

Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport

Stand: November 2023

Inhaltsverzeichnis:

1. Das Fach Sport am Albertus-Magnus-Gymnasium Köln	3
1.1 Leitbild für das Fach Sport am AMG	3
1.2 Qualitätsentwicklung und Sicherung	3
1.3 Sportstätten am Albertus-Magnus-Gymnasium	4
1.4 Außerunterrichtliche Sportangebote	4
1.5 Aufgaben und Ziele des Faches	4
1.6 Kompetenzbereiche und Bewegungsfelder	5
1.7 Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung	7
1.8 Inklusiver Sportunterricht	7
2. Unterrichtsvorhaben in der Sekundarstufe I	8
2.1 Übersicht über alle Unterrichtsvorhaben in der Sek I	8
2.2 Konkretisierte Unterrichtsvorhaben in der Sek I	13
2.2.1 Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 5	13
2.2.2 Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 6	27
2.2.3. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 7	39
2.3.4 Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8	51
2.2.5. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 9	63
2.2.6. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 10	81
3. Unterrichtsvorhaben und Profilbildung in der Sekundarstufe II	92
Einführungsphase	92
Qualifikationsphase	96
Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen	99
4. Kriterien der Leistungsbewertung Sekundarstufe I/II	105
5. Individuelle Förderung	105
5.1 Information Biologie Sport	105

2

1. Das Fach Sport am Albertus-Magnus-Gymnasium Köln

1.1 Leitbild für das Fach Sport am AMG

Der Stellenwert des Faches Sport im Schulleben und im Schulprogramm des Albertus-Magnus-Gymnasiums drückt sich im Leitbild des AMG – Aktiv Miteinander Gestalten – und im Schulsport-Konzept aus und ist Bestandteil des schulinternen Lehrplans.

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

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

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

1.2 Qualitätsentwicklung und Sicherung

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

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Sportunterrichts. Sie verpflichtet sich zur regelmäßigen Teilnahme an Implementationsveranstaltungen sowie an Fortbildungen im Rahmen der Unterrichtsentwicklung und Förderung des Schulsports. Die Fachschaft Sport tauscht sich regelmäßig intern über bewährte Unterrichtsreihen aus.

1.3 Sportstätten am Albertus-Magnus-Gymnasium

Das Albertus-Magnus-Gymnasium verfügt über drei Sporthallen, eine zusätzliche Gymnastikhalle und einen schuleigenen Fitnessraum. Alle Hallen sind mit einem großen Angebot an Sportmaterialien ausgestattet (jeweils ein Klassensatz Fußbälle, Basketballbälle und Volleybälle, Badmintonschläger, Hockeyschläger, Handbälle, etc. pro Halle) ausgestattet. Der Fitnessraum beherbergt unter anderem 20 TRX-Schlingentrainer, eine Spiegelwand für Tanz und Bewegungstheater sowie Matten, eine Musikanlage und Klangschalen für Yoga- und Achtsamkeitstrainings. Außerdem befinden sich auf dem Schulgelände ein umzäunter Fußballplatz, ein Basketball-Freiplatz sowie eine Leichtathletikanlage inklusive Weitsprungsgrube und Sprintlaufbahn. Der Schwimmunterricht in Klasse 6 findet im ca. 2km entfernten Ossendorf- Schwimmbad statt, das mit Schwimmbussen erreicht wird.

1.4 Außerunterrichtliche Sportangebote

Zusätzlich zum Sportunterricht gibt es im Rahmen des Ganztags ein vielfältiges Sport-Angebot der Katholischen Jugendagentur KJA. Neben den klassischen Schulsportangeboten Fußball, Hockey und Basketball haben sich Kurse wie Hiphop, Breakdance und Schach etabliert.

Einen festen Platz nimmt auch die traditionelle Skifahrt in Jahrgangsstufe 8 ein. Jedes Frühjahr fährt die gesamte Stufe für eine Woche ins Ahmtal nach Südtirol in Italien, um in kleinen Gruppen das alpine Skifahren zu erlernen.

Des Weiteren finden nach Möglichkeit und in Absprache mit den Klassen/Kursen Exkursionen zur Einführung in Sportarten wie z.B. Klettern, Wasserskifahren, Eislaufen oder Bouldern statt.

1.5 Aufgaben und Ziele des Faches

Folgende sechs pädagogische Inhaltsfelder bestimmen den Sportunterricht und werden von der Fachschaft Sport am AMG in den verschiedenen Unterrichtsvorhaben angewendet:

- A Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- B Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- C Etwas wagen und Verantworten
- D Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- F Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Durch diese unterschiedlichen Blickrichtungen auf Bewegung, Spiel und Sport gehören Reflexion, Verständigung, Partizipation sowie Mehrperspektivität zu den leitenden Prinzipien des Sportunterrichts. Mehrperspektivische Zugänge im Bewegungshandeln bilden damit eine wesentliche Grundlage für die Entwicklung sportlicher Handlungskompetenz und strukturieren die beobachtbaren fachlichen Anforderungen und das überprüfbare fachliche Können und Wissen im Sportunterricht. Dabei bietet der Sportunterricht den Schülerinnen und Schülern Gelegenheiten, durch aktive Auseinandersetzung mit vielfältigen sportlichen Handlungssituationen in unterschiedlichen Bewegungsfeldern und Sportbereichen ihr Bewegungskönnen auszubilden und zu verbessern.

Umfassende Handlungskompetenz beinhaltet ausgehend von der für das Fach Sport zentralen Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz immer auch eine fachspezifische Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz. Sie umfasst nicht nur gekonntes und reflektiertes sportliches Bewegungshandeln, sondern bezieht die Fähigkeiten ein, situativ sachgerecht und methodisch sinnvoll zu handeln, sich in sportlichen Handlungssituationen individuell und sozial verantwortlich zu verhalten sowie diese ergänzend durch sportliche Sachverhalte und Fragestellungen nach einsichtigen und nachvollziehbaren Kriterien zu reflektieren und zu beurteilen. So erwerben die Schülerinnen und Schüler des Albertus-Magnus-Gymnasiums Kompetenzen, insbesondere auch mit Blick auf das Fach Sport in der gymnasialen Oberstufe, die es ihnen ermöglichen, im Rahmen einer reflektierten Praxis fachliche Fragestellungen und Sachverhalte zu beurteilen, um auch komplexe sportliche Handlungssituationen zu bewältigen.

Der zeitliche Umfang bzw. die Dauer der einzelnen Unterrichtsreihen ist in den nachfolgend konkret ausgearbeiteten Unterrichtsvorhaben aufgeführt. Laut Stundentafel für die Sekundarstufe I werden am AMG in der Erprobungsstufe 7 Sportstunden (5. Klasse: 4; 6. Klasse: 3) und in der Jahrgangsstufe 7-10 insgesamt 11 Stunden Sport (3; 3; 3; 2) unterrichtet. In der Sekundarstufe II werden drei Stunden pro Woche unterrichtet.

Die im weiteren Verlauf dieses Curriculums aufgeführten Unterrichtsvorhaben werden als Module verstanden, die während eines Schuljahres zeitlich flexibel durchgeführt werden.

1.6 Kompetenzbereiche und Bewegungsfelder

Die folgenden neun laut Kernlehrplan NRW im Sportunterricht zu behandelnden Bewegungsfelder mit den beschriebenen inhaltlichen „Kernen“ werden am AMG im Sinne eines kompetenzerweiternden Spiralcurriculums im Verlauf der Schullaufbahn wiederkehrend unterrichtet. Dabei bildet Basketball die Schwerpunktsportart am AMG und wird in drei Jahrgangsstufen der Sekundarstufe I durchgeführt (Absatz 2). In der Qualifikationsphase der Sekundarstufe II wählen die Schülerinnen und Schüler sogenannte Sportprofile, welche schwerpunktmäßig zwei Bewegungsfelder thematisieren (siehe Absatz 3).

5

Die Entwicklung der für das Fach Sport angestrebten umfassenden Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport erfolgt durch die Vermittlung der vier untereinander vernetzten Kompetenzbereiche **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, Sach-, Methoden- sowie Urteilskompetenz**. In den nachfolgend beschriebenen Unterrichtsreihen werden verschiedene Kompetenzerwartungen der vier Kompetenzbereiche berücksichtigt und thematisch sinnvoll mit den Bewegungsfeldern kombiniert.

Weitere detaillierte Informationen zu den oben aufgeführten Kompetenzbereichen sowie zu den Bewegungs- und Inhaltsfeldern bieten die Kernlehrpläne der Sekundarstufe I und II für Gymnasien des Landes Nordrhein-Westfalen für das Fach Sport, welche auf den Internetseiten des Schulministeriums NRW abgerufen werden können.

1.7 Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung

Bei der Leistungsbewertung von Schülerinnen und Schülern sind im Fach Sport hauptsächlich erbrachte Leistungen im Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht“ zu berücksichtigen. Die Leistungsbewertung bezieht sich dabei auf die im Unterricht erworbenen Kompetenzen, welche den Schülerinnen und Schülern in den unterschiedlichen Unterrichtsvorhaben vermittelt werden. Ein detailliert ausgearbeitetes Leistungskonzept des AMG befindet sich am Ende dieses Curriculums.

1.8 Inklusiver Sportunterricht

Das Albertus-Magnus-Gymnasium ist eine inklusive Schule des gemeinsamen Lernens. Im Sportunterricht am AMG wird Diversität wertgeschätzt und es gilt als selbstverständlich, dass dieser den Bedürfnissen aller Schülerinnen und Schüler gewachsen sein soll. Alle Kinder werden integriert, deren Vielfalt als Stärke angesehen und keine Schülerin und kein Schüler werden als „andersartig“ angesehen. Damit inklusiver kompetenzorientierter Sportunterricht, der allen Schülerinnen und Schülern gerecht wird, gelingen kann, berücksichtigen die Sportlehrkräfte des AMG unter anderem auch das Koordinations-Anforderungs-Regler-Modell (KAR) sowie das Aufgaben-Anforderungs-Regler-Modell (AAR) nach Neumaier und Schlecht. Detaillierte Informationen diesbezüglich findet man im Bericht „Fördern und Fordern II - Gemeinsames Lehren und Lernen im kompetenzorientierten Sportunterricht“ auf den Internetseiten der Bezirksregierung Amsberg.

7

	Bewegungsfelder und Sportbereiche	Inhaltliche Kerne
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	- allgemeines und spezielles Aufwärmen - motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness - aerobe Ausdauerfähigkeit
2	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	- kooperative Spiele - kleine Spiele und Pausenspiele - Spiele aus anderen Kulturen
3	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	- grundlegendes leichtathletisches Bewegen - leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) - traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe
4	Bewegen im Wasser – Schwimmen	- sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen - Schwimmarten einschließlich Start und Wende - Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser
5	Bewegen an Geräten – Turnen	- normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen - normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen - Akrobatik
6	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	- gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) - Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung - darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage)
7	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	- Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) - Partnerspiele (Badminton, Tischtennis) - weitere Sportspiele und Sportspielvarianten
8	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport	- Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder - Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee
9	Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport	- Kämpfen um Raum und Gegenstände - Kämpfen mit- und gegeneinander

6

Jahrgang	5	6	7	8	9	10
UE im Schuljahr	ca. 36 x 4 = 144	ca. 36 x 3 = 108	ca. 36 x 3 = 108	ca. 36 x 3 = 108	ca. 36 x 3 = 108	ca. 36 x 2 = 72
1. Körper + Bewegung	128 obligatorische UE 16 Freiraum UE	70 UE Schwimm 38 UE Halle	90 obligatorische UE 18 Freiraum UE	90 obligatorische UE 18 Freiraum UE	90 obligatorische UE 18 Freiraum UE	48 obligatorische UE - Freiraum UE
2. Spielen entdecken	16 UE	16 UE	16 UE	16 UE	16 UE	12 UE
	- kooperative Spiele - Pausenspiele (z.B. Lauf- und Fangspiele) - Spiele entwickeln	- Laufspiele - Stafetten - Pulsmessung, Ausdauer, Ausdauer (aerobe Spezialität) 16 UE - Laufspiele - Stafetten - Pulsmessung, Ausdauer, Ausdauer (aerobe Spezialität) 16 UE - Laufspiele - Stafetten - Pulsmessung, Ausdauer, Ausdauer (aerobe Spezialität) 16 UE	- z.B. Zombietball - und Völkerball-Varianten - Spiele aus anderen Kulturen (Lacrosse, Rugby)	- Ultimate Frisbee - Rugby oder Flag Football - Regeln an den Unterricht anpassen	30 min Lauf (Vorbe- und Zurücklaufen) 5000 m in der Halle 30 min Lauf (Vorbe- und Zurücklaufen) 5000 m in der Halle 30 min Lauf (Vorbe- und Zurücklaufen) 5000 m in der Halle 30 min Lauf (Vorbe- und Zurücklaufen) 5000 m in der Halle	- Trendsportarten, z.B. Spikeball - American Football - Tchoukball

8

2. Unterrichtsvorhaben in der Sekundarstufe I
2.1 Übersicht über alle Unterrichtsvorhaben in der Sek I

	Akrobatik • Körperspannung • Pyramiden • Präsentation • Gymnastische Bewegungsschulung mit und ohne Handgerät (z.B. Seil, Ball) MKR 1,2, 3, 2, 4,1, 5,3		MKR 1,1, 1,2, 1,3, 1,4, 4,1, 4,2, 4,4, 5,3			
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen	Hiphop 12 UE • Tänzerische Bewegungsgestaltung • Körperspannung • Bewegungsschulung • Kreativität • Kür	Ropeskipping 13 UE • Gestaltungskriterien • Präsentation eigener Kür • Grundsprünge		Balknordics 15 UE • Darstellende Bewegungsschulung • Rhythmus und Koordinations-schulung • Kür, Gestaltungskriterien • Jonglage	Tanz 12 UE • Standardz: Rumba, ChaCha, Discofox oder Tanzchoreographie zu Pop-Song entwickeln • tänzerische Bewegungsgestaltung	

10

3. Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik 16 UE • Vorbereitung BUS • Sprint, Sprung, Wurf • Alternative Wetbewerbe (z.B. Biathlon in Halle) MKR 1,1, 1,2, 1,4, 4,4, 5,3		Leichtathletik 15 UE • Cooperfest • Staffellauf • Hürdenlauf • Sprint (Tiefstart) • Weitsprung • (Hocksprung)	Leichtathletik 15 UE • Hochsprung • (Freiraum: Verschiedene Sprungarten-Olympiade mit alternativen Elementen) MKR 1,1, 1,2, 1,4, 4,4, 5,3	Leichtathletik 10 UE • Kugelstoßen	
4. Bewegen im Wasser		Schwimmen 70 UE • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Tauchen, Wasserspringen, • Spiele im Wasser				
5. Bewegen an Geräten	(zwei UV je 16 UE) Bodenturnen • Rollbewegungen • Rad • Sprünge und Schwingen • Normungsbundes Turnen (z.B. Turnparcours)		Turnen 15 UE • Boden • Kasten • Balken • Ringe		Le Parkour 15 UE • Normungsbundes Turnen an Geräten	

9

9. Ringen und Kämpfen	Spielfürsicherer Bodenkampf 16 UE • Kämpfen um Raum und Gegenstände • Kämpfen mit der gegeneinander • Regeln und Rituale			Ringern und Kämpfen 15 UE • Fixieren am Boden (Haltergriffe) • "Befrei"-Techniken • Fallschule (z.B. Judo Rolle) • Kampftechniken im Stand (z.B. Würfe) • Komen, Finieren		
-----------------------	---	--	--	--	--	--

*UE steht für eine Unterrichtseinheit.

Im Folgenden werden die einzelnen Unterrichtsvorhaben konkretisiert.

7. Sportspiele	Basketball 16 UE • Grundtechniken: Passen, Fangen, Dribbeln, Zielwurf, Korbleger • Spielbezeichnungen • Bronze BBV	Badminton 12 UE • Technik Grundsätze (Aufschlag, Clear, Drop)	Hockey 15 UE • Holzhockey-Schläger • Technik (Schlaghaltung, Vorhand, Rückschlag, Pass, Ballannahme, Dribbling)	Volleyball 15 UE • Grundtechniken (Pritsch, Baggern, Kommunikation) • Aufschlag von unten • 3:3 Kanada-Variante	Badminton 15 UE • Ergänzung der Grundsätze • Smash • Rückhand-schläge • Gegner ausspielen	Basketball 12 UE • Individual- und Gruppentaktik • 1 vs. 1, 3 vs. 3, Zonenspiele • (Freiraum: Volleyball: Aufschlag von oben, Angriffsschlag, Blocken, Taktik)
8. Gleiten, Rollen, Fahren		Rad-Führerschein (außerunterrichtlich) Waveboard 6 UE • koordinative Fähigkeiten		Skifahren (außerunterrichtlich) • sichere Fortbewegung auf Skiern		

12

11

Didaktische Entscheidungen Ausdauer (aerobe Ausdauer) 16 UE	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/Fachbegriffe	Lernfortschrittsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
• unterschiedliche sportmotorische und koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten über lautmächtige Spiele fördern und fördern • Erfahrung des individuellen Wohlfühlpulses durch Pulsmessung • Erster Kontakt mit der Borg-Skala: Einführung des subjektiven Belastungsempfindens • Schulung der Ausdauerleistungsfähigkeit als Hinführung zum 15 Min.-Lauf	Vermittlungsmethode: • Spielerisch-forschend • Strukturierter Dreischritt nach Gogoll	Gegenstände: • Borgskala als Anstrengungsbarometer • Laufschiele • Staffellauf • Pulsmessung • Timer Fachbegriffe: • Allgemeines Aufwärmen • Körperreaktionen beim Sporttreiben: schneller Puls, Schütteln, Bewegungskoordination	unterrichtsbegeleitend: • sonstiges Mitarbeit (siehe Leistungskonzept) • punktuell: u.a. 15 Min Lauf im gesundheitsorientierten Bereich (für Details: siehe Leistungskonzept) <i>Aufgrund der altersgemäß sehr leistungsheterogenen Voraussetzungen soll insbesondere die Lernmotivation, Anstrengungsbereitschaft sowie der individuelle Lernfortschritt berücksichtigt werden.</i>

14

2.2 Konkretisierte Unterrichtsvorhaben in der Sek I

2.2.1 Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 5

1. Bewegungsfeld: Körper und Bewegung UV: Ausdauernd Laufen. 15 Minuten. Ohne Pause! Inhaltsfelder: Leistung (d) & Gesundheit (f)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen • eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen, • grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld übernehmen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen	• die motorische Grundfähigkeit Ausdauer in unterschiedlichen Anforderungssituationen übernehmen (If d) • psychophysische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben (If d) • Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen (If f)	• einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden (If d)	• körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen (If f)

13

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/Fachbegriffe	Lernfortschrittsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
• Pausenspiele (z.B. Lauf- und Fangspiele) durchführen • Schülerorientierte Variation von Lauf- und Fangspielen (z.B. Brettball) unter Berücksichtigung der Umstände in der Zielgruppe • Kriteriengeleitete Evaluation von Gruppengegnissen (z.B. Farness, Unsetzbarkeit in der Schulpause) • Involvement der SuS in Gestaltung aktiver Pausen (Verbraucherbildung)	• Zwecks Dokumentation z.B. Sporttagebuch Vermittlungsmethode: • Geistesches Lernen	Gegenstände: • z.B. Würgegegenstände Fachbegriffe: • Kooperation • Fairness • Konzentrationsfähigkeit • Kommunikation	• sonstiges Mitarbeit (siehe Leistungskonzept) • punktuell: (für Details: siehe Leistungskonzept)

16

2. Bewegungsfeld: Spiele entdecken UV: "We have a Game" - Schülerorientiertes Gestalten von Lauf- und Fangspielen Inhaltsfelder: Kooperation und Wettkampf (e)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen • Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nachspielen und situations- und kriterienorientiert gestalten, • lehrerförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen, • unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spieldauer, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen.	• Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen, • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Missverfahrungen in unterschiedlichen Bewegungsspielen beschreiben,	• selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsspielspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren	• sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten.

15

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
- Wurf: - Erproben und Experimentieren mit unterschiedlichen Wurfgeräten - Unterscheidung zwischen Wurf und Stofs - Phasierung der Wurfbewegung - Sprung: - Sprunggewandtheitschulung, Erproben und Erlernen unterschiedlicher Sprungbewegung - Sprint: - Phasierung des Laufschritts, Bewegungsmerkmale beim schnellen Laufen - Körperreaktion (siehe UV Ausdauernd laufen) - alternative Wettbewerbe als Ausblick der UV (z.B. Biathlon in Halle, schulergerechte Olympiade)	- Einsatz von digitalen Medien - Peer-Feedback - Einsatz von Metaphern - Fokus auf Bewegungseffekte - Bewegungsvorstellung bilden Vermittlungsmethode: - Induktives Lernen	Gegenstände: - Sprung-ABC - Sprungleiter - Coaches Eyes - Sprungleiter - Diverse Wurfgegenstände - Schlagball - Elektronische Endgeräte (z.B. Tablet -> "Coaches Eyes") Fachbegriffe: - Ausgewählte Bewegungsmerkmale nach Meinel/Schnabel (z.B. Bewegungsrhythmus), Impuls	unterrichtsbegeleitend: - sonstige Mitarbeit (siehe Leistungskonzept) punktuell: - u.a. Bewegungsausführung bei Wurf, Weisprung (für Details, siehe Leistungskonzept) (Ggf. werden die Ergebnisse der Bundesjugendspiele mit in die Leistung eingerechnet. Hierbei ist auch wieder der individuellen Steigerung zum Unterricht zu beachten)

18

3. Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen			
UV: Leichtathletik – Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele			
Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)			
Kompetenzbereiche (Die Schillerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielerisch ausführen, - leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weisprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau ausüben - einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfvhaltens durchführen	wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen	mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur Kriteriengeleitet Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen <i>IFa; MKR 1.1; 1.2 1.4, 4.4, 5.3</i>	einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau Kriteriengeleitet beurteilen

17

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
- turnerische Spielformen (z.B. Ninja Warrior, auch als Diagnosemöglichkeit) - Role w/rw - Ein-/Zweibeiniger Absprung - Strecksprung in Variationen - Scher-, Schritt- und Pferdenschprung - Handstützvariationen - Handstand - Rad - Hilfestellungen - Sicherheit an Geräten - Umgang mit Geräten üben Mögliche Geräte: Barren	Vermittlungsmethode: Ganzheitsmethode	Gegenstände/ Fachbegriffe - Sicherheitsriass - Kästen - Bock - Bänke - Ringe - Barren - Diverse Matten - Geländeläufen - Reithorretreiter Fachbegriffe: - Sicherheitsrelevante Aspekte eingesetzter Geräte (z.B. Hebel beim Barren)	unterrichtsbegeleitend: - sonstige Mitarbeit (siehe Leistungskonzept) punktuell: - u.a. Körperspannung, Gleichgewichtsausführung, Bewegungsausführung bei auswählten, turnerischen Bewegungselementen (für Details: siehe Leistungskonzept)

20

5. Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten			
UV: Grundlegende Elemente des normlunghunden Turnens			
Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)			
Kompetenzbereiche (Die Schillerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangen, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Kletterau, Reck/Barren, Bank/Balken/Stackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren, eine Bewegungsverbundung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (hier Boden) demonstrieren, - grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.	unterschiedliche Körpervernehmung in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben	einfache Hilfen (Hilfestellung, Geländeläufen, Visualisierung, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden	einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau Kriteriengeleitet beurteilen

19

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschrittsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
- Ausgehend von Partnerpyramiden - Entwicklung von Klassenpyramiden - Entwicklung und Reflexion von Sicherheitsaspekten und Absprachen	Vermittlungsmethode: ganzzheitlich	Gegenstände: - Maten - Akrobatikkarten Fachbegriffe: - Sicherheitsbegriffe - Sicherheitsstellungen	unterrichtsbegleitend: - sonstige Mitarbeit (siehe Leistungskonzept) punktuell: - Abschlusspyramiden

22

5. Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten UV: Akrobatik			
Inhaltfelder: c: Wagnis und Verantwortung, b: Bewegungsgestaltung,			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Kletterturm, Reckbänken, Bankbalken/Sackline, Kastenbock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren, - eine Bewegungsverbundung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (hier Boden) demonstrieren, - grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.	die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben.	verlässlich verbale und nonverbale Unterstützungssituationen bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen.	einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.

21

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschrittsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
- Mannschafts-sportart: Basketball - In Anlehnung an die Heidelberger Baischule werden Übungen aus den drei Baischulen (A) Taktik, (B) Koordination und (C) Technik eingesetzt. - Unterschiedliche Formen des Passens: direkter Pass, Bodenpass - Beidhändiges Fangen des Balles im Stand und in der Bewegung - Korbleger - Technik des Standwurfs in Grundzügen - Dribbling (mit rechts, mit links, Handwechsel, Körper zwischen Ball und Gegner) - Mannschaftsspiel in Grundzügen - Spielfeldzeichen Bronze BBV als UV-Ausblick	- Offener Stundenbeginn (als Dialogmöglichkeit) Besondere aus kooperativ zu lösende Koordinationsaufgaben (Heidelberger Baischule) - auf unterschiedlichen Niveaustufen - mit verschiedenen Bällen und mit wechselnden Partnern - mit verschiedenen Bällen und mit wechselnden Partnern Vermittlungsmethode: - Integrative Spielmethode nach der Heidelberger Baischule	Gegenstände: - Fußballen - Parabelländer - Basketbälle Fachbegriffe: - Doppeldribbling - Sternschritt - Mannschaftsspiel - Orientierungsfähigkeit	unterrichtsbegleitend: - sonstige Mitarbeit (siehe Leistungskonzept) punktuell: u. a. Spielfähigkeit - diverse Pässe und ihre Genauigkeit (Technik) - Spielfeldzeichen (freie Mitspieler anspielen) - Freilaufen & Anbieten

24

7 Bewegungsfeld: Sportspiele UV: Basketball Einführung – Grundlegende technische Elemente und sportgerichtetes Verhalten			
Inhaltfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Baischule) in vielfältigen Spielformen anwenden, - in einfachen spielerischen Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielregeln und Spielen taktisch analysieren und den Regelverbundungen entsprechend verhalten, - in dem ausgewählten Mannschaftssportarten (hier Basketball) grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-kognitive Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden.	- Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen - sportplatzspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben	in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren	sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten

23

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
• Erarbeiten gemeinsamer Regel • Mit Gleichgewicht und Körperspannung experimentieren • Kleine Kämpfe um Gegenstände, Raum und Körperpositionen (z.B. Matenkönig(in))	• Empfohlene Vorgehensweise: • Kooperations- und Körperkontaktspiele (z.B. Atomspiel) • Vertrauensspiele (z.B. Blindenlauf) • Ritualisierungen, Sicherheitsaspekte und Stoppsignal einführen • Vermittlungsmethode: struktureller Dreischritt nach Gogoll	• Gegenstände: • Medizinbälle • Judomatten • Fachbegriffe: • Wagnis • Vertrauen • Verantwortung • Regelbewusstsein • Fairness • Körperschwerpunkt	• unterrichtsbegeleitend: sonstige Mitarbeit (siehe Leistungsbeurteilung) • punktuell: ggf. Wettkämpfe nach Punktesystem

26

9. Bewegungsfeld: Ringen und Kämpfen UV: Spielerischer Bodenkampf			
Inhaltsfelder: Wagnis und Verantwortung (c) & Gesundheit (f)			
Kompetenzbereiche (Die SchülerInnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partner oder Partner, Gegnerin oder Gegner normungsbunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen • in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen	• die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben (If c) • grundlegende sportsspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen (If f)	• verlässlich verbale und non-verbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituation geben und gezielt nutzen (If c) • Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen situationsanpassend bewussten (If f)	• einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen (If c)

25

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
• Allgemeines und spezielles Aufwärmen 2 UE Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness (über das Schlichter verteilt) • Merkmale gesundheitsgerechter Erwärmung, Kräftigungsübungen, Fitness kennen lernen und erläutern können • Aufwärmübungen/ Aufwärmkreis, Dehnübungen entwickeln	• Fitnesszirkel entwickeln • Stationenlernen • Vermittlungsmethode:	• Gegenstände: • Aufwärmübungen • Dehnübungen • Fitnesszirkel • Kräftigungsübung • Fachbegriffe: • konditionelle Fähigkeiten: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination • muskuläre Dysbalancen	• unterrichtsbegeleitend: sonstige Mitarbeit • punktuell: ein eigenes Aufwärmen kritisch angeleitet erstellen und durchführen

28

2.2.2 Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 6			
1. Bewegungsfeld: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen UV: Aufwärmprogramme			
Inhaltsfelder: Gesundheit (f)			
Kompetenzbereiche (Die SchülerInnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen, • eine grundlegende Muskel- und Körperperspektive aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen, • grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden	• Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen	• Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen situationsanpassend und sicherheitsbewusst nutzen	• körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen

27

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
- Verständnis bzgl. Widerstände nutzen/vermeiden - Vielfältige Bewegungserfahrung - Wassergewöhnung - Orientierung unter Wasser - Verhalten im Wasser und Schwimmbad - Kraul- und Brustschwimm-Tech-nik - Arm-Bein-Koordination bei den Schwimmlagen - Ausdauer schwimmen in Brusttechnik - Atemtechnik - Startsprung/Sprung vom Beckenrand - Sprung vom 1m-Brett (Fuß-sprung) - Einfache Wettkampfformen - Gleiten, Tauchen (Tiefe/Strecke) - Rettungsschwimmen	- Schwimmhilfen - Bewegungskarten - Bewegungsphasen beschreiben, beobachten und erkennen - Technikdemonstration - Erfahren und Erernen der Schwimmtechniken - Erfahren und Üben unterschiedlicher Transportmöglich-keiten Vermittlungsmethode: - Zeigleiderungsmethode - Üben von isolierten Bewegungs-techniken - Übungsreihen - Differentielles Lernen	Gegenstände: - Flossen - Pullyboy - Schwimmbrille - Tauchringe Fachbegriffe: - Bewegungsphasen - Gleichphase - Auftrieb - Vortrieb - Wechsel Schlag - Startsprung - Tauchzug/Streckenau-suchen - Ziehen/ Schlepp/ Schie-ben	unterrichtsbegeleitend: - Die Befolgung der vereinbarten Verhaltensregeln ist für die sichere Gestaltung jeder Schwimmstunde unverzicht-bar - Daher geht dieser Aspekt über das gesamte Halbjahr in die Leistungsbewertung ein - Disziplin - Zuverlässigkeit punktuell: - Ausführungsqualität einer Schwimmtechnik (Globom) - Wasserlage - Atemtechnik - Bewegungskoordination

30

4. Bewegungsfeld: Bewegen im Wasser – Schwimmen UV: Schwimmen im Ossenandorbad			
Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungs-kompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefachse) im und unter Wasser wahrnehmen - grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tre Wasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen - eine Wechselzug- oder eine Gleich-zugtechnik einschließlich Atemtech-nik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen - in unterschiedlichen Situationen si-cherheitsbewusst springen und tau-chen.	- unterschiedliche Körperempfin-dungen und Körperwahrneh-mungen in vielfältigen Bewe-gungssituationen beschreiben - wesentliche Bewegungsmerk-male einfacher Bewegungsab-läufe benennen	- mediengestützte Bewe-gungsbeobachtungen zur Kriteriengeleiteten Rück-meldung auf grundlegen-dem Niveau nutzen - einfache Hilfen (Hilfestel-lungen, Geländehilfen, Vi-sualisierungen, akustische Signale) beim Erernen und Üben sportlicher Bewe-gun-gen verwenden	einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungs-niveau Kriteriengeleitet beurteilen

29

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
- Erfahren, Erernen und Üben ver-schiedener Grundbewegungsarten - Entwicklung eines Bewegungsablaufes, z.B. mit Handgerät, Seil - Veränderung der Choreografie hin-sichtlich verschiedener Bewegungs-parameter/ Gestaltungs-kriterien - Verbesserung der Rhythmisierungsfähigkeit mit einer Ballkur in der Kleingruppe - Raumwege, -formen, Zeit und Organi-sationsformen entwickeln - Erernen und Erfahren der Grund-schritte - Basischoreografie entwickeln und an-schließend weiterentwickeln - Kriteriengeleitete Choreografie erstel-len	- Nachgestalten, Umgestalten und Neugestalten nach Bach/Niccol/Sobczyk Vermittlungsmethode: - Stationenbetrieb, Expertengrup-pen, Gruppenarbeiten - Spieleisches Ausprobieren der Gestaltungs-kriterien (Raum, Zeit, Dynamik)	Gegenstände: - Hip-Hop Musik - Unterschiedliche Grund-schritte Fachbegriffe: - Raum (Raumbühne, -rich-tung und -weg) - Zeit (Synchronität, Bewe-gungsausführungen) - Organisationsform (Kreis, Block, V, Reihe) - Takt	unterrichtsbegeleitend: - Mündliche Mitarbeit - Anstrengungsbereitschaft - Hilfsbereitschaft - Mitarbeit beim Auf- und Abbau - Individuelle Fortschritte beim Erernen von Zielbewegungen punktuell: - Abschlusskür unter Bertück-sichtigung der Gestaltungs-kri-terien - Bewegungsqualität und -aus-führung

32

6. Bewegungsfeld: Gestalten, Tanzen, Darstellen UV: Hip Hop			
Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungsgestaltung (b)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungs-kompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- Grundformen ästhetisch-gestalter-schen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handg-riffen (Reifen, Seil oder Ball) oder All-tagsmaterialien für eine einfache gymnasische Bewegungsgestaltung nutzen, - eine einfache traditionelle (Volksanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren.	- unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahr-nahmen in vielfältigen Be-wegungssituationen beschrei-ben (IF a) - Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewe-gungsfeldern) benennen (IF b) - grundlegende Aufstellungsfor-men und Formationen beren-nen (IF b)	- Grundformen gestalter-schen Bewegens nach- und umgestalten (IF b) - einfache kreative Bewe-gungsgestaltungen entwi-ckeln und zu einer Präsen-tation verbinden (IF b)	- einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungs-niveau Kriteriengeleitet beurteilen (IF a) - kreative, gestalterische Prä-sentationen anhand grundle-gender Kriterien beurteilen (IF b)

31

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschrittsüberprüfungen/ Leistungsbewertung
• Schlagertechnik, Ball- und Schlägergewöhnung • Erproben, Erlernen und Üben verschiedener technischer Grundschläge (Aufschlag, Clear, Drop, Smash) • Einfache Wettkampfspiele	• Höhere Aktivität der SuS durch Spiel auf halbem Feld Vermittlungsmethode: • Taktik-Spiel-Modell	Gegenstände: • Badmintonschläger • Badmintonbälle Fachbegriffe: • Aufschlag, Clear, Drop, Smash	unterrichtsbegeleitend: • Mündliche Mitarbeit • Anstrengungsbereitschaft • Hilfsbereitschaft • Mitarbeit beim Auf- und Abbau • Individuelle Fortschritte beim Erlernen von Zielbewegungen • Mitarbeit beim Aufbau punktuell: • Techniküberprüfung der Grundschläge

34

7. Bewegungsfeld: Sportspiele ÜV: Badminton			
Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Leistung (d)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielertendenzen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (hier Badminton) grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-kognitive Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden	• wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen (IF a) • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen (IF d)	• medienstützte Bewegungsbeobachtungen zur Kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (IF a)	• ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen (IF d)

33

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschrittsüberprüfungen/ Leistungsbewertung
• Schläger- und Ballgewöhnung • Erproben, Erlernen und Üben verschiedener Grundtechniken (Passen, Ballannahme, Dribbling, Torschuss) • Verhalten im Spiel/ Schulung des Zusehens • Einfache Wettkampfspiele	• Kleinspielfelder für eine höhere SuS-Aktivität • Grundregeln festlegen, um Verletzungsrisiko z.B. durch Stockeinsatz zu minimieren Vermittlungsmethode: • Taktik-Spiel-Modell	Gegenstände: • Unihockeyschläger • Hockeybälle	unterrichtsbegeleitend: • Mündliche Mitarbeit • Anstrengungsbereitschaft • Hilfsbereitschaft • Mitarbeit beim Auf- und Abbau • Individuelle Fortschritte beim Erlernen von Zielbewegungen punktuell: • Technikabnahme (Parcours durchlaufen), Technik und grundlegende taktische Elemente im Spiel

36

7. Bewegungsfeld: Sportspiele ÜV: Unihockey			
Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielertendenzen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-kognitive Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden	• Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen	• in sportlichen Handlungssituationen grundlegende Bewegungsspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren	• sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich abgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten

35

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortsüberprüfungen/ Leistungsbewertung
- Diagnose des Leistungsstands und Gleichgewichtsaufgaben - Schulung der koordinativen Fähigkeiten - Hilfestellung anwenden, Aufsteigen - Partner mit dem Waveboard rollen - Sicheres Fallen - Sicheres anhalten - Fortbewegung/ Gleiten vorwärts - Herausfinden des führenden Beins - Mit den Schülern und Schülern die jeweiligen Fahrgeschwindigkeiten bestimmen und erproben	- Regeln, um das Verletzungsrisiko zu minimieren - Schülerheiter Prinzip - Stationenlernen Vermittlungsmethode: - Inkultives Lernen	Gegenstände: - Waveboards - Schutzausrüstung	unterrichtsbegeleitend: - Mündliche Mitarbeit - Anstrengungsbereitschaft - Hilfsbereitschaft - Mitarbeit beim Auf- und Abbau - Individuelle Fortschritte beim Erlernen von Zielbewegungen punktuell: - Einen vorgegebenen Parcours mit dem Waveboard, in einer angemessenen Geschwindigkeit, abfahren können.

38

8. Bewegungsfeld: Gleiten, Rollen, Fahren UV: Waveboard			
Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) & Wagnis und Verantwortung (c)			
Kompetenzbereiche (Die SchülerInnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen - grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen.	- unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungssituationen in vielfältigen Bewegungskontexten beschreiben (IF a) - die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben (IF c)	einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländeelemente, V-Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (IF a)	einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen (IF c)

37

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortsüberprüfungen/ Leistungsbewertung
- Zornbeil und Völkerball-Varianten - Spielerkriterien entwickeln, variieren, anpassen, verbessern - Spielerkriterien kennen, lernen, erproben und üben (Laufspiele, Rugby) - Schulung von Spieler- und Sozialverhalten, Reflexionsfähigkeit und Fairness	Vermittlungsmethode: Gemeinsame Spielvermittlung	Gegenstände: - Sportplatzspezifische Spielgegenstände Fachbegriffe: - Kooperation - Fairness - Reflexionsfähigkeit - Sportplatzspezifische Fachbegriffe	unterrichtsbegeleitend: - Sonstige Mitarbeit (s. Leistungskonzept) punktuell: - Kriteriengeleitet ein Spiel verändern, bewerten. - Ein eigenes Spiel präsentieren, Der Klasse die Regeln erklären und dieses Spiel gemeinsam spielen.

40

2.2.3. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 7			
2. Bewegungsfeld: Spielen entdecken UV: Bekannte Spiele weiterentwickeln			
Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)			
Kompetenzbereiche (Die SchülerInnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationssfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen - eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen	- Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfsverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern - Rahmenbedingungen, Strukturenmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern	- Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden	das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen

39

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschrittsüberprüfungen/ Leistungsbewertung
- Stafetteauf - Hürdenlauf - Sprint (Tiefstart) - Weitsprung (Hochsprung) - Cooperstest	- Barnenketten als Angstabau vor Hürden - Experimentieren mit unterschiedlichen Hindernissen und Abständen - unterschiedliche Sprungarten - Überlauf-Erfahrungen ermöglichen - unterschiedliche Rhythmisierung	Gegenstände: - Sprunganlagen - Starblocke - Hürden - Barnenketten - Cooperstest Fachbegriffe: - Starkkommando - Fehlstart - Tiefstart - Starblock 3er Rhythmus - Hürdenschritt - Cooperstest - Ausdauer	unterrichtsbegeleitend: - sonstige Mitarbeit (siehe Leistungskonzept) punktuell: - u.a. Verbesserung der Bewegungsausführung (für Details: siehe Leistungskonzept) - Cooperstest: adressatengerechte Tabelle

3. Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen UV: Leichtathletik - Hürden, Sprints und Sprung			
Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) & Leistung (d)			
Kompetenzbereiche (Die SchülerInnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitenniveau ausführen • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen • einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfvhaltens durchführen • alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen	• für ausgewählte Bewegungs-techniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (IF a) • grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben (IF d) • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen (IF d)	• grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden (IF a) • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (IF a) • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden (IF a)	• Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen (IF a) • den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichen beurteilen (IF a) • den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten (IF a)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschrittsüberprüfungen/ Leistungsbewertung
- Boden - Kasten - Schwebebalken - Reck - Ringe	- Umgang mit Geräten Üben und vertiefen - Sicherheit an den Geräten - Hilfestellung geben - Eigenständiges Auf- und Abbauen	Gegenstände: - Kasten - Kasten - Schwebebalken - Reck - Ringe Fachbegriffe: - Schwingen - Balancieren - Überschlagen - Sprungrolle, Handsstand, Rückwärtsschlag - Sicherheitsaspekte	unterrichtsbegeleitend: - Mündliche Mitarbeit - Anstrengungsbereitschaft - Hilfsbereitschaft - Mitarbeit beim Auf- und Abbauen - Individuelle Fortschritte beim Erlernen von Zielbewegungen - Anwendung der Hilfestellung punktuell: - Bewegungsqualität und -ausführung - Qualität des kriteriengeleiteten Feedback - einfache turnerische Vorführungen nach vorgegebenen Kriterien (z.B. Schmetterlingsrad, Bewegungsausführung, etc. bewerten)

5. Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten UV: Normgebundenes Turnen an Geräten			
Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungsgestaltung (b)			
Kompetenzbereiche (Die SchülerInnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• turnerische Grundelemente auf technisch-konform grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen	• die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben (IF a) • für ausgewählte Bewegungs-techniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (IF a)	• unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden (IF a)	• den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten (IF a) • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen (IF a)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
• Grundsprünge • Gestaltungskriterien (Raumwege, -formen, Zeit- und Organisationsformen) • Gestaltung und Präsentation einer Kür	Vermittlungsmethode: • Induktives Lernen	Gegenstände: • Skipping Ropes Fachbegriffe: • Raum (Raumbühne, -richtung und -weg) • Zeit (Synchronität, Bewegungsabläufe) • Organisationsformen (Kreis, Block, V, Reihe...) • Takt	unterrichtsbegeleitend: • Sonstige Mitarbeit (siehe Leistungskonzept) punktuell: • Abschlusskür unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien • Bewegungsqualität und -ausführung

46

6. Bewegungsfeld: Gestalten, Tanzen, Darstellen UV: Ropeskipping			
Inhaltsfelder: Bewegungsgestaltung (b)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• eine selbständig um- und neu-gestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren	• ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen • das Gestaltungskriterium Raum (Ausstellungsformen, Raumwege, Raumbühnen und Bewegungsrichtungen) beschreiben	• unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neu-gestalten • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden	• die Ausführungs- und Bewegungsgestaltung bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen • gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen

45

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
• Schlaghaltung • Vorhand-/Schiebpass • Rückhand-/Schiebpass • Ballannahme (Vorhand/Rückhand) • Dribbling • Technik (Schlaghaltung, Vorhand-/Schiebpass, Ballannahme, Dribbling)	• Bei Platzmangel die Halle habien/orientieren und quer spielen lassen, Spielerzahl auf den Ballkontakten reduzieren: viele Ballkontakte ermöglichen Komplexität einzelner Spielübungen reduzieren Vermittlungsmethode: • Taktik-Spiel-Modell	Gegenstände: • Holzhoockey/Schläger Fachbegriffe: • Vorhand-, Rückhand-/Schiebpass	unterrichtsbegeleitend: • Sonstige Mitarbeit (siehe Leistungskonzept) punktuell: • u.a. Ballführung und Spielfähigkeit

48

7. Bewegungsfeld: Sports Spiele UV: Hockey			
Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• sportleispezifische Handlungs-situationen in unterschiedlichen Sport-spielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdeinlich spielen • in dem ausgewählten Mannscharfs- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koodina-tionsorientierten Handlungen anwen-den	• sportleispezifische Hand-lungssituationen in unter-schiedlichen Sportspielen dif-ferenziert wahrnehmen, tak-tisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mann-schaftsdeinlich spielen	• Vereinbarungen und Re-lingen des sportliches Han-deln analysieren und krite-riengeleitet modifizieren • einfache analoge und digi-tale Darstellungen zur Er-läuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsfor-men) verwenden • in sportlichen Handlungssi-tuationen unter Verwen-dung der vereinbarten Zei-chen und Signale Schieds-richterfunktionen überneh-men	• das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hin-blick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegen-einander, Partizipation, Ge-schlechteraspekte) beurteilen

47

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
• Technik (Ballführung, Balkontrolle, Schuss, Dribbling) • Taktik (Zweikampf, Doppelpass, Laufwege)	• Spielerzahl reduzieren, viele Ballkontakte ermöglichen • Tormöglichkeiten erleichtern • Vereinsspieler/besonders gute Fußballspieler als Schüler-Trainer einsetzen	Fachbegriffe: • Innenseite • Übersieger	unterrichtsbegeleitend: • Sonstige Mitarbeit (siehe Leistungs-konzept)
Vermittlungsmethode: • Taktik-Spiel-Modell			punktuell: • Dribbeln, Ballführung Technik-überprüfung • Abspiel-/ Abspielverhalten im Spiel

50

7. Bewegungsfeld: Sportspiele UV: Fußball			
Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)			
Kompetenzbereiche (Die SchülerInnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• sportspielspezifische Handlungs-siluationen in unterschiedlichen Sport-spielen differenziert wahrnehmen • taktisch-kognitiv angemessen agie-ren und fair und mannschaftsdeinlich spielen • in dem ausgewählten Mannschaf-ts-oder Partnerspiel auf fortgeschrit-te-nem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koodina-tionsorientierten Handlungen anwen-den	• Kennzeichen für ein grundle-gendes Wettkampfsverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch ange-messen agieren) erläutern • Rahmenbedingungen, Struk-turmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsitua-tionen kriteriengeleitet in ihrer Nöwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern	• Vereinbarungen und Re-gelein für ein faires und ge-lingendes sportliches Han-deln analysieren und krite-riengeleitet modifizieren • einfache analoge und digi-tale Darstellungen zur Er-läuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungstö-rmen) verwenden • in sportlichen Handlungs-situationen unter Verwen-dung der vereinbarten Zei-chen und Signale Schieds-richterfunktionen überneh-men	• das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hin-blick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mi- und Gegen-schlechteraspekte) beurteilen

49

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
• versch. Dimensionen von Fitness er-fahren • Fitnessstests/Selbstdiagnose durchführen und auswerte • Erprobung und kritische Reflexion von Fitnessstrends und Körperidealen • Merkmale gesundheitsgerechter Kräftigungsübungen kennenlernen und erläutern • einen Fitnesszirkel selbst entwickeln • einen Trainingsplan kriteriengeleitet entwickeln und evaluieren	• Stationenlernen • Kleingruppen • Bewegungsstationen	Gegenstände: • Fitnessstests-, Diagnose-n • Fitnessstests-, Körperde-alle • Trainingspläne • Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körperge-wicht sowie mit zusätzli-chen Material • Dehnübungen Erstellung eines Trainingsplans Fachbegriffe: • Stationenlernen Selbstdi-agnosebogen Check-/ Könnensliste muskuläre Dysbalancen • Belastungsnormativen • konditionelle Fähigkeiten: Kraft, Schnelligkeit, Aus-dauer, Beweglichkeit, Ko-ordination	unterrichtsbegeleitend: • Sonstige Mitarbeit (siehe Leis-tungskonzept) punktuell: • Fitness-/Krafttest unter Berücksichtigung der individu-ellen Verbesserung (Anfangs-diagnose vs. Abschlussdiag-nose) • Entwicklung von Fitnessübun-gen und deren Beurteilung an-hand ausgewählter Kriterien: z.B. Funktionalität • gesundheitlicher Aspekt

52

2.3.4 Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8			
1. Bewegungsfeld: Körper und Bewegung UV: Fitness verbessern – aber wie? Konditionelle Belastungen erfahren und reflektieren			
Inhaltsfelder: Leistung (d) & Gesundheit (f)			
Kompetenzbereiche (Die SchülerInnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• sich funktional und wahrnehmungs-orientiert – allgemein und sport-artspezifisch – aktivitäten, • ein gesund-funktionales Muskeltrei-nung (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksicht- gung der individuellen Belastungswahrnehmung sach-gemäß durchführen,	• grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) be-schreiben (IF d) • ausgewählte Belastungs-großen (u.a. Intensität, Um-fang, Dichte, Dauer) zur Ge-staltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläu-tern (IF d) • Auswirkungen gezielten Sport-treibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben (IF f)	• einen individualisierten Trainingsplan aus vorgege-benen Einzelelementen zur Verbesserung einer aus-gewählten motorischen Grundfähigkeit zusamen-stellen (IF d) • Muster des eigenen Bewe-gungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Hand-lungssituationen) auch un-ter Nutzung digitaler Me-dien erfassen und im Hin-blick auf den gesundheitli-chen Nutzen und mögliche Risiken analysieren (IF f)	• die eigene und die Leis-tungsfähigkeit anderer in unter-schiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriterienge-leitet beurteilen (IF d) • gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter be-sonderer Berücksichtigung me-dial vermittelter Fitnessstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen (IF f)

51

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en)/ Leistungsbeurteilung
• Schreibengewöhnung • Fangen der Frisbeeschleibe (insbesondere Sandwich-Catch) im Stand und in der Bewegung • Erproben verschiedener Würfe Rückwurf (optional) Kurvenwurf (optional) • Grundlegende Regeln • Verteidigung (z.B. - Marmdeckung) • Spirit of the game – Respektvolle Positionen und Spielsituationen 3.3; 4.4; 5.5;	• Übungsreihen • Spielreihen • Gruppenarbeiten Vermittlungsmethode: • Gemeinsames Lernen	Gegenstände: Fachbegriffe: • Vorhand • Rückhand • Sandwich-Catch	unterrichtsbegeleitend: • Sonstige Mitarbeit (siehe Leistungs-konzept) punktuell: • u.a. Passen (mit der Rückhand) • Technik (im Stand auf kurze/weite Entfernung + Give and Go • Demonstration von ausgewählten Würfen Spielfähigkeit (Spiel: 4.4 oder 5 vs. 5) (für Details: siehe Leistungs-konzept)

54

2. Bewegungsfeld: Spielen entdecken UV: Ein weiteres Endzonenspiel kennenlernen am Beispiel "Ultimate Frisbee"			
Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungs-kompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• lerntfordern Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) Kriterienorientiert entwickeln und spielen • eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) Kriterien- orientiert entwickeln und spielen.	• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfvverhalten (u.a. Wettkampspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern	• In sportlichen Handlungs-situationen unter Verwen-dung der vereinbarten Zeichen und Signale Schieds-richterfunktionen überneh-men	• das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer Kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegen-einander, Partizipation, Gesellschafterspekte) beurteilen

53

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en)/ Leistungsbeurteilung
• Ansgarabbau durch erlebnisorientiertes und behutsames Hinführen und Heranastien an das Springen. • Erproben unterschiedlicher Hochsprungstil von Fop bis Straddle • Friden des Sprungbeins/Anlaufseile • Sprünge aus unterschiedlichen Winkeln • Geschwindigkeitsteigerung im Anlauf • Durchführung kooperativer Sprungwettkämpfe. • Phasierung des Bewegungsablaufs beim Hochsprung • Absolute Höhe und Weite in Relation zu Körpergröße und Gewicht thematisieren und auf dieser Grundlage einen alternativen Wettkampf entwickeln und abschließend bewerten	• Einsatz von digitalen Medien • Peer-Feedback • Einsatz von Metaphern • Fokus auf Bewegungseffekte • Bewegungsvorstellung bilden Vermittlungsmethode: • Methodische Übungsreihe • Haupt und Hilfsfunktion nach Göhner	Gegenstände: • Sprunganlange • Bewegungskarten • Schnur statt Latte Fachbegriffe: • z.B.: Differenzierungs-fähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit • Umstellungsfähigkeit • Ausgewählte Bewegungs-merkmale nach Meinel/Schnabel (z.B. Bewegungsrhythmus) • Beschleunigung, Impuls, Anlauf, Flugphase, Überquerung, Landung, Flugkurve	unterrichtsbegeleitend: • Sonstige Mitarbeit (siehe Leistungs-konzept) punktuell: • u. a. technische Bewegungs-ausführung und relative/absolute Leistungsbeurteilung der Sprunghöhe (für Details: siehe Leistungs-konzept)

56

3. Bewegungsfeld: Laufen Springen Werfen UV: Leichtathletik – Hochsprung			
Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungselementen (a) & Leistung (d)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungs-kompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• bereits erlernte leichtathletische Disziplinen (hier: Hochsprung) auf erweiterten technisch-kognitiven Fertigkeiteniveau ausführen • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (hier: Hochsprung) in der Globform ausführen • einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfvhaltens durchführen • alternative leichtathletische Wettbewerbe (hier Relativwettkämpfe, unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen)	• für ausgewählte Bewegungs-techniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (IF a) • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen (IF d)	• analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert anwenden (IF a) IFa: MMR 1.1, 1.2, 1.4, 4.4, 5.3	• Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen (IF a) • den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (IF a) • den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale Bezugsnormen und Gesellschafterspekte) kritisch reflektieren (IF d)

55

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en)/ Leistungsabwertung
Spielfähigkeit im Volleyball erwerben - Grundtechniken (Pritschen, Baggen, Kommunikation) - Aufschlag von unten 3:3 Kanada-Variante	Vermittlungsmethode: Spiegelmäßiges Konzept	Gegenstände: - Netz, Bälle - Aufschlag von unten technisch richtig durchführen - Einfache „Laufwege“ auf dem Kleinfeld bei der Feldverteidigung und beim Angriff einüben Fachbegriffe: - Kleinfeld 2:2/3:3 - Baggen - Pritschen	unterrichtsbegeleitend: - Sonstige Mitarbeit punktuell: - Taktik im Kleinfeldvolleyball anwenden - Technik isoliert

58

7 Bewegungsfeld: Sportspiele			
UV: Volleyball – Spielfähigkeit im Volleyball erwerben			
Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e), Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- sportispezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koodinaliv und taktisch-kognitiv angemessen agieren und mannschaftsdeinlich spielen - In dem Mannschaftsspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koodinaliv Fertigkeiten in spiel-situationsorientierten Handlungen anwenden - das Mannschaftsspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdeinlich spielen sowie dabei jeweils spiel-spezifische Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern - konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden.	- Die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben, - Für ausgewählte Bewegungs-techniken die relevanten Bewegungsmkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern.	- Grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden, - Analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen, - Unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden.	- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen, - Den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen, 28 - Den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten.

57

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en)/ Leistungsabwertung
- Wiederholung/Festigung der Grundlagen - Individual- und gruppenaktische Angriffstrategien (I-Cut, V-Cut, „Give and Go“, Block setzen“ und „Abrollen“, Angriffsausstellung) - Übungen zu den gruppenaktischen Angriffstrategien zunächst mit passivem Verteidiger, dann aktivem Verteidiger - Umsetzung der Angriffstrategien erleichtern	- Zonenspiele - Spiele mit Udierzahl auswählen, um Erfolgsereignisse für die Angreifer zu provozieren, z.B. 4-gegen-2 in 3 Zonen 3-gegen-0 mit Gegenstrom Vermittlungsmethode: - Taktikspiel-Konzept nach Wurzel	Gegenstände: - Taktikbesprechungen und Taktikanalysen mittels Taktiktafel - Videoanalyse - Standbilder o.Ä. durchführen Fachbegriffe: - Center (High)Post+LowPost - Aufbauspieler - Flügel - Blocksetzen - I-Cut, V-Cut „Give and Go“ „Cut and Fill“ - Lücken erkennen, Räume nutzen	unterrichtsbegeleitend: - Sonstige Mitarbeit (siehe Leistungs-konzept) punktuell: - Spielfähigkeit (Spiel: 3 vs. 3 +2) - Verteidiger positionieren sich in der Manndeckung richtig - Angreifer wenden Angriffstaktiken an (I-Cut, V-Cut, „Give and Go“, „Cut&Fill“, Block setzen (und abrollen), etc. - Spielüberblick (freien, besser positionierten Mitspieler sehen) - Freilaufen/Anbieten „Cut and Fill“ (aus dem Lauf) und/oder eingespungen nach Pass vom Mitspieler)

60

7 Bewegungsfeld: Sportspiele			
UV: Basketball Vertiefung – Gemeinsame Entwicklung von taktischen Verhaltensweisen in sportispezifischen (Überzahl) Spielsituationen			
Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- sportispezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdeinlich spielen - In dem ausgewählten Mannschafts-spiel oder Partnerspiel (hier Basketball) auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koodinaliv Fertigkeiten in spiel-situationsorientierten Handlungen anwenden.	Rahmenbedingungen, Strukturen, Merkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern	einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spitzzüge, Aufstellungsformen) verwenden	das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mite- und Gegen-einander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen.

59

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en)/ Leistungsbeurteilung
• Boden: ◦ Prinzipien des Bodenkampfes (z.B. Stützen nehmen) ◦ Haltegriffe (z.B. Dreipunkthaltegriff) ◦ Befreiungsmanöver • Stand: ◦ Fallschule ◦ Judoorle w/r/w ◦ Judowürfe (z.B. O-Goshi) ◦ Kata	• Binnendifferenzierung durch eigenständige Gegner/Innenwahl Vermittlungsmethode: • Boden: • Induktiv, strukturierter Dreischritt nach Gogoll • Stand: • Die Vermittlung von Wurftechniken erfolgt aus Sicherheitsgründen deduktiv	Gegenstände: • Judoorletten • Sicherheitsriass Fachbegriffe: • Bodenkampfprinzipien (z.B. Stützen nehmen, Rotationsachsen aufbauen, Belastungspunkte setzen) • Aktionsformen (z.B. Gewichtsverlagerung, Bein-klammer) • Körpergewicht brechen • Körperschwerpunkt • Drehnachsen	unterrichtsbegeleitend: • Sonstige Mitarbeit (siehe Leistungsbeurteilung) punktuell: • u.a. Demonstration ausgewählter Haltegriffe und Befreiungsmanöver • Regelleiteter Bodenkampf (Einsatz von Aktionsformen) • Optional: Demonstration einer Kata (z.B. Bestehend aus zwei Würfen inklusive Fallschule)

62

9. Bewegungsfeld: Ringen und Kämpfen UV: Wir kämpfen fair mit- und gegeneinander! - Kooperatives Erlernen von Lösungsmöglichkeiten für Zweikampfsituationen am Boden und im Stand			
Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) & Kooperation und Konkurrenz (e)			
Kompetenzbereiche (Die SchülerInnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Verhalten) und taktisch- kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontorn, Kombinieren, Finlieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden • in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen	• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfyverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern (If e)	• Vereinbarungen und Regeln für ein faires und geordnetes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren (If e)	• das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechterspekte) beurteilen (If e)

61

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en)/ Leistungsbeurteilung
• 30 min Lauf (Vorbereitung 5000 m in der Q) • MKR: gesundheitsorientiertes Laufen mit Hilfe einer App (z.B. Runastic/running coach) analysieren	Vermittlungsmethode: • Ganzheitsmethode	Gegenstände: • Stoppuhr Fachbegriffe: • Laktat • "Laufen ohne zu Schnaufen" • Puls • Intervallläufe • Pulsuhr/App • "Story-Run"	unterrichtsbegeleitend: • Puls messen • Intervallläufe • 10-20-30min Läufe punktuell: • Abnahme: 30 Minuten am Stück laufen.

64

2.2.5. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 9			
1. Bewegungsfeld: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen: aerobe Ausdauerfähigkeit UV: Wir laufen lange - 5000m			
Inhaltsfelder: Leistung (d), Gesundheit (f), Bewegungsfähigkeit ausprägen: aerobe Ausdauerfähigkeit UV: Wir laufen lange - 5000m			
Kompetenzbereiche (Die SchülerInnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• Eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen.	• Grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben • Ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern • Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen.	• Einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammensetzen. • Sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren.	• Die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen. • Den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechterspekte) kritisch reflektieren.

63

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en)/ Leistungsbeurteilung
- Einführung in die Kugelstoßtechnik mit Verweis auf Bewegungspunkte und Bewegungsmerkmale - Stoß- und Standtechnik (Einarmig Frontalstöße mit unterschiedlichen Positionen (Frontstellung, Seitelung) - Körperhaltung - Stütz- und Schwungbein	Vermittlungsmethode: Haupt und Hilfsfunktion nach Göhner	Gegenstände: - Medizinbälle Fachbegriffe: - Körperschwerpunkt - Kugeln stoßen - Impulsübertragung - Bewegungskoordination zwischen einzelnen Bewegungen - Bewegungskopplung	unterrichtsbegeleitend: - Sonstige Mitarbeit (siehe Leistungskonzept) punktuell: - Technikanalyse

66

3. Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen UV: Kugelstößen in Großform erlernen			
Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) & Leistung (d)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Großform ausüben - einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfvhaltens durchführen	- die für das Lernen und Üben aus- gewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben (If a) - für ausgewählte Bewegungsstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern (If a) - koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen (If d)	- grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden (If a) - analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (If a) - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Gabeländerhilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden (If a)	- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen (If a) - den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (If a) - die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilenden Leistungsbezug in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteri- ale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren (If d)

65

		von Angstsituationen) anwenden • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern.	
--	--	--	--

68

5. Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten UV: Le Parkour - Hindernisse kreativ, gewagt und sicher überwinden			
Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) & Wagnis und Verantwortung (c)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren - eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren - turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen	- die für das Lernen und Üben aus- gewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben - für ausgewählte Bewegungsstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern - unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Hand- lings in Wagnissituationen erläutern - emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben - die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern.	- grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden - analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Gabeländerhilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden - Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung	- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen - den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen - komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden.

67

6. Bewegungsfeld: Gestalten, Tanzen, Darstellen UV: BalloKRobics			
Inhaltsfelder: Bewegungsgestaltung (b)			
Kompetenzbereiche (Die SchülerInnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
eine selbstständig um- und neu-gestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren	- ausgewählte Ausfühungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen - das Gestaltungskriterium Raum (Ausstellungsformen, Raumwege, Raumbenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben.	- unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als – allein oder in der Gruppe – nutzen - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten - kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden.	- die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen - gestaltete Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kritischgeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen.

70

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschrittsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
- Erlernen verschiedener Sprung- und Stütztechniken - dynamisches Überwinden von Hindernissen - Hilfestellung leisten	- Stationenlernen - anforderungsbezogene Differenzierung Vermittlungsmethode: - analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode	Gegenstände: - Kästen, Seile, Matten, Sprossenwände, Reck, Barren, Fachbegriffe: - Le Parkour Definition - Namen verschiedener Moves, z.B.: Rolle, Frog, Platzl, Reserve, Dash, Katze, Tie Tac, Gap jump - Bewegungsfluss „flow“	unterrichtsbegeleitend: - Die Befolgung der vereinbarten Verhaltensregeln ist für die sichere Gestaltung jeder Stunde unverzichtbar. Daher geht dieser Aspekt über das gesamte Halbjahr in die Leistungsbewertung ein. punktuell: - Zum Abschluss der Reihe in Form einer selbstgestalteten Bewegungsabfolge mit verschiedenen Bewegungsausführungen

69

7. Bewegungsfeld: Sportspiele UV: Hockey			
Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Kooperation und Konkurrenz (e)			
Kompetenzbereiche (Die SchülerInnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- sportartenspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und namensatzsicherlich spielen - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-kognitive Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden - eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korbball, Touchball, Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-kognitiven Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen.	- für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungssignale des Wettkampfspezifischen (u.a. Kennzeichen für ein grundlegendes taktisch-kognitives Verhalten, taktisch angemessen erläutern. - Kennzeichen für ein grundlegendes taktisch-kognitives Verhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen erläutern) - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kritischgeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern.	- grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Filmsequenzen, Gedankenleiten, Visualisierungen, akustische Signale, beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kritischgeleitet modifizieren - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden	- Bewegungsabläufe kritischgeleitet beurteilen - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kritischgeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mite- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen.

72

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschrittsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
- spezifische Bewegungskombinationen aus dem Bereich Aerobic verschiedene Arm-Ball Kombinationen - Möglichkeiten der Bewegung im und durch den Raum	Vermittlungsmethode: Analysisch-synthetische Methode	Gegenstände: - Verschiedene Bälle, Musikbox Fachbegriffe: - Gestaltungskriterien	unterrichtsbegeleitend: - Die Befolgung der vereinbarten Verhaltensregeln ist für die sichere Gestaltung jeder Stunde unverzichtbar. Daher geht dieser Aspekt über das gesamte Halbjahr in die Leistungsbewertung ein. punktuell: - Präsentation und Beurteilung einer BalloKRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausfühungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen.

71

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
• Technik (Schlagerhaltung, Vorhandsschiebe-pass, Ballannahme, Dribbling) • Taktische Elemente	Vermittlungsmethode: • Spielgemäßes Konzept	Gegenstände: • Hockey-Schlager, Hockeyvälle Fachbegriffe: • Manddeckung vs. Raumdeckung	unterrichtsbegeleitend: • Die Befolgung der vereinbarten Verhaltensregeln ist für die sichere Gestaltung jeder Stunde unverzichtbar. Dabei geht dieser Aspekt über das gesamte Halbjahr in die Leistungsbewertung ein. punktuell: • Präsentation der verschiedenen Techniken

74

		• in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen.	
--	--	--	--

73

• eine Sportsplevariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Football) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korball, Tchoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-kognitiven Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen.	Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen.	
---	--	--

76

7. Bewegungsfeld: Sportsple ÜV: Tchoukball			
Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Kooperation und Konkurrenz (e)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• sportispleispezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspleen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mandschaftsdienlich spielen • in dem ausgewählten Mandschafts- oder Partnersple auf fortgeschrittenen Spleiniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-kognitive Fertigkeiten in spleispezifischen situationsorientierten Handlungen anwenden • ein Endzonensple (z.B. Ultimate Frisbee, Ruppy, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-kognitiven Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen	• die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben • für ausgewählte Bewegungs-techniken die relevanten Bewegungseigenschaften benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. • Kennzeichen für ein grundlegendes Weitkampfsverhalten (u.a. weitkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern • Rahmenbedingungen, Strukturenmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Splee oder Weitkampfsituationen kritisch analysieren • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und	• grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländeführen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengleitet modifizieren • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Splezige, Aufstellungsformen) verwenden • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und	• Bewegungsabläufe kriteriengleitet beurteilen • das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mite und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen.

75

7. Bewegungsfeld: Sportspiele ÜV: Badminton			
Inhaltsfelder: (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, (d) Leistung, (e) Kooperation und Konkurrenz			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinationale Fertigkeiten in Spielsituationen-szenarierten Handlungen anwenden - das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und menschlichsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielerisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern - konstruktive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden.	- die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmusterkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfvorhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern.	- grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Gatedhilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungsstellungen (u.a. Spielszüge, Aufstellungen) verwenden - in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendng der vereinbarten Zeichen und	- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen - den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen, die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen - den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter

78

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschrittsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
	Vermittlungsmethode: Spielgenähtes Konzept	Gegenstände: - Frames, Handabläufe Fachbegriffe: - Frame - Regeln - Fail-Play	unterrichtsbegeleitend: - Die Befolgung der vereinbarten Verhaltensregeln ist für die sicherere Gestaltung unverzichtbar. Daher geht dieser Aspekt über die gesamte UV in die Leistungsbewertung ein. punktuell: - Praktische Überprüfung der allgemeinen Spielfähigkeit durch kriteriengeleitete Beobachtung (s. Leistungskonzept)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschrittsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
Schulung technischer Grundlagen und des Zusammenspiels im Rückschlagspielen Badminton	Vermittlungsmethode: - Analytisch-synthetische Methode - Taktikspiel-methode nach Wurzel - Gewöhnung an Ball und Schläger - Ball ins Spiel bringen: Aufschlagvariationen - Schulung des Vor- und Rückhandspiels/ Smash - Einzelispiele - Ausspielen des Gegners	Gegenstände: - Badmintonschläger - Federbälle, Netze Fachbegriffe: - Smash - Clear - Drive - Einzelspiele	unterrichtsbegeleitend: - Die Befolgung der vereinbarten Verhaltensregeln ist für die sicherere Gestaltung jeder Stunde unverzichtbar. Daher geht dieser Aspekt über das gesamte Halbjahr in die Leistungsbewertung ein. punktuell: - Die verschiedenen Techniken werden abgeprüft - Das Taktische Spiel bewertet

80

sportspellspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und menschlichsdienlich spielen	- grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben - ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern - koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen.	Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen. -> MKR: analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen;	Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren.
--	--	--	---

77

79

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschüßprüfung(en)/ Leistungsbewertung
• TRX • Ganzkörpertraining • Bewegungs-/ Partnerkorrekturen • NKW Sport-motorischer Test • Vorbereitung 5000m (ohne Zeitbewertung/ Es zählt das Durchhalten)	• Kriteriengeleitet selbstentworfenen Übungen bewerten • den eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet bewerten Vermittlungsmethode: • Deduktive- Ganzzielmethode bei der Vermittlung der Übungen • Eigenrecherche und selbstständige Erarbeitung von Übungen	Gegenstände: • TRX, Kästen, Maten, Barke, Gewichte Fachbegriffe: • Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining • Dysbalancen, Abschwächung und Verkürzung der Muskulatur • Kontraktion und Entspannung • Trainingsplan, Sätze/ Pausen/ Dauer/ Intensität • Variationen der Übungen • Ganzkörperübungen, isolierte Übungen • Übungen mit Gewicht, Eigengewichtübungen • Borgskala als Belastungsskala	unterrichtsbegeleitend: • Die Befolgung der vereinbarten Verhaltensregeln ist für die sichere Gestaltung unverzichtbar. Daher geht dieser Aspekt über das gesamte Halbjahr in die Leistungsbewertung ein. punktuell: • kriteriengeleichte selbstentworfenen Übungen zu speziellen Muskelgruppen • Analyse dysfunktionaler Übungen

82

2.2.6. Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 10

1. Bewegungsfeld: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen UV: Mehr Power mit Köpfchen – Wir trainieren am AMG			
Inhaltsfelder: Gesundheit (f), Leistung (d)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwachen • ein Koordinationsstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen. • ein gesundes und funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen. • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen.	• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben. • Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psychophysischen Belastungen erläutern.	• die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten. • Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren.	• gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderen Berücksichtigung medial vermittelter Fitnessrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen.

81

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschüßprüfung(en)/ Leistungsbewertung
• Trendsportarten, z.B. Spikeball • American Football • Regelanpassungen mit den Klassen erarbeiten	• Spielregeln werden erweitert oder abgeändert, so dass sie für die Klasse gut spielbar sind • Neue Spiele werden erlernt und verglichen Vermittlungsmethode: • Spielgenüßes Konzept	Gegenstände: • verschiedene Bälle, Frames, Tore, Partiebänder Fachbegriffe: • Fair Play • Zone/Frame/flag • Angriff und Verteidigung	unterrichtsbegeleitend: • Die Befolgung der vereinbarten Verhaltensregeln ist für die sichere Gestaltung unverzichtbar. Daher geht dieser Aspekt über das gesamte UV in die Leistungsbewertung ein. punktuell: • Spezielle Techniken der Sportarten werden abgeprüft

84

2. Bewegungsfeld: Spielen entdecken und Spielräume nutzen UV: Kennenlernen neuer Spiele mit Regelanpassungen			
Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
• lehrforderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen. • eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen.	• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfspezifische Regeln kennen, faktisch angemessen eigenen erläutern. • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unter-schiedlicher Spiele oder-Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern.	• Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modellieren. • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden. • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterkriterien übernehmen. • Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichterkriterien übernehmen.	• die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen • den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen • Spiele, wie Baseball, Rugby, Frisbee, Flag-Football, Tischvolleyball, etc.

83

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschüßüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
- Standardanz: Rumba, ChaCha, Discofox oder Tanzchoreographie zu Pop-Song entwickeln - tänzerische Bewegungsstellung	Vermittlungsmethode: - Nachgestalten, Umgestalten und Neugestalten nach Bach/Ni-ckel/Sobczyk Vermittlungsmethode: - Stationsbetrieb, Experimentgrup-phen, Gruppenarbeiten - Spielerisches Ausprobieren der Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik)	Gegenstände: Musikbox und Musik Fachbegriffe: - Gestaltungskriterien: Raum, Zeit, Rhythmus - Ausführungskriterien (z.B. Ausdruck, Schwingigkeit, Körperspannung)	unterrichtsbegeleitend: sonstige Mitarbeit punktuell: Abschlusskur demonstrieren

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernfortschüßüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
Spielfähigkeit im Basketball er-weitern, üben und ihre Anwen-dung im Spiel verbessern - Vor- und Nachteile der unter-schiedlichen Verteidigungsfor-men kennenlernen - individuelles taktisches Verhal-ten in der Verteidigung und im Angriff verbessern - Vom Spiel 3:3 zum Spiel 5:5	Vermittlungsmethode: Spiegelmäßiges Konzept	Gegenstände: - Fachbegriffe: - Zonendeckung - Blockdeckung - Manndeckung - Finten, Blocken - Rebound - Schneidlangriff („Fast break“) vs Positionsangriff („Set play“) - Zeitrege	unterrichtsbegeleitend: Bronze Spielzeichen silber (BBV)

86

6. Bewegungsfeld: Gestalten, Tanzen, Darstellen UV: Tanz mit mir			
Inhaltsfelder: Bewegungsgestaltung (b)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrneh-mungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- ausgewählte Grundtechniken ästhetisch- gestalterischen Bewege- - auch in der Gruppe – strukturrecht aus-führen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern - in eigenen Bewegungsgestal-tungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungs-rhythmus, Bewegungsdyna-mik, Bewegungsweite, Bewe-gungstempo, Raumorientie-rung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren - eine Fitnessgymnastik in der Gruppe nach vorgegebenen Kriterien präsentieren und grundlegende Merkmale und Formen erläutern.	- ausgewählte Ausführungskrite-rien (Bewegungsqualität, Syn-chronität, Ausdruck und Körper-spannung) benennen - das Gestaltungs-kriterium Raum (Ausstellungsformen, Raum-wege, Räumlichkeiten und Bewe-gungsrichtungen) beschreiben.	- unterschiedliche Ausgangs-punkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Ge-staltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen, - Bewegungsgestaltungen al-lein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten - kreative Bewegungsgestal-tungen entwickeln und zu ei-ner Präsentation verbinden.	- die Ausführungs- und Bewe-gungsqualität bei sich und ande-ren nach vorgegebenen Krite-rien beurteilen - gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwingigkeit, Kreativität, Nut-zung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen.

85

88

7. Bewegungsfeld: Sportspiele UV: „Vom Kleinfeldspiel zum Zielspiel im Basketball“-Gruppen- und mann-schaftstaktisches Verhalten unter Berücksichtigung von Fairness und Fairplay von 3:3 auf das 5:5 übertragen und so den Zielspiel ein Stück näher kommen.			
Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrneh-mungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
in dem ausgewählten Mann-schafts- oder Partnorspiel auf fortgeschrittenen Spielniveau technisch-koodinative Fertig-keiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situ-ationsorientierten Handlungen anwenden	- Rahmenbedingungen, Struktur-merkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen krite-riengeleitet in ihrer Notwendig-keit und Funktion für das Gein-gen sportlicher Handlungen er-läutern - konstruktive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelver-änderungen gezielt anwenden	Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysie-ren und kriteriengeleitet modi-fizieren	das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hin-blick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mite- und Gegen-einander, Partizipation, Ge-schlechtsaspekte) beurteilen

87

grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden.			
--	--	--	--

90

7 Bewegungs-feld: Sports- und Freizeitspiele			
UV: Volleyball – Spielfähigkeit im Volleyball erwerben, üben und ihre Anwendung im Spiel verbessern			
Inhaltsfelder: Leistung (d), Kooperation und Konkurrenz (e)			
Kompetenzbereiche (Die Schülerinnen und Schüler können...)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
- sport-spezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren und mannschafts-typisch spielen - in dem Mannschaftsspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden - das Mannschaftsspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftstypisch spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern - konstitutive, strategische und moralische Regeln	- Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen - sport-spezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren beschreiben	- Sports- und Freizeitspiele und Spielwelt-kämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situativ anpassen, messen, verändern sowie Schiedsrichter-tätigkeiten übernehmen - selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen, - in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewertungs-spezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren	- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kritisch bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen - den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen bewerten

89

3. Unterrichtsvorhaben und Profilbildung in der Sekundarstufe II

Einführungsphase

Profilierung

In dieser Jahrgangsstufe werden sämtliche Inhaltsbereiche mindestens einmal sowie drei unterschiedliche Bewegungsfelder thematisiert.

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

Anmerkung: In diesem **Beispielprofil** sind die **Bewegungsfelder 1** (Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen), **3** (Lauf, Springen, Werfen – Leichtathletik) und **7** (Spielen in und mit Regelstrukturen – Sports- und Freizeitspiele) als profilbildend ausgewählt. Die Fachkonferenz entscheidet zudem, dass die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen des Inhaltsfeldes "d: Leistung" über einen für Alle Schülerinnen und Schüler verpflichtenden 5000m-Lauf abgedeckt wird und dieser auch in der Q-Phase wiederholt wird

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Einführungsphase (EF) 1. Halbjahr
Unterrichtsvorhaben I: Thema: Methoden motorischen Lernens beim Le Parcours erproben und bewerten – unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) erproben und beurteilen; den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen reflektieren und beurteilen BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen Inhaltlicher Kern: Le Parcours Inhaltsfeld: (a) Bewegungsstruktur und Bewegungskernen, (c) Wagnis und Verantwortung Inhaltlicher Schwerpunkt: Erprobung und Bewertung von Lernwegen Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: - zwei unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK) - unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet entwickeln und anwenden. (MK) - den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK)

92

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfungen/ Leistungsbeurteilung
Spielfähigkeit im Volleyball erweitern, üben und ihre Anwendung im Spiel verbessern - Wiederholung der Grundtechniken Pritschen, Baggen, Aufschlag von unten - Einführung Angriffsschlag, Aufschlag von oben, Blocken - Vom Spiel 4/4 zum Spiel 6/6 im Quer- und im Großfeld	Vermittlungsmethode: Spiegelmales Konzept	Gegenstände: - Aufschlag von oben technisch richtig durchführen - Rotationsregeln und Grundaufstellungen (beim Aufschlag, bei der Annahme) kennen und anwenden - Einfache „Ladewege“ auf dem Großfeld bei der Feldveränderung und beim Angriff einbauen Fachbegriffe: - Kleinfeld - Großfeld - Rotation	Unterrichtsbeurteilung: Sonstige Mitarbeit punktuell: Technik und Taktik im Spiel anwenden

91

- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK) Unterrichtsvorhaben II: Thema: Fit für die 5.000m?! – Die eigene Ausdauer beurteilen und gezielt (auch außerhalb des Unterrichts) trainieren und dokumentieren. BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: - einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen Inhaltsfeld: (d) Leistung, (f) Gesundheit Inhaltlicher Schwerpunkt: Trainingsplanung und Organisation, Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens, Vorbereitung auf 5.000m Lauf in der Q1 Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: - allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK) - unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK) - einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK) - ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK) - sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK) - die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK) Unterrichtsvorhaben III: Thema: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (2:2 sowie 3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden. BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball) Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: - in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden (Pick and Roll). - Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
--

93

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: - grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK) - sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK) - die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK) Unterrichtsvorhaben IV: Thema: Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen. BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Badminton Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: - in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. - Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: - grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK) - sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK) - die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK) Unterrichtsvorhaben V: Thema: Mehr Power mit Köpfchen! – Einführung, Erprobung und Bewertung unterschiedlicher Krafttrainingsformen und Ziele (Muskelaufbau mittels HIT, Kraftausdauer über Zirkeltraining etc.) BF/SB: Den Körper Wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik, Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode

94

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: - ein Fitnessprogramm ((Step-)Aerobic, Zirkeltraining, Krafttraining) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Kraftausdauer, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren Inhaltsfeld: f – Gesundheit, d – Leistung Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheit, Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f), Trainingsplanung und Organisation (d) Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: - Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK) - den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK) Unterrichtsvorhaben VI: Thema: Einführung ins Speerwerfen – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten. BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/ Stoß Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: - eine nicht schwerpunktmäßig in der Sek. I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf) Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d – Leistung Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheit, Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f), Trainingsplanung und Organisation (d) Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: - zwei unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK) - unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK) - den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK) - ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)
--

95

Qualifikationsphase

Profilierung

Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in **zwei** Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung **aller** Inhaltsfelder entwickelt werden. Dabei müssen zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der Schwerpunkt (Fettdruck) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.“ (KLP S. 28)

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich u.a. folgende **mögliche Kursprofile**, die hier **exemplarisch** dargestellt sind:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	d- Leistung	e – Kooperation
2	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	b – Bewegungs-gestaltung	f – Gesundheit
3	Bewegen an Geräten – Turnen	Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	a- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	d – Leistung

Übersicht eines beispielhaften Kursprofils mit anschließender Konkretisierung

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

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

96

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

- Mannschaftsspiele (z.B. **Basketball**¹, Fußball, Handball, Hockey, **Volleyball**)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, **Beach-Volleyball**, Flag-Football)

In der 12.2 entsteht ein **Freiraum**, da Sport kein Abiturfach an unserer Schule ist und diese Phase ansonsten zur Vorbereitung hierauf genutzt wird. Der Freiraum wird zur Abdeckung noch offener Inhaltsfelder genutzt oder falls dies nicht mehr notwendig sein sollte zur Thematisierung anderer Bewegungsfelder/Sportbereiche.

Quartale	Laufendes UV	Themen
Q 1.1	UV 1	2 von 4 – Stärken und Schwächen in unterschiedlichen Leichtathletikdisziplinen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen (z.B. 100m, Weitsprung, Hochsprung und Kugelstoßen) erproben, verbessern und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten
	UV 2	Volleyball: Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung (tactical games approach) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten oder Basketball: 2:2 – Mit Pick 'n Roll zum Erfolg – Schulung der taktischen Fähigkeiten, Verbesserung von (Sprung-)Wurf und Korbleger sowie Organisation eines Kleinfeldturniers
	UV 3	BallKoRobics – Volleyball/ Basketball 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
Q 1.2	UV 4	Volleyball: Hechtbagger und Japanrolle - voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Feldabwehr zu verbessern oder Basketball: Fintieren – Wie kann ich den Gegner Täuschen? Einführung von Individualtaktik, um den Angriff zu verbessern.

¹ Im Folgenden exemplarisch erläutert.

		Spiele wie die Großen! – Centerbewegungen und -würfe lernen – Einführung von Individualtechniken, um den Korbabschluss zu verbessern.
	UV 5	Ausdauer beispielhaft im Rahmen eines 5.000m Laufes trainieren – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung
	UV 6	Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand (z.B. an der Playa Cologne) – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen oder Basketball: Streetball – Vom Paket auf den Asphalt – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen.
Q 2.1	UV 7	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern (z.B. Speerwurf, Kugelstoßen)
	UV 8	Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läufersystems (z.B. 2:0:4) zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit oder Basketball: Mannschaftstaktik in Angriff und Verteidigung – Early Offense und Mann- vs. Zonenverteidigung, Erprobung und Bewertung Mannschaftstaktiken.
	UV 9	Leichtathletik alternativ – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer (Gruppen-)Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können
Q 2.2	UV 10	Freiraum z.B. Wagnis und Verantwortung beim Salto auf dem Minitrampolin - Erlernen des Saltos sowie der dazugehörigen Hilfestellung und Sicherung, zudem differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko
	UV 11	Freiraum z.B. Einführung/ Vertiefung von Ultimate Frisbee/ Intercross mittels des Taktikspielmodells oder Vertiefung in Volleyball/ Basketball

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
Unterrichtsvorhaben I: Thema: 2 von 4 – Stärken und Schwächen in unterschiedlichen Leichtathletikdisziplinen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen (z.B. 100m, Weitsprung, Hochsprung und Kugelstoßen) erproben, verbessern und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: - Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren. Inhaltsfeld: d - Leistung Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: - Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.
Unterrichtsvorhaben II: Thema: Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung (tactical games approach) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit oder 2:2 – Mit Pick 'n Roll zum Erfolg – Schulung der taktischen Fähigkeiten, Verbesserung von (Sprung-)Wurf und Korbleger sowie Organisation eines Kleinfeldturniers BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Inhaltlicher Kern: Volleyball bzw. Basketball Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

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.
Unterrichtsvorhaben III: Thema: BallKoRobics – Volleyball (Basketball) 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: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste Inhaltlicher Kern: Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: - 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. Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: - ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. - Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr
Unterrichtsvorhaben IV : Thema: Hechtbagger und Japanrolle – voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um die Feldabwehr zu verbessern. oder Basketball: Fintieren – Wie kann ich den Gegner täuschen? Einführung von Individualtaktik, um den Angriff zu verbessern. Spiele wie die Großen! – Centerbewegungen und -würfe lernen – Einführung von Individualtechniken, um den Korbabschluss zu verbessern. BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Volleyball bzw. Basketball Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. Inhaltsfelder: e – Kooperation und Wettkampf, c – Wagnis und Verantwortung Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c) Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten (e) Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: - individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. - Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
Unterrichtsvorhaben V: Thema: Ausdauer beispielhaft im Rahmen eines 5.000m Laues trainieren – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: - Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten). Inhaltsfeld: d - Leistung Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und -organisation Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: - zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern - Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (übergreifend) - physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (übergreifend) - die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).

101

Unterrichtsvorhaben VI: Thema: Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen oder Basketball: Streetball – Vom Paket auf den Asphalt – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen. BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beach-Volleyball Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: - selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen. Inhaltsfeld: f – Gesundheit, d – Leistung Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: - gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. - positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen.

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr
Unterrichtsvorhaben VII: Thema: Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern (z.B. Speerwurf, Kugelstoßen) BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen (auch als Mehrkampf) unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren. Inhaltsfeld: d - Leistung

102

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: - zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern - physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. - Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.
Unterrichtsvorhaben VIII: Thema: Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läufer-systems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Inhaltlicher Kern: Volleyball Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. Inhaltsfeld: e - Kooperation und Wettkampf Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: - individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. - bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.
Unterrichtsvorhaben IX: Thema: Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik Inhaltlicher Kern: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe entwickeln, durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

103

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit Inhaltliche Schwerpunkte: Fairness und Aggression im Spiel, Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: - die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (e) - positive und negative Einflüsse von Sporttreiben auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen. (f)
Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr
Unterrichtsvorhaben X: Thema: z.B. Wagnis und Verantwortung beim Salto auf dem Minitrampolin - Erlernen des Saltos sowie der dazugehörigen Hilfestellung und Sicherung, zudem differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Inhaltlicher Kern: Gerätturnen Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: - Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: - individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
Unterrichtsvorhaben XI: Thema: z.B. Einführung/ Vertiefung von Ultimate Frisbee/ Intercross mittels des Taktikspielmodells oder Vertiefung in Volleyball/ Basketball Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der

104

hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen. • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK) • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
--

4. Kriterien der Leistungsbewertung Sekundarstufe I/II

Siehe AMG Leistungskonzept Sport

5. Individuelle Förderung

Es besteht keine zusätzliche Förderstunde im Fach Sport. Jedoch existiert im Differenzierungsbereich der Klasse 9 und 10 das Fach Biologie/ Sport.

5.1 Information Biologie Sport

Differenzierung 9/10 Biologie-Sport
Ziele, Inhalte, Methoden, fachübergreifende Zugänge

Der Schwerpunkt im Differenzierungsfach **Biologie-Sport** liegt zunächst in der Vermittlung sportbiologischer Zusammenhänge und in der Anwendung theoretischer Erkenntnisse in der Sportpraxis. Zunehmend steht dann auch eine kausalanalytische Betrachtungsweise im Vordergrund, wobei in der Biologie die physiologische Betrachtung und im Sport die Trainingslehre Schwerpunkte bilden. So werden die nachfolgend dargestellten Inhalte (Maximalprogramm) im Sinne eines Spiralcurriculums unterrichtet. Mit einem differenzierten Verständnis der Zusammenhänge wird auch deutlich, welche Beiträge der Sport zur Erhaltung der Gesundheit haben kann.

Biologie

Sport

• Skelett, biomechanische Eigenschaften • Muskulatur, Arbeitsweise der Muskulatur, Training, Gelenke, Bänder, Sehnen, Bedeutung für die aufrechte Haltung • Veränderungen des Haltungapparates, Haltungsschwächen, Kraft und Hebelsysteme	• Verbesserung der Beweglichkeit, Programm zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung • Fußabdrücke bei unterschiedlicher Belastung, Prophylaxe zu Fußproblemen • Übungen zur Linderung von Haltungsschwächen
---	--

105

	• Prophylaxe von muskulären Dysbalancen • Arbeitswinkel, Belastungserfahrung • Maximalkraftbestimmung
• Nervöse Steuerung der Muskulatur, Sensorik, Motorik, Regelkreis • Bewegungsautomation und hierarchische Verschaltungen • Reflexe • Richtungshören	• Programm zur Verbesserung der Reaktion und Schnelligkeit • Grundzüge der Massage • Erlernen neuer Bewegungsabläufe (Jonglieren) • Übungen zum Ausgleich von Koordinationsstörungen
• Herz-Kreislaufsystem im Zusammenhang mit Sport • Blutdruck (Messungen), Risikofaktor Bluthochdruck	• Ausdauertraining und seine Bedeutung zur Minderung von Kreislauftrisiken • Höhentrainingeffect • Atemtechnik. Erhöhung der Vitalkapazität • Atemökonomie
• Atmung und Gaswechsel	
• Energiestoffwechsel der Muskulatur • Energiebilanzen • Messbarkeit körperlicher Fitness • Ernährung und Übergewicht • Vitamin-und Mineralstoffwechsel • Doping • Drogen (spez. Alkohol, Nikotin) und ihre Wirkung auf den Organismus	• Aerobe-und anaerobe Belastungen • Extensives und intensives Intervalltraining • Bestimmung der Erholungspulssumme • Fairness, Besuch im Fitness-Studio und im Doping-Labor
• Verletzungen (spez. Sportverletzungen) • Akute, chronische und Überbelastungsverletzungen	• „Erste Hilfe“ Kurs als praktische Ausbildung im Rahmen einer Ersthelferausbildung

106