires um Halte- und Falltechniken. Verbesserung des eigenen Gleichgewichtsvermögens.

Sachkompetenz:

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

Methodenkompetenz:

Die SuS können unterschiedliche Hilfen (z.B. Bildreihen) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. Die SuS können in Kooperation Verantwortung für die eigene Gesundheit und die des Partners übernehmen.

Urteilskompetenz:

Die SuS können ihre eigenen technischen Ausführungen anhand von Partnerbeobachtung kritisch reflektieren und beurteilen.

Themen der einzelnen Unterrichtseinheiten

UE 1	Praxis: **Verwurzelt sein, verwurzelt stehen: Übungen zum Gleichgewicht und sicheren Stand als Grundlage des Kämpfens** Material/Sonstiges: Bänke, Seile, Barren, Theorie: Verschiedene Formen der Gleichgewichtsschulung mit und ohne Partner
UE 2	Praxis: **Kampf um den Ball und andere Gegenstände . Piratenspiele - Das Erkämpfen und Erbeuten** Material/Sonstiges: Bänder, Wäscheklammern, verschiedene Bälle, Matten Plakat für die Regeln Theorie: Spielformen, die darauf abzielen, das Kämpfen um Gegengenstände zu schulen. Erarbeitung eines allgemeinen Regelwerks zum Zweikampf
UE 3	Praxis: **Turtle hunter – die Schildkrötenjäger. Positionskämpfe und Haltegriffe unter dem selbstgestalteten Regelwerk** Material/Sonstiges: Matten, Regelwerk als Plakat Theorie: Nach dem Spielprinzip „Schwarzer Mann“ versucht der Jäger die *Turtles*, die sich ihm auf der gegenüberliegenden Seite Kniestandaufgestellt haben, beim Wechseln der Seite auf den Rücken zu drehen. Ist dies geschafft, werden die *Turtles* ebenfalls zu Jägern usw. Aus diesem Spiel heraus kann sich eine Problemfragestellung ergeben: Mit welchen Techniken bekomme ich die Schildkröte (Turtle) auf den Rücken gedreht?
UE 4	Praxis: **Crazy horse (Rodeo) – Wie halte ich mich im Sattel?** Material/Sonstiges: Matten, Regelwerk als Plakat Theorie: Aus dem Spiel „Crazy horse“ entwickeln die Schüler Möglichkeiten , den Partner unter Widerstand festzuhalten
UE 5	Praxis: **Fallen, ohne zu stürzen – Wie falle ich sicher, ohne mich zu verletzen?** Material/Sonstiges: Bodenturnmatten Theorie: Erfahrungen mit dem Hinfallen sammeln. Wichtige Prinzipien der Fallschule erarbeiten.

3 Schulinterner Lehrplan der Qualifikationsphase

Profilierung

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.30)

In diesem von der Fachschaft Sport erstellten Profil sind die Bewegungsfelder

- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen (BF1)
- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF 3) Grundkurs/Leistungskurs
- Bewegen an Geräten – Turnen (BF 5)
- Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz (BF 6)
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkte Basketball) (BF 7)
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkt Volleyball) (BF 7) Grundkurs/Leistungskurs
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkt Handball) (BF 7)

als Profil bildend ausgewählt worden, da diese Bewegungsfelder an unserer Schule häufig in der Qualifikationsphase kombiniert als Profile angeboten werden. Die Kombination der profilbildenden Bewegungsfelder kann von Jahr zu Jahr variieren. Deshalb werden die Unterrichtsvorhaben im Folgenden getrennt voneinander und nicht in Kombination aufgeführt.

Die beiden folgenden profilbildenden Bewegungsfelder werden nur in Kombination (Grundkurs „Wassersport“ als Kooperationskurs in Q1 und Q2) angeboten:

- Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF 4) und Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport/Wintersport (BF 8)

Das Unterrichtsvorhaben Ausdauer wird in denjenigen Kombinationen durchgeführt, bei denen Leichtathletik nicht Teil des Schwerpunktes ist, somit auch nicht im Grundkurs „Wassersport“.

3.1 Übersicht BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltliche Kerne: Formen der Fitnessgymnastik

Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Inhaltsfeld: **Gesundheit (f)**

Inhaltliche Schwerpunkte:

Zeitrahmen **12 Stunden (6 Doppelstunden)**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die SuS können

…sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten.

…selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

Sachkompetenz:

Die SuS können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

Methodenkompetenz:

Die SuS können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz:

Die SuS können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Übersicht zu den Unterrichtsvorhaben

Zeitraum	Laufendes UV	Thema
Q 1	**UV 1**	**Alles im grünen Bereich –** Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. Ausdauerlauf) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung / Belastung erläutern.
	UV 2	**So werde ich stark!** – Entwicklung eines möglichen Konzepts zur ganzheitlichen Körperkräftigung.
Q 2	**UV 3**	**Stress und Anspannung effektiv lösen –** Prinzipien der progressiven Muskelentspannung z. B. nach Jacobsen
	UV 4	**Ich hör auf mein Herz** – Step-Aerobic in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination
	UV 5	**Immer schön strecken –** Entwicklung funktioneller Dehnübungen und -methoden

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

<u>Unterrichtsvorhaben I:</u>
Thema: Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. Ausdauerlauf) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung / Belastung erläutern.

BF / SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
Inhaltlicher Kern: aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
Sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mind. 30 min) belasten
Inhaltsfelder: (f) Gesundheit, (d) Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d), Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
Die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). (MK)
Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK)
Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)

<u>Unterrichtsvorhaben II:</u>
Thema: So werde ich stark! – Entwicklung eines möglichen Konzepts zur ganzheitlichen Körperkräftigung.

BF / SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
Inhaltlicher Kern: funktionales Muskeltraining mit und ohne Geräte

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
Selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden
Inhaltsfeld: (f) Gesundheit
Inhaltliche Schwerpunkte: Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)

<u>Unterrichtsvorhaben III:</u>
Thema: Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung z. B. nach Jacobsen

BF / SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
Inhaltlicher Kern: psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

Inhaltsfeld: (f) Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)

Unterrichtsvorhaben IV:
Thema: Ich hör auf mein Herz – Step-Aerobic in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination

BF / SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen

Inhaltsfeld: (f) Gesundheit, (d) Leistung
Inhaltliche Schwerpunkte: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d), Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)
Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)

Unterrichtsvorhaben V:
Thema: Immer schön strecken – Entwicklung funktioneller Dehnübungen und -methoden

BF / SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
Inhaltlicher Kern: Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
Unterschiedliche Dehnmethoden (unter anderem statisches Dehnen, dynamisches Dehnen) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung unter körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden

Inhaltsfeld: (f) Gesundheit
Inhaltliche Schwerpunkte: Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)

3.2 Übersicht BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik - Grundkurs

Inhaltliche Kerne:

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Inhaltsfeld: Leistung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können…

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,
- Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,
- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z. B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten,

Sachkompetenz:

Die SuS können…

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern

Methodenkompetenz:

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Porfolio)

Urteilskompetenz:

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen

Übersicht zu den Unterrichtsvorhaben

Zeitraum	Laufendes UV	Thema
Q 1	**UV 1**	**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 Trainingsplanung. Aufbauend auf den bereits bekannten Cooper Test werden weitere Testverfahren erarbeitet, organisiert, durch Training vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet
	UV 2	**Was kann ich (noch nicht)? – Stärken und Schwächen entdecken und neue Disziplinen kennen lernen** Leichtathletischer Disziplinen erproben, kennenlernen und trainieren (z.B. 100m Sprint mit Tiefstart, Speerwurf, Hochsprung)
	UV 3	**Was kann ich (noch nicht)? – Stärken und Schwächen entdecken und neue Disziplinen kennen lernen** Leichtathletischer Disziplinen erproben, kennenlernen und trainieren (z.B. verschiedene Sprintdisziplinen, Kugelstoßen, Weitsprung)
	Freiraum	
Q2	**UV 4**	**Ausdauertraining - Segen und Fluch** Positive und negative Einflüsse von Formen und Methoden des Ausdauertrainings im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen.
	UV 5	**Wie werde ich besser? – auf dem Weg zur optimalen Leistung** Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und Leistungsfähigkeiten verbessern
	UV 6	**Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste** Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen (leichtathletische Disziplinen und Ausdauerformen und unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können.
	Freiraum	

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1)
<u>Unterrichtsvorhaben I</u> **Thema:** **Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig** Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Trainingsplanung **BF/SB**: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik **Inhaltlicher Kern**: Formen ausdauernden Laufens **Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen**: Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) **Inhaltsfeld**: d - Leistung **Inhaltliche Schwerpunkte:** Trainingsplanung und –organistaion Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen **Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen** • Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzung entwerfen (Schwerpunkt Ausdauer) (MK) • Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Schwerpunkt Ausdauer) (SK) • Die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainigstagebuch, Portfolio) (MK) • Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.(Schwerpunkt Ausdauer) (SK)
<u>Unterrichtsvorhaben II</u>: **Thema:** **Was kann ich (noch nicht)? – Stärken und Schwächen entdecken und neue Disziplinen kennen lernen** Leichtathletischer Disziplinen erproben, kennenlernen und trainieren (100m Sprint mit Tiefstart, Speerwurf, Hochsprung) **BF/SB**: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik **Inhaltlicher Kern**: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß **Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen**: Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren **Inhaltliche Schwerpunkte:** Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen **Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen** • Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.
<u>Unterrichtsvorhaben III</u>: **Thema:** **Was kann ich (noch nicht)? – Stärken und Schwächen entdecken und neue Disziplinen kennen lernen II** Leichtathletischer Disziplinen erproben, kennenlernen und trainieren (verschiedene Sprintdisziplinen, Kugelstoßen, Weitsprung) **BF/SB**: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik **Inhaltlicher Kern**: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzung entwerfen (Schwerpunkt Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit) (MK)
- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Schwerpunkt Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit) (SK)
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (Schwerpunkt Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit) (SK)

Qualifikationsphase (Q2)

Unterrichtsvorhaben IV:
Thema: **Ausdauertraining - Segen und Fluch**
Positive und negative Einflüsse von Formen und Methoden Ausdauertraining im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:
Formen ausdauernden Laufens unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen

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

Unterrichtsvorhaben V:
Thema: **Wie werde ich besser? – auf dem Weg zur optimalen Leistung**
Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und Leistungsfähigkeiten verbessern

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

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

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:
Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

Inhaltsfeld: d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten; Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen • Bewegungsspezifische und Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen
<u>Unterrichtsvorhaben VI</u>: **Thema:** **Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste** Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen (leichtathletische Disziplinen und Ausdauerformen und unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können. **BF/SB**: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik **Inhaltliche Kerne**: Formen ausdauernden Laufens, alternative leichtathletische Bewegungsformen und Wettbewerbe **Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen**: Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten **Inhaltsfeld**: c – Wagnis und Verantwortung **Inhaltliche Schwerpunkte:** Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen **Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen** Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern

3.3 Übersicht BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik - Leistungskurs

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Im <u>Bewegungsfeld/Sportbereich</u> „**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, Fahrtspiel, Orientierungslauf)
- Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</u>:

Die Schülerinnen und Schüler können…

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

Übersicht zu den Unterrichtsvorhaben

Zeitraum	Laufendes UV	Thema
Q 1	**UV 1**	**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 Trainingsplanung. Aufbauend auf den bereits bekannten Cooper Test werden weitere Testverfahren erarbeitet, organisiert, durch Training vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet
	UV 2	**Was kann ich (noch nicht)? – Stärken und Schwächen entdecken und neue Disziplinen kennen lernen** Leichtathletischer Disziplinen erproben, kennenlernen und trainieren (100m Sprint mit Tiefstart, Speerwurf, Hochsprung)
	UV 3	**Was kann ich (noch nicht)? – Stärken und Schwächen entdecken und neue Disziplinen kennen lernen** Leichtathletischer Disziplinen erproben, kennenlernen und trainieren (verschiedene Sprintdisziplinen, Kugelstoßen, Weitsprung)
	UV 4	**Ausdauertraining - Segen und Fluch** Positive und negative Einflüsse von Formen und Methoden des Ausdauertrainings im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen.
	Freiraum	
Q 2	**UV 5**	**Wie werde ich besser? – auf dem Weg zur optimalen Leistung** Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und Leistungsfähigkeiten verbessern
	UV 6	**Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste** Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen (leichtathletische Disziplinen und Ausdauerformen und unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können.
	UV 7	**Die Prüfung kommt zum Schluss** Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung
	Freiraum	

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1)
<u>Unterrichtsvorhaben I</u> **Thema: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig** Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Trainingsplanung **BF/SB**: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik **Inhaltlicher Kern**: Formen ausdauernden Laufens **Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen**: Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 45 Minuten) **Inhaltsfeld**: d - Leistung **Inhaltliche Schwerpunkte:** • Trainingsplanung und –organisation • Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen • Anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung • Verfahren zur Leistungsdiagnostik **Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen** • Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzung in ihrer Funktion erläutern (Schwerpunkt Ausdauer) (MK) • Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Schwerpunkt Ausdauer) (SK) • Die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainigstagebuch, Portfolio) (MK) • die eigenen Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) kriteriengeleitet bewerten.
<u>Unterrichtsvorhaben II</u>: **Thema: Was kann ich (noch nicht)? – Stärken und Schwächen entdecken und neue Disziplinen kennen lernen** Leichtathletischer Disziplinen erproben, kennenlernen und trainieren (100m Sprint mit Tiefstart, Speerwurf, Hochsprung) **BF/SB**: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik **Inhaltlicher Kern**: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß **Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen**: Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren **Inhaltsfeld**: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e – Kooperation und Konkurrenz **Inhaltliche Schwerpunkte:** Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen **Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen** • Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. • Bewegungsspezifische und Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)
<u>Unterrichtsvorhaben III</u>: **Thema: Was kann ich (noch nicht)? – Stärken und Schwächen entdecken und neue**

Disziplinen kennen lernen II
Leichtathletischer Disziplinen erproben, kennenlernen und trainieren (verschiedene Sprintdisziplinen, Kugelstoßen, Weitsprung)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

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

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:
Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen
- Anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzung in ihrer Funktion erläutern (Schwerpunkt Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit) (MK)
- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Schwerpunkt Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit) (SK)
- die eigenen Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) kriteriengeleitet bewerten. (Schwerpunkt Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit) (SK)

<u>Unterrichtsvorhaben IV</u>:
Thema: **Ausdauertraining - Segen und Fluch**
Positive und negative Einflüsse von Formen und Methoden Ausdauertraining im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:
Formen ausdauernden Laufens unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns
- Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen
- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u. a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. (SK)
- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mithilfe von Erklärungsmodellen erläutern. (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- Positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mithilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. (UK)

Qualifikationsphase Q2

<u>Unterrichtsvorhaben V</u>:
Thema: **Wie werde ich besser? – auf dem Weg zur optimalen Leistung**
Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und Leistungsfähigkeiten verbessern

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

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

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:
Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

Inhaltsfeld: d – Leistung
c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten; Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen
- Handlungssteuerung zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK)
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (UK)

<u>Unterrichtsvorhaben VI</u>:
Thema: **Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste**
Entwicklung und Erprobung alternativer und historischer Wettkämpfe und Spielideen (leichtathletische Disziplinen und Ausdauerformen und unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltliche Kerne: Formen ausdauernden Laufens, alternative leichtathletische Bewegungsformen und Wettbewerbe

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:
- Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
- Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen
- Unterschiedliche Motive beim Sportreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. (SK)

- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen

initiieren und differenziert anwenden. (MK)

- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns

und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen. (UK)

Unterrichtsvorhaben VII:
Thema: **Die Prüfung kommt zum Schluss**
Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaxi mierung/-stabilisierung

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltliche Kerne: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß; Formen ausdauernden Laufens

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

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und –organistaion
Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern

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

Inhaltliche Kerne: Gymnastik / Tanz / Darstellende Bewegungskünste

Inhaltsfelder: Bewegungsgestaltung (b) , Gesundheit (f)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die SuS können…

selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.

selbstständig entwickelte 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.

Sachkompetenz:

Die SuS können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

Die SuS können ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Methodenkompetenz:

Die SuS können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz:

Die SuS können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Die SuS können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Zeitraum	Laufendes UV	Thema
Q 1	UV 1	**Der mit dem Ball tanzt –** Präsentation und Beurteilung einer Ball-KoRobics 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
	UV 2	**Von der Improvisation zur Komposition** - Entwicklung einer Einzelchoreographie mit Ball, Band oder Stab unter Berücksichtigung der Bewertungskriterien Dynamik und Rhythmus
	UV 3	**Jumpstyle –** Selbstgesteuerte Erarbeitung und Bewertung einer Gruppenchoreographie durch Kombination von Grundsprungtechniken und Tricksprüngen anhand einer Lerntheke
	UV 4	**Tanz dich fit –** neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen
Q 2	UV 5	**Gehen, stehen, posen** – Die Alltagssituation wie z.B. „shoppen“ unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände / Materialien darstellen
	UV 6	**„Capoeira“** – Kooperative Erarbeitung einer brasilianischen Kampftanz-Choreografie in Partnerarbeit auf der Grundlage verschiedener Capoeira-Techniken.
	UV 7	**Linedance** – Erarbeitung und Aufführung eines Kurstanzes wie z.B. Sirtaki, Square Dance, Riverdance, Stomp

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1)
Unterrichtsvorhaben I: **Thema: Der mit dem Ball tanzt –** Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm- Ball- Bewegungen **BF / SB**: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste **Inhaltlicher Kern:** Gymnastik **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:** • Selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (wie Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren. **Inhaltsfeld**: (b) Bewegungsgestaltung **Inhaltliche Schwerpunkte**: Gestaltungskriterien, Improvisation und Variation von Bewegungen **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**: - Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK). - Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)
Unterrichtsvorhaben II: **Thema: Von der Improvisation zur Komposition** - Entwicklung einer Einzelchoreographie mit Ball, Band oder Stab unter Berücksichtigung der Bewertungskriterien Dynamik und Rhythmus **BF / SB**: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste **Inhaltlicher Kern:** Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:** • Selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren • Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen. **Inhaltsfeld**: (b) Bewegungsgestaltung **Inhaltliche Schwerpunkte**: Gestaltungskriterien, Improvisation und Variation von Bewegungen **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**: - Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK). - Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)
Unterrichtsvorhaben III: **Thema: Jumpstyle –** Selbstgesteuerte Erarbeitung und Bewertung einer Gruppenchoreographie durch Kombination von Grundsprungtechniken und Tricksprüngen anhand einer Lerntheke **BF / SB**: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste **Inhaltlicher Kern:** Tanz **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:** - Selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren **Inhaltsfeld**: (b) Bewegungsgestaltung **Inhaltliche Schwerpunkte**: Gestaltungskriterien, Improvisation und Variation von Bewegungen **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**:

- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK).
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

Unterrichtsvorhaben IV:
Thema: Tanz dich fit – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen

BF / SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik / Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen

Inhaltsfeld: (f) Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)

Qualifikationsphase (Q2)

Unterrichtsvorhaben V:
Thema: Gehen, stehen, posen – Die Alltagssituation wie z.B. „shoppen“ unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände / Materialien darstellen

BF / SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen
Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
- Ausgehend von selbst gewählten und oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder –themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.

Inhaltsfeld: (b) Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien sowie Improvisation und Variation von Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden. (MK)

Unterrichtsvorhaben VI:
Thema: „Capoeira“ – Kooperative Erarbeitung einer brasilianischen Kampftanz-Choreografie in Partnerarbeit auf der Grundlage verschiedener Capoeira-Techniken.

BF / SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen
Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
- Ausgehend von selbst gewählten und oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder –themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.

Inhaltsfeld: (b) Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien sowie Improvisation, Variation und Kombination von Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Verschiedene methodische Zugänge zum Bewegungslernen (Prinzip des Lehrens und Lernens) unterscheiden. (MK)

Unterrichtsvorhaben VII:
Thema: Linedance – Erarbeitung und Aufführung eines Kurstanzes wie z.B. Sirtaki, Square Dance,

Riverdance, Stomp

BF / SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen
Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
- Selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Inhaltsfeld: (b) Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien sowie Improvisation, Variation und Kombination von Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Verschiedene methodische Zugänge zum Bewegungslernen (Prinzip des Lehrens und Lernens) unterscheiden. (MK)

3.5 Übersicht BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen

Im Bewegungsfeld Bewegen an Geräten – Turnen wird unter Berücksichtigung der verbindlichen **inhaltlichen Kerne** folgende Akzentuierung vorgenommen:

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

Inhaltsfeld: Wagnis und Verantwortung (c)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</u>:

Die SuS können…

- eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren,
- eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren,
- am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren,
- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen

Sachkompetenz:

Die SuS können Faktoren zur Erzeugung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erzeugen.

Methodenkompetenz:

Die SuS können mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.

Urteilskompetenz:

Die SuS können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

Übersicht über mögliche Unterrichtsvorhaben

Zeitraum	Laufendes UV	Thema
Q 1	**UV 1**	**Wie im Zirkus** – eine akrobatische Partner- und Gruppenkür gestalten, präsentieren und evaluieren
	UV 2	**Barren, Schwebebalken & Co I –** Turnen und Sichern an den klassischen Wettkampfgeräten
	UV 3	**Turnen mal anders –** Geräte kombinieren und neue Kombinationen erfinden
Q 2	**UV 4**	**Le Parcours als Trendsportart in der Turnhalle** – eine Einzel oder Gruppengestaltung an Gerätekombinationen bewältigen, erarbeiten und präsentieren
	UV 5	**Barren, Schwebebalken & Co II –** Turnen und Sichern an den klassischen Wettkampfgeräten
	UV 6	**Nur Fliegen ist schöner –** Trapez und Schaukelringe entdecken und für Partner- oder Einzelgestaltung nutzen

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen – Bewegen an Geräten - Turnen

Qualifikationsphase (Q1)
Unterrichtsvorhaben I: **Thema: Wie im Zirkus** – eine akrobatische Partner- und Gruppenkür gestalten, präsentieren und evaluieren **BF/SB 5:** Bewegen an Geräten - Turnen **Inhaltlicher Kern:** Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:** • Am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren. **Inhaltsfeld**: Bewegungsgestaltung (b) **Inhaltliche Schwerpunkte**: Gestaltungskriterien **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**: • Die Schülerinnen und Schüler können o ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (Sachkompetenz) o Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (Urteilskompetenz)
Unterrichtsvorhaben II: **Thema: Barren, Schwebebalken & Co –** Turnen und Sichern an den klassischen Wettkampfgeräten **BF/SB 5:** Bewegen an Geräten - Turnen **Inhaltlicher Kern:** Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:** • Eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren **Inhaltsfeld**: Wagnis und Verantwortung (c) **Inhaltliche Schwerpunkte**: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**: • Die Schülerinnen und Schüler können o mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden. (Methodenkompetenz)
Unterrichtsvorhaben III: **Thema: Turnen mal anders –** Geräte kombinieren und neue Kombinationen erfinden **BF/SB 5:** Bewegen an Geräten - Turnen **Inhaltlicher Kern:** Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:** • Eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren **Inhaltsfelder**: Wagnis und Verantwortung (c) **Inhaltliche Schwerpunkte**: Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handels

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können
  - unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erklären. (Sachkompetenz).
  - unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen. (Urteilskompetenz)

Qualifikationsphase (Q2)

Unterrichtsvorhaben IV:
Thema: Le Parcours als Trendsportart in der Turnhalle – eine Einzel- oder Gruppengestaltung an Gerätekombinationen bewältigen, erarbeiten und präsentieren

BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen
Inhaltlicher Kern: Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- An die individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.

Inhaltsfelder: Wagnis und Verantwortung (c)

Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können
  - Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern. (Sachkompetenz)

Unterrichtsvorhaben V:
Thema: Barren, Schwebebalken & Co II – Turnen und Sichern an den klassischen Wettkampfgeräten

BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen
Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren

Inhaltsfeld: Gesundheit (f)

Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können
  - gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. (Sachkompetenz)
  - positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (Urteilskompetenz)

Unterrichtsvorhaben VI:
Thema: Nur Fliegen ist schöner – Trapez und Schaukelringe entdecken und für Partner- oder Einzelgestaltung nutzen.

Inhaltlicher Kern: Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- An die individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.

Inhaltsfelder: Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltliche Schwerpunkte: Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können
  - verschiedene methodische Zugänge zu Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden. (Methodenkompetenz)

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (hier: **Basketball**)

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (c)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die SuS können…

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mit Hilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Sachkompetenz:

Die SuS können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern

Methodenkompetenz:

Die SuS können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

Urteilskompetenz:

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

Übersicht über mögliche Unterrichtsvorhaben

Zeitraum	Laufendes UV	Thema
Q 1	**UV 1**	**Wer hat's drauf? –** Vertiefung der individuellen Basketballtechniken anhand von Pass- und Dribbelspielen
	UV 2	**Alle nach vorne!** – Vertiefung von mannschaftstaktischem Angriffs- und Verteidigungsverhalten
	UV 3	**Drei gewinnt –** Spiel 3 vs. 3 mit und ohne Vorgaben
Q 2	**UV 4**	**Feuer frei! –** Vertiefung von Wurftechniken aus verschiedenen Positionen mit und ohne Wettkampfcharakter
	UV 5	**Streetball –** Einführung in die Trendsportart
	UV 6	**Unsere Spiele sind viel spannender** - Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen – Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele – Basketball

Qualifikationsphase (Q1)

Unterrichtsvorhaben I:
Thema: Wer hat's drauf? – Vertiefung der individuellen Basketballtechniken anhand von Pass- und Dribbelspielen

BF / SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Basketball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
- In gewählten Mannschafts- und Partnerspielen erforderliche technisch-koordinative Fertigkeiten reflektiert anwenden und weiterentwickeln

Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte: Spielformen miteinander und gegeneinander zur Steigerung der individuellen technisch-koordinativen Fertigkeiten / Erläuterung Regelwerk

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)

Unterrichtsvorhaben II:
Thema: Alle nach vorne! – Vertiefung von mannschaftstaktischem Angriffs- und Verteidigungsverhalten

BF / SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Basketball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
- In gewählten Mannschafts- und Partnerspielen grundlegende Spielsituationen mit Hilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von komplexen Spielsituationen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen beurteilen. (UK)

Unterrichtsvorhaben III:
Thema: Drei gewinnt – Spiel 3 vs. 3 mit und ohne Vorgaben

BF / SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Basketball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
- Mannschafts- und Partnerspiele anhand von verändertem Regelwerk variieren und erproben

Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von komplexen Spielsituationen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen beurteilen. (UK)

Qualifikationsphase (Q2)

Unterrichtsvorhaben IV:
Thema: Feuer frei! – Vertiefung von Wurftechniken aus verschiedenen Positionen mit und ohne Wettkampfcharakter

BF / SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Basketball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
- In gewählten Mannschafts- und Partnerspielen grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten anwenden

Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte: Wurftechniken unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen technischen Fertigkeiten erläutern. (SK)

Unterrichtsvorhaben V:
Thema: Streetball – Einführung in die Trendsportart

BF / SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Basketball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
- Selbst entwickelte oder bereits entwickelte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte: alternative Spiele und Sportspielvarianten - Streetbasketball

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, sowie für den Wettkampf taktisch nutzen. (SK)

Unterrichtsvorhaben VI:
Thema: Unsere Spiele sind viel spannender - Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und

Spielformen analysieren, variieren und durchführen.

BF / SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Basketball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
- Selbst entwickelte oder bereits entwickelte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte: alternative Spiele und Sportspielvarianten, Fairness und Aggression im Spiel (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, sowie für den Wettkampf taktisch nutzen. (SK)

3.7 Übersicht BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele - Grundkurs

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele – (hier: **Volleyball**)

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e)

Im Bewegungsfeld Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen:

- Mannschaftsspiele (**Volleyball**)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind (Endzonenspiele Ultimate Frisbee, Rugby, Indiaca, Prellball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</u>:

Die SuS können

- In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,
- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,

- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Sachkompetenz:

Die SuS können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern

Methodenkompetenz:

Die SuS können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

Urteilskompetenz:

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

Übersicht über mögliche Unterrichtsvorhaben

Zeitraum	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q1	UV 1	**Variables technisches Spiel** – oberes und unteres Zuspiel, Angriffsschlag, Ballannahme, Aufschlag von unten, Block)
	UV 2	**Variables taktisches Spiel** (Spielaufbau, Positionen, Nahsicherung) in unterschiedlichen Übungs- und Spielformen
	UV 3	Das Spiel gewinnen – **Erweiterung der taktischen Maßnahmen** (Festigung der Ball- und Laufwege, Vergleich, Erprobung und Beurteilung unterschiedlicher Spielsysteme zum Angriffsaufbau (situationsgebunden, personengebunden, positionsgebunden mit Sicherung)
	Freiraum	
Q2	UV 4	**Als Mannschaft zum Erfolg** – Verbesserung der Variabilität grundlegender Techniken – insbesondere im Kontinuum und Erweiterung der individual- und mannschaftstaktischen Maßnahmen
	UV 5	**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
	UV 6	**Entdecken eigener Spiele und Spielvariationen – Spiele aus anderen Kulturkreisen**
	Freiraum	

Hinweise zur konkreten Durchführung:

Einzelne Unterrichtsvorhaben (z.B. UV 2 und UV 3) sind einzeln als Themen aufgelistet aufgrund der unterschiedlichen Schwerpunktsetzung, werden allerdings in der Praxis gemeinsam durchgeführt, da sie im Sportspiel nicht zu trennen sind.

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1)
UV 1: **Thema: Variables technisches Spiel** – oberes und unteres Zuspiel, Angriffsschlag, Ballannahme, Aufschlag von unten, Block) **BF/SB**: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele **Inhaltlicher Kern**: Volleyball **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**: • In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidung- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden **Inhaltsfeld:** Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) **Inhaltlicher Schwerpunkt**: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**: • unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben • Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernens vergleichend beurteilen
UV 2: **Thema: Variables taktisches Spiel** (Spielaufbau, Positionen, Nahsicherung) in unterschiedlichen Übungs- und Spielformen **BF/SB**: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele **Inhaltlicher Kern**: Volleyball **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**: • In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, **Inhaltsfeld e**: Kooperation und Konkurrenz **Inhaltlicher Schwerpunkt**: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**: • Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen • Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern
UV 3: **Thema:** Das Spiel gewinnen – **Erweiterung der taktischen Maßnahmen** (Festigung der Ball- und Laufwege, Vergleich, Erprobung und Beurteilung unterschiedlicher Spielsysteme zum Angriffsaufbau (situationsgebunden, personengebunden, positionsgebunden mit Sicherung) **BF/SB**: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele **Inhaltlicher Kern**: Volleyball **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**: • In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, **Inhaltsfeld e**: Kooperation und Konkurrenz **Inhaltlicher Schwerpunkt**: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**: • Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen • Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern
Qualifikationsphase (Q2)
UV 4: **Thema: Als Mannschaft zum Erfolg** – Verbesserung der Variabilität grundlegender Techniken – insbesondere im Kontinuum und Erweiterung der individual- und mannschaftstaktischen Maßnahmen **BF/SB**: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele **Inhaltlicher Kern**: Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen
- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen

UV 5:
Thema: BallKoRobics – Volleyball mal anders – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele und Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele: Volleyball und Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit dem Handgerät Ball unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung
Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien
Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern
- Präsentation Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen

UV 6:
Thema: Entdecken eigener Spiele und Spielvariationen – Spiele aus anderen Kulturkreisen
BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind (Endzonenspiele Ultimate Frisbee, Rugby, Indiaca, Prellball)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen

3.8 Übersicht BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele - Leistungskurs

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

Im Bewegungsfeld Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen:

- Mannschaftsspiele (**Volleyball**)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind (Endzonenspiele Ultimate Frisbee, Rugby, Indiaca, Prellball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</u>:

Die SuS können…

- In dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- In dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,
- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Übersicht über mögliche Unterrichtsvorhaben

Zeit-raum	Laufen-des UV	Thema und Zeitbedarf
Q1	UV 1	**Variables technisches Spiel** – oberes und unteres Zuspiel, Angriffs-schlag, Ballannahme, Aufschlag von unten, Block)
	UV 2	**Variables taktisches Spiel** (Spielaufbau, Positionen, Nahsicherung) in unterschiedlichen Übungs- und Spielformen
	UV 3	Das Spiel gewinnen – **Erweiterung der taktischen Maßnahmen** (Festigung der Ball- und Laufwege, Vergleich, Erprobung und Beurtei-lung unterschiedlicher Spielsysteme zum Angriffsaufbau (situations-gebunden, personengebunden, positionsgebunden mit Sicherung)
	UV 4	**Hinführung zum Kontinuum** – situationsgerechte Anwendung der erlernten technischen und taktischen Fertigkeiten und Maßnahmen im Rahmen des Prüfungsspiels
	Freiraum	
Q2	UV 5	**Als Mannschaft zum Erfolg** – Verbesserung der Variabilität grundle-gender Techniken – insbesondere im Kontinuum und Erweiterung der individual- und mannschaftstaktischen Maßnahmen
	UV 6	**BallKoRobics – Volleyball mal anders** – Präsentation und Beurtei-lung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berück-sichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Aus-führungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung ver-schiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen
	UV 7	**Entdecken eigener Spiele und Spielvariationen – Spiele aus an-deren Kulturkreisen**
	UV 8	**Die Prüfung kommt zum Schluss** – individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung und -stabilisierung
	Freiraum	

Hinweise zur konkreten Durchführung:

Einzelne Unterrichtsvorhaben (z.B. UV 2 und UV 3) sind einzeln als Themen aufgelistet aufgrund der unterschiedlichen Schwerpunktsetzung, werden allerdings in der Praxis gemeinsam durchge-führt, da sie im Sportspiel nicht zu trennen sind.

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
UV 1: **Thema: Variables technisches Spiel** – oberes und unteres Zuspiel, Angriffsschlag, Ballannahme, Aufschlag von unten, Block) **BF/SB**: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele **Inhaltlicher Kern**: Volleyball **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**: • In dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, **Inhaltsfeld**: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) **Inhaltlicher Schwerpunkt**: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens Informationsaufnahme und – verarbeitung bei sportlichen Bewegungen **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**: • Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK) • grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. (SK) • Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernens miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. (UK)

UV 2: **Thema: Variables taktisches Spiel** (Spielaufbau, Positionen, Nahsicherung) in unterschiedlichen Übungs- und Spielformen **BF/SB**: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele **Inhaltlicher Kern**: Volleyball **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**: • In dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. **Inhaltsfeld e**: Kooperation und Konkurrenz **Inhaltlicher Schwerpunkt**: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**: • Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK) • Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK) • Bewegungsspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr
UV 3: **Thema:** Das Spiel gewinnen – **Erweiterung der taktischen Maßnahmen** (Festigung der Ball- und Laufwege, Vergleich, Erprobung und Beurteilung unterschiedlicher Spielsysteme zum Angriffsaufbau (situationsgebunden, personengebunden, positionsgebunden mit Sicherung)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:
- In dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- Bewegungsspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)

UV 4:

Thema: Hinführung zum Kontinuum – situationsgerechte Anwendung der erlernten technischen und taktischen Fertigkeiten und Maßnahmen im Rahmen des Prüfungsspiels

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:
- In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

UV 5:

Thema: Als Mannschaft zum Erfolg – Verbesserung der Variabilität grundlegender Techniken – insbesondere im Kontinuum und Erweiterung der individual- und mannschaftstaktischen Maßnahmen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:
- In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Fairness und Aggression im Sport
- Formen der Steuerung und Manipulation im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (SK)
- Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. (SK)
- Gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriengeleitet beurteilen. (UK)

UV 6:

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

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele und Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele: Volleyball und Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit dem Handgerät Ball unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien und Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten). (MK)
- Präsentation Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

UV 7:

Thema: Entdecken eigener Spiele und Spielvariationen – Spiele aus anderen Kulturkreisen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind (Endzonenspiele Ultimate Frisbee, Rugby, Indiaca, Prellball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Spielvermittlungsmodelle

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen. (SK)

UV 8:

Thema: Die Prüfung kommt zum Schluss – individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung und -stabilisierung

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)
- Bewegungsspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)

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

Inhaltlicher Kern: Sportspiele - **Handball**

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e)

Im Bewegungsfeld Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele wird unter Berücksichtigung der verbindlichen **inhaltlichen Kerne** folgende Akzentuierung vorgenommen:

- Mannschaftsspiele (Handball)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind (Endzonenspiele Ultimate Frisbee, Rugby, Indiaca, Prellball)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beachvolleyball, Flagfootball etc.)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u>

Die SuS können…

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,

<u>Sachkompetenz:</u>

Die SuS können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern

<u>Methodenkompetenz:</u>

Die SuS können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

<u>Urteilskompetenz:</u>

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

Übersicht über mögliche Unterrichtsvorhaben

Zeitraum	Laufendes UV	Thema
Q 1	**UV 1**	**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 Trainingsplanung. Aufbauend auf den bereits bekannten Cooper Test werden weitere Testverfahren erarbeitet, organisiert, durch Training vorbereitet, durchgeführt und für den Mannschaftssport Handball ausgewertet.
	UV 2	**Das Spiel mit der Hand –** Schulung individueller Grundtechniken (u.a. Schlagwurf, Sprungwurf, Abwehrtechniken) anhand von Spiel- und Übungsformen
	UV 3	**Gemeinsam zum Erfolg** - Schulung individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Maßnahmen in Angriff und Abwehr
Q 2	**UV 4**	**In die Endzone –** Vom Rugby zum Ultimate Frisbee
	UV 5	**Situationsgerechtes Spiel** - Vertiefung von Wurf- und Abwehrtechniken aus verschiedenen Positionen und Situationen
	UV 6	**Beachhandball –** Einführung in eine Trendsportart
	UV 7	**Unsere Spiele sind viel spannender** - Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen – Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele – Handball

Qualifikationsphase (Q1)

Unterrichtsvorhaben 1:

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

BF / SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Handball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
- In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und –organisation

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen
- Die Schülerinnen und Schüler können
  - Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (Sachkompetenz)
  - Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzung entwerfen. (Methodenkompetenz)
  - die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). (Methodenkompetenz)

Unterrichtsvorhaben 2:
Thema: Das Spiel mit der Hand – Schulung individueller Grundtechniken (u.a. Schlagwurf, Sprungwurf, Abwehrtechniken) anhand von Spiel- und Übungsformen

BF / SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Handball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:
- In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Die Schülerinnen und Schüler können
  - unterschiedliche Konzepte des motorische Lernens beschreiben (Sachkompetenz)
  - unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (Unteilskompetenz)

Unterrichtsvorhaben 3:
Thema: Gemeinsam zum Erfolg – Schulung individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Maßnahmen in Angriff und Abwehr

BF / SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Handball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- In gewählten Mannschafts- und Partnerspielen grundlegende Spielsituationen mit Hilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Qualifikationsphase (Q2)

<u>Unterrichtsvorhaben 4:</u>
Thema: In die Endzone – Vom Rugby zum Ultimate Frisbee

BF / SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind (Endzonenspiele Ultimate Frisbee, Rugby, Indiaca, Prellball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte: Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

<u>Unterrichtsvorhaben 5:</u>
Thema: Situationsgerechtes Spiel - Vertiefung von Wurf- und Abwehrtechniken aus verschiedenen Positionen und Situationen

BF / SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Handball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können
  - die Bedeutung von <u>Faktoren, Rollen</u> und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (Sachkompetenz)

<u>Unterrichtsvorhaben 6:</u>
Thema: Beachhandball – Einführung in eine Trendsportart

BF / SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Handball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Bachhandball
- Mannschaftsspiel: Handball

Inhaltsfelder: Gesundheit(f)

Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können
  - gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. (Sachkompetenz)
  - positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (Urteilskompetenz)

Unterrichtsvorhaben 7:

Thema: Unsere Spiele sind viel spannender - Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.

BF / SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

3.10 Überblick: Unterrichtsvorhaben Ausdauer (Kursübergreifend verbindlich)

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltsfeld: Leistung (d)

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

- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiel, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)

Laufendes UV	Thema
UV 1	**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 Trainingsplanung. Aufbauend auf den bereits bekannten Cooper Test werden weitere Testverfahren erarbeitet, organisiert, durch Training vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I

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

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:
Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und –organistaion

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen

- Die Schülerinnen und Schüler können
  - Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (Sachkompetenz)
  - Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzung entwerfen. (Methodenkompetenz)
  - die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren. (Methodenkompetenz)

3.11 Sportkurs Wassersport – Ein Beispiel für eine Profil-Kombination

Übersicht des Kurses Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF 4) und Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport/Wintersport (BF 8)

Im Bewegungsfeld **BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen** wird unter der Berücksichtigung der verbindlichen **inhaltlichen Kerne** folgende Akzentuierung vorgenommen:

1. Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

2. Rettungsschwimmen

3. a) Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen

   b) **oder** Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltung im Wasser

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler können…

- Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delphin-)schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen.
- sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren.
- physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten.
- Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an der Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen.
- komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen (auch mit Maske, Schnorchel und Flossen) unter Berücksichtigung der eigenen Leistungsfähigkeit und der anderer planen und bewältigen.

oder

- eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder gemeinsam präsentieren.

Im Bewegungsfeld **BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Boots-sport/Wintersport** wird unter der Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen:

1. Gleiten auf dem Wasser - Kanufahren (vertieft)
2. Fortbewegung auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrradfahren oder Inline-Skating (ergänzend)

<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen</u>:

Die Schülerinnen und Schüler können…

- grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr-, oder Rollsportarten sicher ausführen und in den unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen.
- in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren
- eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren.

Überblick über eine mögliche Kombination der Unterrichtsvorhaben:

Zeitraum /Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1.1	**UV 1**	**Inline Skaten** *IF Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)* – Grundlegende Techniken (Falltechniken, Stoppen, Anfahren, rückwärtsfahren, Sprünge über Hindernisse) erlernen.
	UV 2	**Schwimmen** *IF Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Leistung (d)* – Kriteriengeleitete Aneignung und Optimierung des Kraul- und Rückenkraulschwimmstils und deren Start- bzw. Wendetechniken.
	UV 3	**Inline Skaten** *IF Bewegungsgestaltung (b)* – Eine kriteriengeleitete Gruppenchoreografie zu Musik entwickeln.
Q 1.2	**UV 4**	**Schwimmen** *Gesundheit (f)* – Vermittlung des Konzepts gesundheitsorientierten Sporttreibens. Erstellen und Erproben eines gesundheitsorientierten Trainingsprogramms im Wasser (z.B. Aqua-Jogging, Wassergymnastik, Aqua-Aerobic).
	UV 5	**Kanu** *IF Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)* – Bewegungen analysieren und grundlegende Techniken (Paddelbrücke, Kentern und Aussteigen mit und ohne Spritzdecke, Vortriebs- und Steuertechniken) des Kanusports erlernen.
	UV 6	**Schwimmen** *IF Wagnis und Verantwortung (c)* - Verantwortung für die Sicherheit anderer übernehmen beim Rettungsschwimmen und Tauchen mit ABC-Ausrüstung.
Q 2.1	**UV7**	**Kanu** *IF Kooperation und Konkurrenz (e)* – Miteinander und gegeneinander beim Kanu-Basketball und anderen sportartspezifischen Spielen im Wasser.
	UV 8	**Schwimmen** *IF Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Leistung (d)* – Kriteriengeleitete Aneignung und Optimierung des Brustschwimmstils und Start- bzw. Wendetechniken.
	UV 9	**Kanu** *IF Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)* – Die Bewegung der Eskimorolle analysieren und anhand einer methodischen Übungsreihe mit Partnersicherung erlernen.
Q 2.2	**UV 10**	**Schwimmen** *IF Leistung (d)* – Vermittlung von Grundlagen-Wissen im Bereich der Trainingslehre. Entwicklung, Durchführung und Überprüfung eigener leistungssteigernder Trainingsprogramme und ihren Auswirkungen auf die Grundlagenausdauer.
	UV 11	**Schwimmen** *IF Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)* – Kriteriengeleitete Aneignung und Optimierung des Delfinschwimmstils und Start- bzw. Wendetechniken.

Konkretisierungen der einzelnen Unterrichtsvorhaben

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I

Thema: **So macht Skaten Spaß! –** Kooperative Aneignung grundlegender Techniken zur Verletzungsprophylaxe beim Inline-Skaten (Falltechniken, Aufstehen, sichere Bremstechniken) und weiterführender Techniken (Übersetzen, Powerslide, Sprünge mit Drehung oder über Hindernisse, rückwärtsfahren) anhand von Bewegungsbeschreibungen mit gegenseitiger Hilfestellung.

BF/SB 8: BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootssport/Wintersport

Inhaltlicher Kern: Fortbewegung auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrradfahren oder Inline-Skating (ergänzend)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können…

- grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr-, oder Rollsportarten sicher ausführen und in den unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen.

Inhaltsfeld: (a) – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und - verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlage

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens vergleichen (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: **Wie ein Fisch im Wasser -** Erwerb und Optimierung des Kraul- und Rückenkraulschwimmstils inklusive Start- und Wendetechniken anhand kriteriengeleiteter Partnerbeobachtung.

BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delphin-)schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen.
- physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten.

Inhaltsfeld: (a) – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

<u>Unterrichtsvorhaben III</u>:

Thema: **Skate-Tanz -** Eine kriteriengeleitete Gruppenchoreografie zu Musik auf Inline-Skates entwickeln und aufführen.

BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootssport/Wintersport

Inhaltlicher Kern: Fortbewegung auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrradfahren oder Inline-Skating (ergänzend)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

In komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren

Inhaltsfeld: (b) - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

<u>Unterrichtsvorhaben IV</u>:

Thema: **Gesundheit ist uns wichtig! -** Vermittlung des Konzepts gesundheitsorientierten Sporttreibens. Erstellen und Erproben eines gesundheitsorientierten Trainingsprogramms im Wasser (z.B. Aqua-Jogging, Wassergymnastik, Aqua-Aerobic).

BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Ausdauerndes Schwimmen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden und gesundheitsorientierten Schwimmens unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten und erproben.
- sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren.

Inhaltsfeld: (f) - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

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

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: **Ich werde Kanute! – Aber wie geht das?** Bewegungen grundlegender Techniken (Paddelbrücke, Kentern und Aussteigen mit und ohne Spritzdecke, Vortriebs- und Steuertechniken, Eskimorolle) des Kanusports erlernen, analysieren und weiterentwickeln.

BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootssport/Wintersport

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser - Kanufahren (vertieft)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr-, oder Rollsportarten sicher ausführen und in den unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen.
- In komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren

Inhaltsfeld: (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und - verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: **Ich bin unter Wasser - Rettest du mich? -** Verantwortung für die Sicherheit anderer übernehmen beim Rettungsschwimmen und Tauchen mit ABC-Ausrüstung.

BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltliche Kerne:

- Rettungsschwimmen
- Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

- Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an der Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen.
- Komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen (auch mit Maske, Schnorchel und Flossen) unter Berücksichtigung der eigenen Leistungsfähigkeit und der anderer planen und bewältigen

Inhaltsfeld: (c) – Wagnis und Verantwortung, (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen

Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Miteinander und gegeneinander im Wasser – Kooperations- und konkurrenzorientierte Wassersportarten (Kanu-Basketball, Wasserball)**,** deren Regelwerk und technisch-taktisches Verhalten.

BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootssport/Wintersport

Inhaltliche Kerne: Gleiten auf dem Wasser - Kanufahren (vertieft)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr-, oder Rollsportarten sicher ausführen und in den unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen.
- In komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren

Inhaltsfeld: (e) – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: „Einfach schwimmen, schwimmen, schwimmen!“ **–** Kriteriengeleitete Aneignung und Optimierung des Brustschwimmstils und dessen Start- bzw. Wendetechniken.

BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delphin-)schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen.
- physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten.

Inhaltsfeld: (a) – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: „Rollen macht Spaß!“ - Die Bewegung der Eskimorolle analysieren und anhand einer methodischen Übungsreihe mit Partnersicherung in den Grundzügen erlernen.

BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootssport/Wintersport

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser - Kanufahren (vertieft)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr-, oder Rollsportarten sicher ausführen und in den unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen.
- In komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren

Inhaltsfeld: (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und - verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Schwimmen wie Michael Phelps – Vermittlung von Grundlagen-Wissen im Bereich der Trainingslehre. Entwicklung, Durchführung und Überprüfung eigener leistungssteigernder Trainingsprogramme und ihre Auswirkungen.

BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltliche Kerne:

- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) und Schnelligkeit in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren.

Inhaltsfeld: (d) – Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

•Trainingsplanung und –organisation

- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionellen/koordinativen Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: „Wie ein Delfin!“ **–** Kriteriengeleitete Aneignung und Optimierung des Delfinschwimmstils und dessen Start- bzw. Wendetechniken.

BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delphin-)schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen.
- physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten.

Inhaltsfeld: (a) – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

3.12 Beispiel für ein konkretisiertes Unterrichtsvorhaben

Beispiel: Qualifikationsphase Grundkurs (Kursprofil *Wassersport*)

Kanu / Unterrichtsvorhaben V:

Thema: **Ich werde Kanute! – Aber wie geht das?** Bewegungen grundlegender Techniken (Paddelbrücke, Kentern und Aussteigen mit und ohne Spritzdecke, Vortriebs- und Steuertechniken) des Kanusports erlernen, analysieren und weiterentwickeln.

BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootssport/Wintersport

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser - Kanufahren (vertieft)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr-, oder Rollsportarten sicher ausführen und in den unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen.
- In komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren

Inhaltsfeld: (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und - verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 8-10 Stunden

Themen der einzelnen Unterrichtseinheiten:

1. UE	**„Das ist das Boot“** - Erlernen grundlegender Techniken und Sicherheitsregeln wie Verhalten in der Schwimmhalle, Umgang mit Materialien, Einstieg Paddelbrücke, sicher im Boot sitzen, Kentern ohne Spritzdecke mit Partnersicherung, Vortrieb mit Händen
2. UE	**„So komme ich vorwärts“** - Erlernen von Vortriebs- und Steuertechniken mit dem Paddel wie z.B. Grundschlag, Konterschlag, Ziehschlag, L-Schlag, C-Schlag, Kentern mit Spritzdecke
3. UE	**„Safety first“** - Sicherheits- und Rettungstechniken erlernen, z.B. Abschleppen eines Schwimmers, Organisation eines Rettungsmanövers, Paddeln mit 2 Paddeln gleichzeitig, Umgang mit Cowtail und Wurfsack
4. UE	**„Vorbereitung auf die Prüfung“** Prüfungsteile: Paddelbrücke, Slalom fahren auf Zeit und Fehler durch Körbe, Taxi fahren, Rolle oder Kentern mit Spritzdecke, zielgenauer und technisch korrekter Wurf mit Wurfsack
5. UE	**„Jetzt wird es ernst“** -Prüfungsstunde Prüfungsteile: Paddelbrücke, Slalom fahren auf Zeit und Fehler durch Körbe, Taxi fahren, Rolle oder Kentern mit Spritzdecke, zielgenauer und technisch korrekter Wurf mit Wurfsack

4.0 Leistungskonzept Sekundarstufe II

4.1 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

1. Auf der Grundlage von § 48 SchulG, §13 APO-GOSt sowie Kernlehrplans Sport Kapitel 3 „Lernerfolgsüberprüfungen und Leistungsbewertung“ (S. 56 ff) hat die Fachkonferenz im Einklang mit dem entsprechenden schulbezogenen Konzept die nachfolgenden Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung beschlossen. Die Leistungsbewertung erfolgt in einem kontinuierlichen Prozess, d. h. sie umfasst alle Unterrichtsvorhaben des zu benotenden Unterrichtszeitraumes.
2. Der Prozess der Notenbildung berücksichtigt alle Formen und Grundsätze der Leistungsbewertung, welche in das Leistungskonzept der Fachkonferenz Sport aufgenommen wurden, in einem angemessenen Rahmen.
3. Außerunterrichtliche Leistungen im Schulsport - wie etwa leistungssportliches Engagement, die Teilnahme an Schulsportwettkämpfen, die Ausbildung zur Sporthelferin oder zum Sporthelfer sowie ehrenamtliche Tätigkeiten - können als Bemerkungen auf dem Zeugnis vermerkt. Sie können jedoch nicht als Teil der Sportnote berücksichtigt werden.
4. Die Fachkonferenz evaluiert ihre Aufgaben und Ziele sowie die Leitidee des Schulsports und deren Verwirklichung kontinuierlich.

Die nachfolgenden Absprachen stellen die Minimalanforderungen an das lerngruppenübergreifende Handeln der Fachgruppenmitglieder dar. Bezogen auf die Lerngruppen kommen ergänzend weitere der in den Folgeabschnitten genannten Instrumente der Leistungsüberprüfung zum Einsatz.

4.2 Verbindliche Absprachen

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

4.2.1 Grundkurs

Die Leistungsbewertung im Grundkurs Sport erfolgt ausschließlich im Beurteilungsbereich „Sonstige Mitarbeit“.

Sie bezieht sich auf alle im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen, also auf das erreichte Bewegungskönnen (*sportmotorische Leistungen*) und auf die im Zusammenhang mit dem Unterricht erworbenen fachlichen Kenntnisse, methodischen Fähigkeiten und Lernerfolge in den fachspezifischen Schlüsselqualifikationen (*weitere fachliche Leistungen*).

Eine schematisch-rechnerische Notenbildung aus den beiden Beurteilungsfeldern ist nicht zulässig, im konkreten Fall sind zeitliches Ausmaß und Intensität der jeweiligen unterrichtlichen Behandlung zu berücksichtigen.

Die Leistungsbewertung im Grundkurs Sport teilt sich in die Bereiche Prozessbezogene, *Unterrichtsbegleitende* Lernerfolgsüberprüfung und Produktbezogene, *Punktuelle* Lernerfolgsüberprüfung und wird nach jeweils verschiedenen Bewertungsformen und Beurteilungskriterien vorgenommen, die den Zielsetzungen einzelner Unterrichtsvorhaben entsprechen.

Sportunfähigkeit (längerfristig)

Auch bei Sportunfähigkeit besteht Anwesenheitspflicht. Im Falle einer längerfristigen Erkrankung werden die bereits erbrachten sportmotorischen sowie weitere fachliche Leistungen zur Leistungsbewertung herangezogen.

4.2.2 Leistungskurs

- Das Fach Sport ist als Leistungskurs in der Qualifikationsphase wählbar.
- Im Leistungskurs wird in allen Halbjahren von den Schülerinnen und Schülern eine Ausdauerleistung gemäß der Prüfungsbedingungen im Abitur erbracht.
- Als erster Schwerpunkt ist das Bewegungsfeld 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik als Vorbereitung auf den leichtathletische Dreikampf in der Abiturprüfung festgelegt.
- Zu Beginn der Q1 treffen die Lernenden gemeinsam mit dem unterrichtenden Lehrer unter Abwägung von Bedingungen im Sinne von Fairness eine Entscheidung bezüglich des zweiten Schwerpunktes: Volleyball oder Badminton im Bereich des Bewegungsfeldes 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele.
- Weitere Festlegungen erfolgen gemäß dem Terminplan LK Sport (Auszug):

Zeitpunkt	Aufgabe:
Zu Beginn von Q1	- Vorlage des Kursprofils für den Kurs und Vorstellung der inhaltlichen Schwerpunkte gemäß den Vorgaben für das Zentralabitur des jeweiligen Abiturjahrgangs (einschließlich Operatorenliste)
Zu Beginn von Q2	- Festlegung der beiden Überprüfungsformen der „Ausdauer“
Vier Wochen vor der Abiturprüfung	- Festlegung der Überprüfungsform Ausdauer
Eine Woche vor der Abiturprüfung	- Festlegung des leichtathletischen Dreikampfs

Die Bewertung im Leistungskurs erfolgt in der Qualifikationsphase auf der Grundlage der „Prüfungsanforderungen und Aufgabenbeispiele für die Bewertung der sportpraktischen Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport als Abiturprüfungsfach“ durch eine schrittweises Heranführung an dieselben.

- Laut Kernlehrplan setzt sich die Note im Sport-Leistungskurs aus zwei gleichen Teilen zusammen: „Klausuren“ in einem Halbjahr sowie der Note der „Sonstigen Mitarbeit“.
- „Der Bewertungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ erfasst die im Unterrichtsgeschehen durch mündliche, schriftliche und praktische Beiträge Überprüfungsformen sichtbare Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler. (KLP, S. 58f)
- Die „Sonstige Mitarbeit“ im Sport-Leistungskurs ist demnach *nicht* gleichzusetzen mit der sportmotorischen Leistung! So kann eine *sehr gute* Leistung im gesamten Beurteilungsbereich der „Sonstigen Mitarbeit“ allein dann erreicht werden, wenn sowohl die sportmotorischen Leistungen *als auch* die Reflektion dieser *Teil*leistung -bspw. im Rahmen der mündlichen Mitarbeit, Hausaufgaben oder Referaten etc.- als *sehr gut* bewertet werden können.

Sportunfähigkeit (längerfristig)

Auch bei Sportunfähigkeit besteht Anwesenheitspflicht. Im Falle einer längerfristigen Erkrankung werden die bereits erbrachten sportmotorischen wie weitere fachliche Leistungen zur Leistungsbewertung herangezogen.

Bei *überdauernder* Sportunfähigkeit werden im Einzelfall Regelungen gemäß APO-GOSt getroffen.

4.3 Fitness- und Ausdauerleistung in Grund- und Leistungskurs

- In der EF erbringen die Schülerinnen und Schüler in allen Sportkursen eine Ausdauerleistung (Cooper-Test),
- in der Q1 Leistungen in einem Fitness-Test und
- im 1. Halbjahr der Q2 (außer im Grundkurs „Wassersport“) wird eine Ausdauerleistung (30- Minuten-Lauf) überprüft. Im Bereich Wassersport werden die Themen analog behandelt.

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

4.4 Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

4.4.1 Generelle Absprachen zur Leistungsbewertung, die unabhängig vom Bewegungsfeld und den jeweiligen Inhaltsfeldern getroffen werden können.

Unterschiedliche Formen werden zur Beobachtung und Erfassung des Verhaltens von Schülerinnen und Schüler in Lernraum sowie die im Leistungsraum eingesetzt. Die erbrachten Leistungen stellen Grundlage der Rückmeldung als auch der Beratung von Lernenden und deren Erziehungsberechtigten dar. Bewertet wird, wie die Schülerin/der Schüler

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

Konkret bedeutet dies:

Produktbezogene, punktuelle Lernerfolgsüberprüfung	Kriterien zur Beurteilung
- Demonstrationen - sportmotorische Tests - Wettkampfsituationen - besondere Unterrichtsbeiträge - schriftliche Übungen - Kurzreferate, Leitung eines Stundenteils	- Qualität des Bewegungskönnen: Beherrschung der Technik, Taktik und Regeln in den jeweiligen Inhaltsbereichen unter Einbezug des individuellen Lernfortschritts - Koordinative, konditionelle, gestalterische Fähigkeiten - Fachliche Kenntnisse und Verständnis für Zusammenhängen - Qualität, Quantität und Darstellungsvermögen

Prozessbezogene, unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfung	Kriterien zur Beurteilung
- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung - Beiträge zu Unterrichtsgesprächen - Beobachtung von Übungs-, Trainings-, Gestaltungs-, Spielprozessen - Protokolle - sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln	- Qualität und Regelmäßigkeit der Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen sportlichen Handelns - Sachliche und terminologische Angemessenheit - Umfang und Tiefe des Reflexionsvermögens einer sportlichen Tätigkeit - Strukturierung von Beobachtungen, Analysen und Urteilen - Fairness, Kooperationsbereitschaft und –fähigkeit - Qualität des Bewegungshandelns

4.4.2 Verbindliche Formen und Bedingungen der Lernerfolgskontrollen im Bereich "Sonstige Mitarbeit":

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

<u>*Konkretisierung zu 1 und 2:*</u>

- *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*

- Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Fähigkeiten (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, *etc.).*
- Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.

<u>*Konkretisierung zu 3 und 4:*</u>

1. *Kooperation wird gemäß dem gemeinsam erarbeiteten Bewertungsbogen bewertet.*
2. *Einmal in der Qualifikationsphase muss eine Gruppenleistung bewertet werden.*
3. *Überprüfungsformen zu 4 sind in erster Linie Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und Unterrichtsgesprächen. Einmal in der Qualifikationsphase muss eine schriftliche Übung durchgeführt werden.*

4.4.3 Kriterien für die Bewertung des Teilbereichs Fairness / Kooperation im Sportunterricht als Bestandteil der "Sonstigen Mitarbeit"

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

4.5 Abiturprüfung im Leistungskurs Sport

Die Angaben der Prüfungsbedingungen basieren auf: „Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen - Prüfungsanforderungen und Aufgabenbeispiele für die Bewertung der sportpraktischen Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport als Abiturfach; Anlage zum Lehrplan für das Fach Sport in der gymnasialen Oberstufe“.

4.5.1 LA - Dreikampf aus Sprint, Sprung, Wurf/Stoß

Die Leistungen in den drei Teilbereichen der Überprüfung werden jeweils mit einer Note bewertet. Diese haben bei der Bildung der Gesamtnote gleiches Gewicht.

Maße und Gewichte sind wie folgt festgelegt:

	Schülerinnen	Schüler
Kugel	4 kg	6 kg
Diskus	1 kg	1,75 kg
Speer	600 g	800 g

Wertungstabelle Schülerinnen:

	100 m	200 m	400 m	Weit-sprung	Hoch-sprung	Kugel-stoß	Diskus-wurf	Speer-wurf
1+	13,4	28,4	1:06,0	4,53	1,42	8,60	25,30	26,00
1	13,6	28,6	1:07,0	4,45	1,40	8,45	24,70	25,40
1-	13,8	28,8	1:08,0	4,37	1,38	8,25	24,10	24,80
2+	14,0	29,2	1:09,0	4,29	1,36	8,03	23,40	24,10
2	14,2	29,7	1:10,0	4,18	1,34	7,81	22,60	23,30
2-	14,4	30,2	1:11,0	4,07	1,32	7,59	21,80	22,50
3+	14,7	30,7	1:13,0	3,96	1,30	7,37	20,90	21,60
3	15,0	31,2	1:15,0	3,85	1,27	7,11	20,00	20,70
3-	15,3	31,7	1:17,0	3,74	1,24	6,85	19,10	19,80
4+	15,6	32,2	1:19,0	3,62	1,21	6,59	18,10	18,90
4	15,9	32,7	1:21,0	3,50	1,18	6,33	17,10	18,00
4-	16,2	33,2	1:24,0	3,38	1,15	6,06	16,00	17,10
5+	16,5	33,8	1:27,0	3,26	1,12	5,78	14,90	16,20
5	16,8	34,4	1:30,0	3,14	1,09	5,50	13,80	15,20
5-	17,1	35,0	1:33,0	3,02	1,06	5,22	12,70	14,20

Wertungstabelle Schüler:

	100 m	200 m	400 m	Weit-sprung	Hoch-sprung	Kugel-stoß	Diskus-wurf	Speer-wurf
1+	12,0	24,7	56,7	5,70	1,66	10,00	29,15	38,00
1	12,1	25,0	57,2	5,61	1,64	9,75	28,45	37,10
1-	12,2	25,3	57,8	5,51	1,62	9,50	27,65	36,10
2+	12,4	25,6	58,4	5,40	1,60	9,25	26,85	35,10
2	12,6	26,0	59,2	5,28	1,57	9,00	26,00	33,90
2-	12,8	26,4	1:00,0	5,15	1,54	8,75	25,10	32,70
3+	13,0	26,8	1:00,8	5,01	1,51	8,45	24,15	31,50
3	13,2	27,2	1:01,8	4,87	1,47	8,15	23,15	30,00
3-	13,4	27,6	1:02,8	4,73	1,43	7,85	22,15	28,50
4+	13,6	28,1	1:03,8	4,59	1,39	7,55	21,05	27,00
4	13,9	28,6	1:05,0	4,42	1,35	7,15	19,75	25,20
4-	14,2	29,1	1:06,2	4,24	1,31	6,75	18,45	23,40
5+	14,5	29,6	1:07,4	4,06	1,27	6,35	17,05	21,60
5	14,8	30,1	1:08,6	3,88	1,23	5,95	15,65	19,60
5-	15,1	30,6	1:10,0	3,70	1,19	5,55	14,25	17,60

4.5.2 Weitere Schwerpunkte

Volleyball

1. Teilaufgabe: 4:4 - Kontinuum mit Positionsvorgaben: II, III, IV, V

Feld: 9m breit, 7m tief

Netzhöhe: Jungen 2,35m; Mädchen 2,20m

Ballweg: Zuspiel von V auf II oder III, Stellen auf IV, diagonaler Angriff gegen Block (II) gezielt auf V; untere Annahme von V und Zuspiel auf II oder III usw.; Angriffssicherung durch V; angedeutete Feldverteidigung durch III, IV, V.

<u>Beobachtungsinhalte:</u>

- Oberes Zuspiel: Stellung zum Ball, Handhaltung, Armbewegung, Beinarbeit, Koordination Bein- und Armarbeit,
- Unteres Zuspiel: Stellung zum Ball, Armbewegung, Beinarbeit
- Angriff: Absprung, Sprunghöhe, Timing, Armführung
- Block: Ausgangsstellung, Timing, Armführung
- Angriffssicherung/Feldverteidigung: Einnahme spielgerechter Position

<u>Beurteilungskriterien:</u>

- Regelgerechte und technisch einwandfreie Ausführung
- Spielgemäßes, positionsgerechtes Verhalten

2. Teilaufgabe: Spiel 4:4 – verminderte Feldtiefe

Feld: 9m breit, 7m tief (zur Vermeidung einer Aufschlagdominanz)

Netzhöhe: Jungen 2,35m; Mädchen 2,20m

Spieltaktik: Angriff: 3 vorne, 1 hinten; Verteidigung: 1 Block, 3 Feldverteidigung

<u>Beobachtungsinhalte:</u>

- Individualtaktik
- Mannschaftstaktik

Beurteilungskriterien

Spielfähigkeit in komplexen Spielsituationen:

- Regelgerechtes Spielverhalten
- Spielgemäßes, systemgemäßes Verhalten

Badminton

Badminton: Einzel

a) Halbfeld (lang)

b) ganzes Feld

Beobachtungsschwerpunkte:

Zu a)

- Vh-ÜK-schläge (Clear, Smash, Drop)
- UH-Clear, kurze Abwehr, Netzspiel
- Platzierung der Bälle
- Lauftechnik

Zu b)

- Aufschlagvarianten, Rh-ÜK, UH-Clear
- Angriffsverhalten
- Abwehrverhalten
- Konditionelle Fähigkeiten (Antizipation, Schnelligkeit, Flexibilität)

Beurteilungskriterien:

- regelgerechtes Spiel
- Ausprägung technischer Fertigkeiten
- situationsgerechtes Anwenden technischen Fertigkeiten
- taktisch angemessenes Verhalten

4.5.3 Wertungstabellen zur Ausdauerleistung

Am KAG wählbare Disziplinen:

- 5000m – Lauf
- 800m Schwimmen
- 20 km Radfahren

  Radfahren: 20km: markierte Rundstrecke ca. 4km, landwirtschaftliche Nutzwege, flaches Höhenprofil ges. ca. 100 Höhenmeter, 100% Asphalt, Mountainbike max. Fitnessbike (kein Rennradlenker, kein Triathlonaufsatz) mit profilierten Reifen (32mm Breite), Felgendurchmesser 700mm, Start im Abstand von 1 Minute (Einteilung nach Bestzeit).

Wertungstabelle Schülerinnen

	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m	Rudern 4.000 m	Kanu 4.000m	Radfahren 20 km	Inlineskaten 10 km
1 +	22:30	12:50	21:30	24:30	38:00	25:30
1	22:45	13:10	22:00	25:00	38:40	26:00
1 -	23:00	13:30	22:30	25:30	39:20	26:30
2 +	23:30	14:00	23:00	26:00	40:00	27:15
2	24:00	14:30	23:30	26:45	40:40	28:00
2 -	24:30	15:00	24:00	27:30	41:20	28:45
3 +	25:15	15:45	24:30	28:15	42:00	29:30
3	26:00	16:30	25:15	29:00	42:40	30:15
3 -	26:45	17:15	26:00	30:00	43:20	31:00
4 +	27:45	18:00	26:45	31:00	44:10	32:00
4	28:45	19:00	27:30	32:00	45:00	33:00
4 -	29:45	20:00	28:15	33:00	45:50	34:00
5 +	31:00	21:00	29:00	34:00	46:40	35:15
5	32:15	22:00	30:00	35:00	47:30	36:30
5 -	33:30	23:00	31:00	36:00	48:20	37:45

Wertungstabelle Schüler

	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m	Rudern 4.000 m	Kanu 4.000 m	Radfahren 20 km	Inlineskaten 10 km
1 +	19:15	11:50	18:30	21:30	34:00	22:30
1	19:30	12:10	19:00	22:00	34:40	23:00
1 -	19:45	12:30	19:30	22:30	35:20	23:30
2 +	20:00	13:00	20:00	23:15	36:00	24:15
2	20:30	13:30	20:30	24:00	36:40	25:00
2 -	21:00	14:00	21:00	24:45	37:20	25:45
3 +	21:30	14:45	21:30	25:30	38:00	26:30
3	22:00	15:30	22:00	26:15	38:40	27:15
3 -	22:45	16:15	22:30	27:00	39:20	28:00
4 +	23:30	17:00	23:15	27:45	40:10	29:00
4	24:15	18:00	24:00	28:30	41:00	30:00
4 -	25:00	19:00	24:45	29:15	41:50	31:00
5 +	26:00	20:00	25:30	30:00	42:40	32:15
5	27:00	21:00	26:15	31:00	43:30	33:30
5 -	28:00	22:00	27:00	32:00	44:20	34:45

4.5.4 Zusammensetzung der Prüfungsnote

Erbrachte Leistungen aus Praxis und Klausur:

Praxis (50%)			**Klausur (50%)**
LA (1/3)	Spielform (1/3)	Ausdauer (1/3)	zentral

4.6 Überprüfungsformen im Grundkurs Sport

4.6.1 Ausdauerleistung

EF: Cooper Test (UV: „12 Minuten Ewigkeit – Vom Cooper Test zur systematischen Planung und Organisation eines Ausdauertrainings“)

Q2: 1. Halbjahr: 30-Minuten Lauf

Durchführung des Tests in Partnerarbeit: Ein Schüler läuft, der Partner notiert die Werte (die laut am Ende jeder Runde durchgesagte Durchlaufzeit wird mit einem Kreuz in der entsprechenden Tabelle gekennzeichnet). Nach 30 Minuten bleiben auf ein akustisches Signal hin alle Läufer zur Fixierung der erreichten Gesamtstrecke stehen. Der erfassten Gesamtstrecke entspricht die in der Kopfzeile der Tabelle genannte Notenwert (differenziert nach Jungen und Mädchen). Es gibt 3 Bonuspunkte für gleichmäßiges Lauftempo (= Kreuze innerhalb von 3 Spalten)

aus: Deutscher Sportlehrerverband e.V., Lehrhilfen für den Sportunterricht, Wie motivieren wir Schüler für Ausdauerleistungen? Eine Alternative zum Cooper-Test, 5/2004, Schorndorf: Verlag Karl Hoffmann GmbH & Co

<u>Grundsatz</u>

Eine verantwortungsvolle Bewertung der Ausdauerleistung erfordert eine systematische unterrichtliche Vorbereitung, Dabei muss allerdings davon ausgegangen werden, dass der Sportunterricht das Ausdauertraining nicht übernehmen kann, vielmehr müssen die Schüler im Unterricht schrittweise dazu befähigt und motiviert werden, außerhalb der Schule selbständig zu trainieren.

Ausdauer – 30-Minuten-Lauf –
Tabelle für Training und Notengebung (Klassen 12 und 13)

Name, Klasse: _____

Ergebnisse: Datum: _____ Strecke: _____ Datum: _____ Strecke: _____ Datum: _____ Strecke: _____

Noten Jungen					01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15						
Noten Mädchen		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15									
Strecke (m) ⇨		3400	3600	3800	4000	4200	4400	4600	4800	5000	5200	5400	5600	5800	6000	6200	6400	6600	6800	7000	7200	7400	7600	7800	8000
Runde	Rundenzeit in Sek. ⇨	212	200	189	180	171	164	157	150	144	138	133	129	124	120	116	113	109	106	103	100	97	95	92	90
1	400 m	3:31	3:20	3:09	3:00	2:51	2:43	2:36	2:30	2:24	2:18	2:13	2:08	2:04	2:00	1:56	1:52	1:49	1:45	1:42	1:40	1:37	1:34	1:32	1:30
2	800 m	7:02	6:40	6:18	6:00	5:42	5:26	5:12	5:00	4:48	4:36	4:26	4:16	4:08	4:00	3:52	3:44	3:38	3:30	3:24	3:20	3:14	3:08	3:04	3:00
3	1200 m	10:33	10:00	9:27	9:00	8:33	8:09	7:48	7:30	7:12	6:54	6:39	6:24	6:12	6:00	5:48	5:36	5:27	5:15	5:06	5:00	4:51	4:42	4:36	4:30
4	1600 m	14:04	13:20	12:36	12:00	11:24	10:52	10:24	10:00	9:36	9:12	8:52	8:32	8:16	8:00	7:44	7:28	7:16	7:00	6:48	6:40	6:28	6:16	6:08	6:00
5	2000 m	17:35	16:40	15:45	15:00	14:15	13:35	13:00	12:30	12:00	11:30	11:05	10:40	10:20	10:00	9:40	9:20	9:05	8:45	8:30	8:20	8:05	7:50	7:40	7:30
6	2400 m	21:06	20:00	18:54	18:00	17:06	16:18	15:36	15:00	14:24	13:48	13:18	12:48	12:24	12:00	11:36	11:12	10:54	10:30	10:12	10:00	9:42	9:24	9:12	9:00
7	2800 m	24:37	23:20	22:03	21:00	19:57	19:01	18:12	17:30	16:48	16:06	15:31	14:56	14:28	14:00	13:32	13:04	12:43	12:15	11:54	11:40	11:19	10:58	10:44	10:30
8	3200 m	28:08	26:40	25:12	24:00	22:48	21:44	20:48	20:00	19:12	18:24	17:44	17:04	16:32	16:00	15:28	14:56	14:32	14:00	13:36	13:20	12:56	12:32	12:16	12:00
9	3600 m	-------	30:00	28:21	27:00	25:39	24:27	23:24	22:30	21:36	20:42	19:57	19:12	18:36	18:00	17:24	16:48	16:21	15:45	15:18	15:00	14:33	14:06	13:48	13:30
10	4000 m			-------	30:00	28:30	27:10	26:00	25:00	24:00	23:00	22:10	21:20	20:40	20:00	19:20	18:40	18:10	17:30	17:00	16:40	16:10	15:40	15:20	15:00
11	4400 m					-------	29:53	28:36	27:30	26:24	25:18	24:23	23:28	22:44	22:00	21:16	20:32	19:59	19:15	18:42	18:20	17:47	17:14	16:52	16:30
12	4800 m							-------	30:00	28:48	27:36	26:36	25:36	24:48	24:00	23:12	22:24	21:48	21:00	20:24	20:00	19:24	18:48	18:24	18:00
13	5200 m									-------	29:54	28:49	27:44	26:52	26:00	25:08	24:16	23:37	22:45	22:06	21:40	21:01	20:22	19:56	19:30
14	5600 m											-------	29:52	28:56	28:00	27:04	26:08	25:26	24:30	23:48	23:20	22:38	21:56	21:28	21:00
15	6000 m													-------	30:00	29:00	28:00	27:15	26:15	25:30	25:00	24:15	23:30	23:00	22:30
16	6400 m															-------	29:52	29:04	28:00	27:12	26:40	25:52	25:04	24:32	24:00
17	6800 m																	-------	29:45	28:54	28:20	27:29	26:38	26:04	25:30
18	7200 m																			-------	30:00	29:06	28:12	27:36	27:00
19	7600 m																					-------	29:46	29:08	28:30
20	8000 m																							-------	30:00

© Döser/Rieger

4.6.2 Leistungsbewertung im Bereich Leichtathletik

Die Angaben der Prüfungsbedingungen basieren auf: „Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen - Prüfungsanforderungen und Aufgabenbeispiele für die Bewertung der sportpraktischen Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport als Abiturfach; Anlage zum Lehrplan für das Fach Sport in der gymnasialen Oberstufe“ und wurden an die Bedingungen des Grundkurses angepasst.

	Schülerinnen	**Schüler**
Kugel	4 kg	6 kg
Speer	600 g	800g
Hürdenhöhe und -abstände	Mindestens 84 cm; Anlauf zur 1. Hürde: 13 m; Abstände zwischen den 10 Hürden: 8,5 m, Auslauf: 10,50 m	Mindestens 91 cm; Anlauf zur 1. Hürde: 13,70 m; Abstände zwischen den 10 Hürden: 8,90 m, Auslauf: 16,20 m

Im Leichtathletik Mehrkampf (Sprint, Wurf/Stoß, Sprung) können maximal 15 Punkte als Gesamtergebnis erreicht werden. Die Überpunkteregelung ermöglicht, konstitutionelle Unterschiede ausgleichen zu können.

Wertungstabelle Schülerinnen:

	100m	**200m**	**400m**	**100m Hürden**	**Weit-sprung**	**Hoch-sprung**	**Kugel-stoßen**	**Speer-wurf**
18	13,4	28,4	01:06,00	18,0	4,53	1,42	8,60	26,00
17	13,6	28,6	01:07,00	18,1	4,45	1,40	8,45	25,40
16	13,8	28,8	01:08,00	18,3	4,37	1,38	8,25	24,80
15	14,0	29,2	01:09,00	18,5	4,29	1,36	8,03	24,10
14	14,2	29,7	01:10,00	18,8	4,18	1,34	7,81	23,30
13	14,4	30,2	01:11,00	19,1	4,07	1,32	7,59	22,50
12	14,7	30,7	01:13,00	19,4	3,96	1,30	7,37	21,60
11	15,0	31,2	01:15,00	19,8	3,85	1,27	7,11	20,70
10	15,3	31,7	01:17,00	20,2	3,74	1,24	6,85	19,80
9	15,6	32,2	01:19,00	20,6	3,62	1,21	6,59	18,90
8	15,9	32,7	01:21,00	21,0	3,5	1,18	6,33	18,00
7	16,2	33,2	01:24,00	21,5	3,38	1,15	6,06	17,10
6	16,5	33,8	01:27,00	22,0	3,26	1,12	5,78	16,20
5	16,8	34,4	01:30,00	22,6	3,14	1,09	5,50	15,20
4	17,1	35,0	01:33,00	23,2	3,02	1,06	5,22	14,20
3	17,5	35,8	01:37,00	23,9	2,88	1,02	4,92	13,00
2	17,9	36,6	01:41,00	24,7	2,74	0,98	4,62	11,80
1	18,3	37,4	01:45,00	25,6	2,60	0,94	4,32	10,60

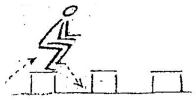
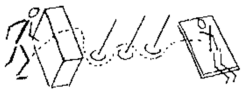
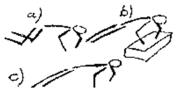
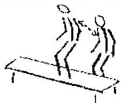
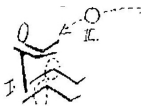
Wertungstabelle Schüler:

	100m	200m	400m	110m Hürden	Weit-sprung	Hoch-sprung	Kugel-stoßen	Speer-wurf
18	12,0	24,7	56,7	16,6	5,70	1,66	10,00	38,00
17	12,1	25,0	57,2	16,9	5,61	1,64	9,75	37,10
16	12,2	25,3	57,8	17,2	5,51	1,62	9,50	36,10
15	12,4	25,6	58,4	17,5	5,40	1,60	9,25	35,10
14	12,6	26,0	59,2	17,8	5,28	1,57	9,00	33,90
13	12,8	26,4	01:00,00	18,1	5,15	1,54	8,75	32,70
12	13,0	26,8	01:00,80	18,5	5,01	1,51	8,45	31,50
11	13,2	27,2	01:01,80	18,9	4,87	1,47	8,15	30,00
10	13,4	27,6	01:02,80	19,3	4,73	1,43	7,85	28,50
9	13,6	28,1	01:03,80	19,8	4,59	1,39	7,55	27,00
8	13,9	28,6	01:05,00	20,4	4,42	1,35	7,15	25,20
7	14,2	29,1	01:06,20	21,0	4,24	1,31	6,75	23,40
6	14,5	29,6	01:07,40	21,6	4,06	1,27	6,35	21,60
5	14,8	30,1	01:08,60	22,2	3,88	1,23	5,95	19,60
4	15,1	30,6	01:10,00	22,8	3,70	1,19	5,55	17,60
3	15,4	31,3	01:11,50	23,4	3,54	1,14	5,10	15,40
2	15,8	32,0	01:13,00	24,0	3,38	1,09	4,65	13,20
1	16,2	32,7	01:14,50	24,6	3,22	1,04	4,20	11,00

4.6.3 Fitness-Test

Bewertungstabelle Circuit

		Mädchen	Jungen
Note	**Notenpunkte**	Punkte	Punkte
1	15	275	295
	14	265	285
	13	255	275
2	12	245	265
	11	235	255
	10	225	245
3	9	210	230
	8	195	215
	7	180	200
4	6	165	185
	5	150	170
	4	135	155
5	3	120	140
	2	105	125
	1	90	110

Circuit-Training: Übungszeit: 30 sec	Pause 60 sec				
Name:	Kurs:				
Datum	**Faktor**				
1. Sprint	3+x*				
2. Ballstoßen	1				
3. Kastensprung 	1				
4. Klimmzug	1				
5. Gewandt-heitslauf 	4+x*				
6. Ballkreisen	1				
7. Liegestütz 	a) Ju 0,5 a) Mä 0,75 b) Ju 0,75 b) Mä 1 c) Ju 1 c) Mä 1,25				
8. Banksteigen 	1				
9. Passen / Fangen / Achterkreisen 	2				
Gesamtpunktzahl					
Notenpunkte					
Belastungspuls					
Erholungspuls					
* +x = Addition von Punkt(en), wenn eine Teilstrecke der Bahn zurückgelegt wurde					

Circuit-Training mit 9 Stationen

Übungszeit: 30 sec

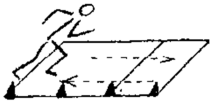
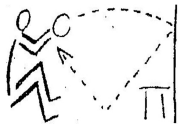
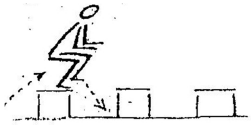
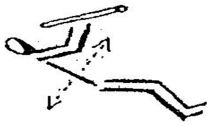
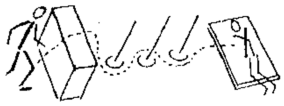
Pausenzeit: 90 sec

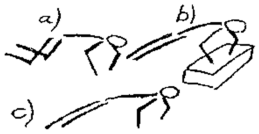
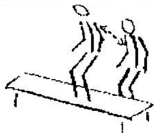
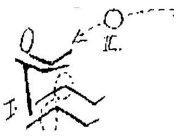
einfacher Aufbau: a) 30 sec Belastung, 60 sec Pause mit Stationswechsel (max. 9 Personen)

b) 30 sec Belastung Gruppe 1, 10 sec Pause, 30 sec Belastung Gruppe 2, 20 sec Pause mit Stationswechsel (max. 18 Personen)

zweifacher Aufbau: Variante a) max. 18 Personen, Variante b) max. 36 Personen

Bei Variante b) erleichtert eine Musik CD mit zwei verschiedenen Musikstücken die Durchführung

Station	Aufbau/Ausführung	Zählweise	Hinweise
 1. Sprint	Sprint über 9 m (halbes Volleyballfeld), dabei jeweils nach der Wendemarke mit mindestens einer Hand und einem Fuß den Boden berühren	Pro 9m = 3 Punkte; plus pro erreichte Marke = 1 Punkt	Markierung bei 0-3-6-9 m
 2. Ballstoßen	Medizinball aus dem Grätschsitz auf einer Matte (Mattenkante mit Wandabstand 1,70 m) per Druckpass über die Bank gegen die Wand stoßen. Der Ball muss erst die Wand und dann den Boden berühren.	Je Stoß = 1 Punkt	Medizinball 2 kg Mä 3kg Ju
 3. Kastensprung	3 Kästen stehen jeweils 1 m (Mattenbreite) weit auseinander. Beidbeinige Hoch-Tief-Sprünge hin und zurück. Gleichzeitiges Aufsetzen der Füße. Um die Gelenke zu entlasten, können die Absprung- und Landeflächen mit Matten ausgelegt werden.	Je Sprung auf den Kasten = 1 Punkt	Kleiner Kasten
 4. Klimmzüge	Schräg unter einem Barrenholm mit Langhang, bei durchgestreckter Körperhaltung quer unter dem Holm hindurch Fersen außerhalb des Barrenbereichs aufsetzen. Arme beim Durchhängen senkrecht unter dem Holm. Rist- oder Kammgriff	Kinn in Holmhöhe = 1 Punkt	Keine Wellenbewegung, kein vollständiges Durchstrecken der Arme!
 5. Gewandtheitslauf	Der Lauf beginnt mit einer Hockwende über einen dreiteiligen quergestellten Kasten (durch Matten gesichert), führt weiter durc einen nach 2 m beginnenden 3-Stangen-Slalom (Abstand je 1 m), nach nochmals 2 m	Hin- und Rückweg je 4 Punkte; bei unvollständigem Hin- und Rückweg pro erreichter	Umgeworfene Slalomstangen müssen selbstständig wiederaufgestellt werden.

	zu einer quer liegenden Matte, auf die man sich vorlings legt und die Hände hinter dem Rücken zusammenführt. Rückweg erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.	Stange 1 Punkt	
6. Ballkreisen	Rückenlage auf der Matte. Beine gebeugt, Füße aufgesetzt. Hüfte anheben und senken (Gesäß berührt nicht den Boden) und dabei den Handball um die Hüfte kreisen lassen.	Pro Zyklus = 1 Punkt; 0,5 Punkte Abzug bei Bodenberührung durch Hüfte	Hüfte jeweils wieder fast bis zum Boden absenken!
 7. Liegestütz	Ausführungsvarianten zur Auswahl: a) Liegenstütz auf den Knien (auf Matte) b) Hände auf Kasten/Langbank; Gesäß erhöht zur Schonung der Lendenwirbelsäule oder Körper gestreckt c) Liegestütz auf einer Ebene, Gesäß höher als Schultergürtel oder gestreckt.	Faktor a) Ju 0,5 a) Mä 0,75 b) Ju 0,75 b) Mä 1 c) Ju 1 c) Mä 1,25	Ausgangsstellung: fast gestreckte Arme; Beugung: 90°-Winkel Oberarm und Unterarm
 8. Banksteigen	Ausgangsstellung frontal vor Langbank. Mit einem Bein aufsteigen, das zweite nachstellen und mit dem ersten Bein wieder absteigen, dann das zweiten Bein beisetzen. Snschließend mit dem zuletzt beigesetzten Bein wieder beginnen („Oxford-Step“).	Beide Füße am Boden = 1 Punkt	Nicht springen sondern wechselseitige Belastung der Beine! Fußballen muss von oben aufsetzen!
 9. Passen, Fangen, Achterkreisen	In aufrechter Sitzhaltung auf der Matte, Mattenkante 1,70 m von der Wand entfernt, einen Basketball durch die gebeugten und wechselseitig unterschiedlich stark abgehobenen und gehaltenen Beine in Form einer Acht kreisen gegen die Wand passen und wieder fangen.	Pro Zyklus = 2 Punkte; Berührt ein Fuß den Boden = 1 Punkt Abzug	Füße dürfen den Boden nicht berühren!

Nach Rheinland-Pfalz – PZ – Information 14/2006, Sport, Handreichung zum Lehrplan Sport S II – Teil 2, Grund- und Leistungsfach Jahrgangsstufen 11-13 der gymnasialen Oberstufe (Mainzer Studienstufe)

4.7 Exemplarische Darstellung der Bewertung eines ausgewählten Unterrichtsvorhabens in der Einführungsphase

Unterrichtsvorhaben:	**Bewegungsgestaltung mit Gerät - Handgeräte als Anlass für Übungs- und Gestaltungsprozesse nutzen**
BF / SB 6:	Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste eine Komposition unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren
Inhaltsfeld	Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien erläutern (b) ???
Klassenstufe:	10

Anforderungen z.B.	**Überprüfungsformen z.B.**	**Bewertungskriterien z.B.**
Erarbeitung einer Gruppenkür nach vorgegebenen Kriterien	Demonstration	• Berücksichtigung der bewegungsgestalterischen Komponenten Raum, Zeit, Dynamik • Kreativität • Schwierigkeitsgrad • Synchronität / Abstimmung • Bewegungsfluss • technische Ausführung
Selbstständige Mitarbeit in Erarbeitungsphasen in der Kleingruppe	Beobachtung der konstruktiven Beteiligung in der Kleingruppe	• Umsetzung von Bewegungsanweisungen • Einhaltung des Ordnungsrahmens • gegenseitiges Zuhören und gemeinsames Abstimmen, Reflexionsfähigkeit • Beobachtungsfähigkeit nach Kriterien
Selbstständige Mitarbeit in Erarbeitungsphasen im Unterrichtsgespräch	Beobachtung der konstruktiven Beteiligung an Unterrichtsgesprächen	• Einhaltung des Ordnungsrahmens • richtige Anwendung von erlernten Fachbegriffen • aktive Mitarbeit
Sich körperlich ausdrücken gemäß der individuellen körperlichen Voraussetzungen	Demonstration Beobachtung	• Bewegungsqualität • Geschicklichkeit • Auge-Hand-Fuß-Koordination

4.8 Fragenkatalog zur Leistungsbewertung im Fach Sport - Sekundarstufe II -

Der Fragenkatalog soll Schülerinnen und Schülern sowie der Lehrkraft bei der **(Selbst-)Einschätzung der Leistungen** im Fach Sport helfen. Er soll helfen, die Beurteilung und Leistungsbewertung nach Abschluss eines Unterrichtsvorhabens sowie zum Ende eines Quartals **transparent** zu gestalten.

Der Fragenkatalog kann somit die **Grundlage für Fördergespräche** darstellen und bei der gemeinsamen **Reflexion sowie Planung des individuellen Lernprozesses** unterstützend eingesetzt werden.

Fragenkatalog zur Einschätzung der sportmotorischen Leistungen	Einschätzung	
	Schüler	Lehrer
Sportmotorische Leistungen		
Beherrschen Sie die grundlegenden Techniken der jeweiligen Inhaltsbereiche? Sind Sie in der Lage technisches Können und taktisches Verständnis in Spiel- und Wettkampfsituationen anzuwenden Verfügen Sie über Regelkenntnis in den jeweiligen Inhaltsbereichen? Wie hoch ist die Qualität Ihres Bewegungskönnens und Bewegungshandelns? Konnten Sie eine individuelle Verbesserung Ihrer sportmotorischen Leistungen erzielen? Welche Ergebnisse erzielen Sie bei objektiven Leistungsmessungen unter Berücksichtigung schulinterner Leistungstabellen? Sind Sie in der Lage Ihr Bewegungskönnen zu demonstrieren?	1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □	1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □

Fragenkatalog zur Einschätzung der weiteren fachlichen Leistungen	Einschätzung	
	Schüler	Lehrer
Teamfähigkeit		
Helfen Sie unaufgefordert beim Auf- und Abräumen - denken Sie mit? Nehmen Sie Ihre Pflichten wahr? Können Sie sich in die Gruppe bzw. den Kurs einfügen? Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gruppe bzw. Ihren Kurs? Tragen Sie aktiv zu Gruppenprozessen und zum Erreichen des Gruppenziels bei?	1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □	1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □
Arbeitshaltung		
Sind Sie pünktlich? Halten Sie sich an Abmachungen? Handhaben Sie Ihre Fehlstunden vorbildlich? Haben Sie Ihre Sportsachen dabei? Gehen Sie sorgfältig mit dem Material um? Üben Sie auch intensiv, wenn selbstständiges Arbeiten verlangt wird? Bringen Sie sich aktiv in den Unterricht ein, wenn eine sportmotorische Beteiligung am Unterricht nicht möglich ist?	1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □	1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □
Lernprozess		
Nehmen Sie die Rückmeldungen der Lehrperson und die anderer Kursmitglieder so auf, dass optimale Lernprozesse erzielt werden können? Stellen Sie sich gedanklich positiv auf Neues und auf Herausforderungen ein? Sind Sie aufmerksam und fragen bei Unklarheiten nach? Lassen Sie sich helfen? Üben Sie intensiv, auch selbstständig - handeln Sie aktiv? Arbeiten Sie versäumte Unterrichtsinhalte eigenständig nach?	1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □	1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □
Engagement und Einsatz		
Setzen Sie sich immer voll ein? Beteiligen Sie sich aktiv, auch wenn eine sportmotorische Beteiligung nicht möglich ist? Gehen Sie wenn möglich an Ihre physischen Grenzen? Motivieren Sie sich intensiv immer wieder aufs Neue? Bemühen Sie sich, die gestellten Aufgaben zu lösen, auszuführen, zu gestalten? Ist auf Sie Verlass?	1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □	1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □
Kommunikation		
Sind Sie aufmerksam und hören Sie zu? Halten Sie sich an eine angemessene Umgangssprache und an einen respektvollen Umgangston untereinander und der Lehrkraft gegenüber? Sind Ihre Unterrichtsbeiträge von hoher Qualität und Quantität? Beteiligen Sie sich kontinuierlich an Unterrichtsgesprächen?	1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □	1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □
Gesamteinschätzung		

Quelle: Gymnasium Brauweiler