

**Schulinterner Lehrplan zum Kernlehrplan für die
gymnasiale Oberstufe am Gymnasium Norf**

Sport

(Stand: 13.10.2018)

Inhalt

	Seite
1 Die Fachgruppe Sport am Gymnasium Norf	3
1.1 Leitbild für das Fach Sport	3
1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung	4
1.3 Sportstättenangebot	4
2 Entscheidungen zum Unterricht	6
2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben	8
2.1.1 <i>Einführungsphase</i>	8
2.1.2 <i>Qualifikationsphase im Grundkurs</i>	14
2.1.3 <i>Qualifikationsphase im Leistungskurs</i>	43
2.1.4 <i>Beispiele für konkretisierte Unterrichtsvorhaben</i>	61
2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit	65
2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung	67
3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen	72
4 Qualitätssicherung und Evaluation	73

1 Die Fachgruppe Sport am Gymnasium Norf¹

1.1 Leitbild für das Fach Sport

Das Gymnasium Norf liegt am südlichen Rand der Stadt Neuss, im suburbanisierten kleinstädtisch bis dörflich geprägten Umlandbereich. Das Außengelände des Gymnasiums Norf und sein unmittelbares Umland laden zum Sporttreiben ein. In den Sommermonaten kommen ca. 60% der Schülerinnen und Schüler mit dem Fahrrad bzw. rollbaren Untersätzen an die Schule, Radwege binden durch die flussnahe Nord-Süd-Achse und sternartig durch weitere Wege das Schulzentrum an das Radwegenetz an. Die unmittelbaren auf dem Schulgelände befindlichen und die ca. 500 m entfernt liegenden Leichtathletik, Fußball- und weiteren Sportstädten, sorgen gemeinsam mit dem hohen Wald- und Wiesenanteil auf und um das Schulgelände für die angemessene Kulisse, die zur Bewegung auffordert.

Sport in seiner Vielfalt wird am Gymnasium Norf groß geschrieben, denn in den Kellerräumen trainieren die Mitglieder des ortsansässigen Sportvereins TSV Norf, auf den Außenanlagen gibt es Mehrgenerationen-Fitnessgeräte und die Kooperationen mit dem nahen Tennis-Verein und dem benachbarten Golfclub passen zu den sportlich aktiven Familien der Umgebung.

Die sportlichen Interessen unserer Schülerschaft reichen von einem gesunden Breitensport (Vollgieren, Rudern, Fußball) bis zu Leistungsausrichtung, welche z.B. in den Vereinen von Dormagen (Leichtathletik und Handball), Düsseldorf (Handball und Eishockey) oder Kaarst (Skaterhockey) praktiziert werden. Eine besondere Partnerschaft besteht zum Neusser Handballverein. Dieser ist z.B. Ausrichter eines jährlich stattfindenden sehr großen internationalen Jugend-Cups.

Dieser Stellenwert des Faches Sport im Schulleben und im Schulprogramm des Gymnasium Norf drückt sich im Leitbild "Einheit in Vielfalt #gutzusammenleben" aus. Gesundheitsaspekte und eine sportfreundliche Erziehung sind wichtige Bestandteile des Schulprogramms und aktuell prägend für die Schulentwicklung.

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

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

¹ Die Ausführungen in diesem Kapitel sind eng an den Beispiellehrplan für die Sek I angelegt, bzw. sogar identisch.

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

Darüber hinaus können Schülerinnen und Schüler vielfältige Möglichkeiten im Rahmen des Ganztags sowie des außerunterrichtlichen Sports in der Schule nutzen.

1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung

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

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

Koordinator für die Unterrichtsentwicklung, das Fortbildungskonzept der Fachschaft Sport sowie für die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne ist Herr Aust. Der Koordinator verpflichtet sich dazu, Inhalte und Maßnahmen zur Unterrichtsentwicklung zeitnah in der Fachkonferenz umzusetzen.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich ein Leitbild mit dem Ziel der Förderung des Sports in der Schule zu entwickeln. Das Leitbild ist der Schulöffentlichkeit vorzulegen und regelmäßig im Abstand von 5 Jahren zu evaluieren und fortzuschreiben. Die Schülerinnen und Schüler sowie die Eltern sind an der Evaluation zu beteiligen.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Einführung und Fortschreibung eines Ablaufplans/ Projektmanagements (Sport im WP – Bereich: "Sport-Biologie-Gesundheit", Skifahrt in der EF, Sporttheoriekurse der EF, Sport als Abiturfach im Leistungskurs, Sportturniere der Mittelstufen und Oberstufen, Sport im Ganztags, Förderung des schulsportlichen Wettkampfwesens, Sportangebote in der Projektwoche), im Rahmen einer systematischen Fachkonferenzarbeit.

1.3 Sportstättenangebot

Sportstätten der Schule bzw. in exklusiver Nutzung

- Schuleigene Dreifachsporthalle

- Krafraum bzw. Fitnessraum mit zwei weiteren Spiegelräumen (in Teilnutzung mit dem Verein TSV Norf)
- zwei schuleigene Rasenflächen mit zwei Hand-/ Fußballballfeldern
- schuleigenen Wiesen mit Boulderwand
- Sportplatz mit 4 Laufbahnen, 2 Sprunggruben sowie 1 Hochsprunganlage, 1 Stabhochsprunganlage, 1 Kugelstoßanlage (lokales Sportzentrum)
- Ascheplatz, Rasenplatz mit 400-Meter Laufbahn mit Sprunggruben und Kunstrasenplatz (lokales Sportzentrum) mit 4x100-Meter Laufbahnen, sowie 2 Sprunggruben

Im Umfeld der Schule:

- Waldgelände im unmittelbaren Umfeld der Schule ("Norfer Meile")
- Nutzung des städtischen Hallenbades in der Neusser Innenstadt (montags und freitags am Vormittag nach Absprache, donnerstags 8.-10. Std., 7 km)
- Zusammenarbeit mit einem Dormagener Gymnasium im Bereich der Leichtathletik (Wurfbereiche, Lauf und Sprint v.a. im Leistungskurs)
- Kooperation mit einem örtlichen Tennisverein – eingeschränkte und zeitlich begrenzte Nutzungsmöglichkeiten von 5 Tennisplätzen (vormittags, teilweise nachmittags, 1 km)
- Golfanlage in fußläufiger Umgebung "Golf Hummelbachaue Neuss" (900 m)
- v.a. für die Vorbereitungskurse des Schneesportkompaktseminars die "Jever Fun Skihalle Neuss" (etwa 7 km Entfernung)
- Möglichkeiten der Gewässernutzung Wassersportzentrum Neuss Sandhofsee (3km), aktueller Einsatz bei den Projektwochen- und tagen
- Wasserskianlage "wakebeach 254" für Wasserskiausflüge (7 km)

2 Entscheidungen zum Unterricht

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

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

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

Im Kapitel 2.1.1 wird zunächst die **Einführungsphase** vorgestellt. Die Fachkonferenz des Gymnasium Norf hat hierfür ein Beispielprofil mit den Kompetenzerwartungen aus den Bewegungsfeldern 1, 3 und 7, den bewegungsfeldübergreifenden obligatorischen Kompetenzerwartungen aus den Inhaltsfeldern und den Theorieanteilen zusammengestellt.

Neben der verbindlichen Durchführung der im Beispielprofil beschriebenen Unterrichtsvorhaben parallel in allen Kursen der Einführungsphase (EPH) (häufig schon aus organisatorischen Gründen nicht möglich) sind auch andere Organisationsformen möglich.

- a) Verbindlich für alle Kurse sind z.B. die Unterrichtsvorhaben: "Diskus oder Speer? – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf Lernweg und persönlichen Erfolg bewerten", "Kooperation und Konkurrenz am Netz - Volleyball" und "Krafttraining - aber smart", da zu diesen Themen in den Sporttheoriekursen im jeweiligen Halbjahr eine Klausur, bzw. eine fachpraktische Prüfung durchgeführt wird, um die an P2 interessierten Schülerinnen und Schüler adäquat auf die Anforderungen in der Qualifikationsphase vorzubereiten. Die weiteren Unterrichtsvorhaben können durch die Wahl anderer Bewegungsfelder auch ggf. variieren.
- b) Die Schule richtet bereits für die EPH unterschiedliche Kursprofile ein, in die sich die Schülerinnen und Schüler je nach Neigung einwählen. Dabei entstehen vier Kursarten

Übersicht UV-Einführungsphase alle 4 Profile

	Reguläres Profil	h	Schneesport-Profil	h	LK-Vorbereitung	h	LK-Vorbereitung und Schneesport	h
Anteil Praxis	3 Stunden	120	2 Stunden	80	2 Stunden	80	2 Stunden	80
Anteil Theorie					1 Stunde	40	1 Stunde	40
Zusatz (freiwillig)			Schneesport-kompaktseminar in Südtirol	40			Schneesport-kompaktseminar in Südtirol	40
Gesamt		120		120		120		160

UV I	Leichtathletik: Wurf	12	Leichtathletik: Wurf	12	Leichtathletik: Wurf	12	Leichtathletik: Wurf	12
UV II	Volleyball	14	Volleyball	14	Volleyball	14	Volleyball	14
UV III	Fitness: Krafttraining	14	Fitness: Krafttraining	14	Fitness: Krafttraining	14	Fitness: Krafttraining	14
UV IV	Basketball	14	Schneesport	40	Basketball	14	Schneesport	40
UV V	Gestalten, Tanzen	14	Gestalten, Tanzen*	14	Leichtathletik: Ausdauer	14	Leichtathletik: Ausdauer	14
UV VI	Leichtathletik: Ausdauer	14	Leichtathletik: Ausdauer*	14				
			<i>*Auswahl eines dieser UV durch den Kurs</i>					
Theorie						40		40
Gesamtvolumen		82		94		108		134
Freiraum		38		26		12		26

In der Qualifikationsphase ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Das Gymnasium Norf entscheidet sich für Profilbildung mittels einer Oberstufenblockung mit standardisierten Profilen, sodass Schüler nach Neigungen innerhalb der Parallelkurse begrenzt wechseln können. Das Gymnasium Norf bieten regelmäßig den Sportleistungskurs für die Schülerschaft an.

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

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

2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

Im folgenden Kapitel wird zunächst ein Beispiel für die Strukturierung der Einführungsphase vorgestellt (Profil LK-Vorbereitung ohne Skifahrt). Anschließend folgt die Qualifikationsphase, für die sowohl zwei Grundkursprofile als auch ein Leistungskursprofil exemplarisch entwickelt wurden.

Strukturell erfolgt zunächst immer die Beschreibung der Profilierung, an die sich dann eine Übersicht über die Qualifikationsphase anschließt. Wer darüber hinaus noch einen tieferen Einblick bis auf die Ebene der Kompetenzerwartungen sucht, wird dann in der nachfolgenden Konkretisierung fündig.

In Kapitel 2.1.4 werden Unterrichtsvorhaben bis auf die Stundenebene heruntergebrochen, um die Kompetenzentwicklung zu verdeutlichen.

2.1.1 Einführungsphase

Profilierung Beispiel: LK-Vorbereitung

„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Einführungsphase in mindestens drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder mit den aufgeführ-

ten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt werden.“
(KLP S. 20)

Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halb-jahre	Laufen-des UV Praxis	Laufen-des UV Theorie	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	UV I		Diskus oder Speer? – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf Lernweg und persönlichen Erfolg bewerten ca. 12 Stunden
		Thema I	Analyse sportlicher Bewegungen¹ <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsbeschreibung • Qualitative Bewegungsmerkmale • Funktionale Analysen • Phasenmodell nach Meinel und Schnabel • Funktionsphasenmodell nach Göhner • Vergleich der Bewegungsanalysen nach Meinel und Schnabel sowie Göhner ca. 13 Stunden
	UV II		Kooperation und Konkurrenz am Netz - Volleyball - Durch die Festigung der Fertigkeiten die wesentlichen Spielsituationen mit- und zunehmend gegeneinander im 3-3 bis zum 6-6 anwenden ca. 14 Stunden
		Thema II	Biomechanische Prinzipien¹ Ca. 3 Stunden
	UV III		Die spezielle Spielfähigkeit verbessern im Basketball - Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im 3-3 zur Verbesserung von Angriff und Verteidigung im Halbfeld erfolgreich anwenden ca. 14 Stunden
		Thema III	Lernen und Vermitteln sportlicher Bewegungen¹ Stufenmodell des motorischen Lernens Methoden der Bewegungsvermittlung ca. 4 Stunden
2. HJ	UV IV		Krafttraining - aber smart - Ein gerätebasiertes Krafttraining für Einsteiger an großen Funktionsgruppen erfahren (Strecker, Beuger, Core, Beine) und ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (inklusive der passenden Dehnmethoden) durchführen ca. 14 Stunden
		Thema IV	Ziele und Merkmale sportlichen Trainings² <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale sportlichen Trainings und Trainingsbegriff • Trainingsprinzipien • Planung sportlichen Trainings

			ca. 7 Stunden
	Thema V	Kraft und Krafttraining² <ul style="list-style-type: none"> • Kraftleistungen und Krafftigkeiten • Bedeutung der Kraft • Trainingsmethoden ca. 7 Stunden	
UV V		Mach dich fit! Die eigene Ausdauer gezielt im und außerhalb des Unterrichts mit verdienenden Methoden trainieren und das eigene Training mit dem Lauftagebuch dokumentieren ca. 14 Stunden	
	Thema VI	Ausdauer und Ausdauertraining² <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerleistungen und Ausdauerfähigkeiten • Trainingsmethoden ca. 6 Stunden	
	Freiraum	ca. 12 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs	

Literatur

¹erste Halbjahr: v.a. Bewegungslehre - Gelbe Reihe Materialien S II (2015): Schroedel. Braunschweig

²zweite Halbjahr: v.a. Trainingslehre - Gelbe Reihe Materialien S II (2018): Westermann. Braunschweig

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Einführungsphase (EPH) 1. Halbjahr
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema: Diskus oder Speer? – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf Lernweg und persönlichen Erfolg bewerten</p> <p>BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wassersport</p> <p>Inhaltlicher Kern: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). <p>Inhaltsfelder: b - Gestaltung, c - Wagnis und Verantwortung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben (SK) • Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK) • Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet an-

wenden. (MK)

- Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Kooperation und Konkurrenz am Netz - Volleyball. Vom Fertigkeitenorientierten im 3 mit 3 und 3 gegen 3 zum 6 gegen 6.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele: Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz

- Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren) (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen (UK)

Inhaltliche Schwerpunkte:

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Zeitbedarf: ca. 14 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Krafttraining - aber smart. Durch ein Gerät- und Freihanteltraining wesentliche Belastungsmerkmale und korrekte Ausführungen beim Training großer Funktionsgruppen kennen lernen und anschließend in dem eigenständig geplanten Krafttraining weiter führen.

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltliche Kerne:

Formen der Fitnessgymnastik

Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- ein Fitnessprogramm (z.B. Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.
- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Inhaltsfelder: f - Gesundheit, d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Trainingsplanung und Organisation (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Krafttrainings erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)
- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (UK)

Zeitbedarf: ca. 14 Std.

Einführungsphase (EPH) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern im Basketball - Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im 3-3 zur Verbesserung von Angriff und Verteidigung im Halbfeld erfolgreich anwenden.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele - Basketball im 3-3

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.

Inhaltsfelder: d - Kooperation und Konkurrenz, c - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 14 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Mach dich fit! Die eigene Ausdauer gezielt im und außerhalb des Unterrichts mit verschiedenen Methoden trainieren und das eigene Training mit dem Lauftagebuch dokumentieren.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

Inhaltsfeld: d- Leistung und f- Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Ausdauertrainings erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)
- Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 14 Std.

Summe Einführungsphase: ca. 80 Stunden (Freiraum ca. 12 Stunden)

2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs

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

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

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

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport	e - Kooperation und Konkurrenz	c - Wagnis und Verantwortung
2	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	d - Leistung	f - Gesundheit
3	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	f - Gesundheit
4	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	b - Bewegungsgestaltung	d - Leistung e - Kooperation und Konkurrenz

Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

- Mannschaftsspiele (z.B. **Basketball**, Fußball)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Ultimate Frisbee)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 38f):

- Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (z.B. Capoeira)
- Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z.B. Boxen)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 →19 Wochen = 38 Stunden	UV 1	Fundamentals im Basketball – Festigung und Erweiterung individueller Fertigkeiten und Lösungsstrategien im 1 gegen 1 und 2 gegen 2. ca. 12 - 15 Stunden
	UV 2	Capoeira - akrobatischer Zweikampfsport ohne Körperkontakt – Entwicklung einer Partnerchoreographie, ausgehend vom rhythmischen Gundschrift Ginga, mithilfe eines Stationstrainings eigenständig entwickeln und präsentieren. ca. 14 - 16 Stunden
	Freiraum	ca. 7 - 12 Stunden
Q 1.2 →18 Wochen = 36 Stunden	UV 3	Flach spielen, hoch gewinnen – Taktisch Fußball spielen – Erprobung und Entwicklung von gruppentaktischen Strategien und Aufstellungen auf dem Kleinfeld im Fußball. ca.12 – 15 Stunden
	UV 4	Mit unseren Stärken zum Erfolg im Streetball – Erwerb und Anwendung offensiver kleingruppentaktischer Handlungsstrategien im 3 gegen 3. ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca.6 - 12 Stunden
Q 2.1 → 16 Wochen = 32 Stunden	UV 5	Gemeinsam sicher boxen – Selbstständige Erarbeitung und Präsentation grundlegender Schlag- und Deckungstechniken im Boxen unter besonderer Berücksichtigung der Sicherheit und gegenseitiger Rücksichtnahme. ca.12 – 15 Stunden
	UV 6	Basketball spielen – Jetzt mal richtig! – Erarbeitung von Prinzipien des Umschalt- und Positionsspiels für einen optimalen Spielfluss. ca. 12 - 15 Stunden
	Freiraum	ca. 2 - 8 Stunden
Q 2.2 Quartal 3 → 10 Wochen = 20 Stunden	UV 7	Ultimate Frisbee – Als Mannschaft zum Erfolg! Mit kooperativen Technik- und Kleingruppenspielen zum sicheren Passen und Fangen bis in die Endzone. ca.15 – 18 Stunden
	Freiraum	ca. 2 - 5 Stunden
Letzter Schultag: 22.3.2020		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Fundamentals im Basketball – Festigung und Erweiterung individueller Fertigkeiten und Lösungsstrategien im 1 gegen. 1 und 2 gegen 2.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlic der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

individual- und gruppentaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Capoeira - akrobatischer Zweikampfsport ohne Körperkontakt

– Entwicklung einer Partnerchoreographie, ausgehend vom rhythmischen Gundschrift Ginga, mithilfe eines Stationstrainings eigenständig entwickeln und präsentieren.

BF/SB: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Inhaltlicher Kern:

Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (Capoeira)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen,
- in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren,
- durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z.B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen.

Inhaltsfeld: c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen **oder**

– Motive, Motivation und Sinngewinnungen sportlichen Handelns

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern,

Zeitbedarf: ca. 14 – 16 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr**Unterrichtsvorhaben III:**

Thema: Flach spielen, hoch gewinnen – Taktisch Fußball spielen – Erprobung und Entwicklung von gruppentaktischen Strategien und Aufstellungen auf dem Kleinfeld im Fußball.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Fußball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch an- gemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 -15 Std.

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Mit unseren Stärken zum Erfolg im Streetball – Erwerb und Anwendung offensiver kleingruppentaktischer Handlungsstrategien im 3 gegen 3.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster ein- schließlich der hierzu erforderlichen technischen- koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert an- wenden,
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch an- gemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. 55 Stunden (Freiraum ca. 20 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr**Unterrichtsvorhaben V:**

Thema: Gemeinsam sicher boxen – Selbstständige Erarbeitung und Präsentation grundlegender Schlag- und Deckungstechniken im Boxen unter besonderer Berücksichtigung der Sicherheit und gegenseitiger Rücksichtnahme.

BF/SB: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Inhaltlicher Kern:

Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (Boxen)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen,
- in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren,
- durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z.B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen.

Inhaltsfeld: c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern,

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Basketball spielen – Jetzt mal richtig! – Einführung des Spielflusses durch Erarbeitung von Prinzipien des Umschalt- und Positionsspiels.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- in dem gewählten Mannschaftsspiel 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 Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Ultimate Frisbee – Als Mannschaft zum Erfolg! Mit kooperativen Technik- und Kleingruppenspielen zum sicheren Passen und Fangen bis in die Endzone.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Ultimate Frisbee)

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 Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 42 Stunden (Freiraum ca. 10 Stunden)

Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (Crosslauf, Mittelstreckenlauf)
- Alternative und historische leichtathletische Wettbewerbe

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausbauen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 35f):

- Formen der Fitnessgymnastik
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 →19 Wochen = 38 Stunden	UV 1	Ein gutes Pferd springt höher – und weiter! – Biomechanische Prinzipien im Weit- und Hochspringen beim Trainieren für einen alternativen Sprungwettkampf nutzen und erläutern ca. 12 Stunden
	UV 2	Strong, tough (wo)men run! – Trainingsprinzipien der aeroben Ausdauer in die gezielte Trainingsgestaltung zur Vorbereitung eines öffentlichen Crosslaufs einfließen lassen ca. 14 Stunden
	UV 3	Einfach gut aussehen!? – Mit suggerierten Schönheitsidealen im Fitnessbereich vor dem Hintergrund der eigenen Körperwahrnehmung praktisch und kritisch auseinandersetzen ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 0 Stunden
Q 1.2 →18 Wochen = 36 Stunden	UV 4	Hol dir die Power! – Die Leistung in leichtathletischen Disziplinen durch disziplinspezifisches Krafttraining verbessern ca. 14 Stunden
	UV 5	Schmerz vergeht, Stolz bleibt! – Einen individuellen Plan für intensives Intervalltraining im Mittelstreckenlauf (800m) entwickeln und durchführen ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 10 Stunden

Q 2.1 →16 Wochen = 32 Stunden	UV 6	Pentathlon & Highland Games – Einen historischen Wettkampf erproben und zeitgemäß ausrichten ca. 6 Stunden
	UV 7	Auf der Trainerseite – Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernprozessen in zwei leichtathletischen Disziplinen (z.B. Hürdenlauf, Kugelstoß, Diskuswurf, ...) anwenden ca. 12 Stunden
	UV 8	Crossfit, Core & more – Konzepte ganzheitlicher Körperkräftigung durch Erprobung verschiedener Trainingsprogramme kennenlernen und bewerten ca. 14 Stunden
	Freiraum	ca. 0 Stunden
Q 2.2 Quartal 3 →10 Wochen = 20 Stunden	UV 9	Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper. – Ein begründetes gesundheitsorientiertes Konzept von körperlicher Fitness unter Berücksichtigung von Entspannungs- und Ernährungskonzepten entwerfen ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden
Letzter Schultag: 22.3.2020		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
<p><u>Unterrichtsvorhaben 1:</u></p> <p>Thema: Ein gutes Pferd springt höher – und weiter! – Biomechanische Prinzipien im Weit- und Hochspringen beim Trainieren für einen alternativen Sprungwettkampf nutzen und erläutern</p> <p>BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Sprung • Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in einer Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren. • Die Schülerinnen und Schüler können alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. <p>Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d – Leistung, e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

Unterrichtsvorhaben 2:

Thema: Strong, tough (wo)men run! – Trainingsprinzipien der aeroben Ausdauer in die gezielte Trainingsgestaltung zur Vorbereitung eines öffentlichen Crosslaufs einfließen lassen

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik; Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

- Formen ausdauernden Laufens
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können einen Lauf in einer Wettkampfsituation unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit durchführen.
- Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten.

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 14 Stunden

Unterrichtsvorhaben 3:

Thema: Einfach gut aussehen!? – Mit suggerierten Schönheitsidealen im Fitnessbereich vor dem Hintergrund der eigenen Körperwahrnehmung praktisch und kritisch auseinandersetzen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

- Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.
- Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

Inhaltsfeld: d – Leistung, f – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 4:

Thema: Hol dir die Power! – Die Leistung in leichtathletischen Disziplinen durch disziplinspezifisches Krafttraining verbessern

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

- Formen der Fitnessgymnastik
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten
- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.
- Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme

zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

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

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (hier: konditionelle Fähigkeiten) beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 14 Stunden

Unterrichtsvorhaben 5:

Thema: Schmerz vergeht, Stolz bleibt! – Einen individuellen Plan für intensives Intervalltraining im Mittelstreckenlauf (800m) entwickeln und durchführen

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

- Aerobe und anaerobe Ausdauerfähigkeit
- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können sich leistungsorientiert individuell im Bereich der Mittelstreckenausdauer (800m) belasten.
- Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel gestalten.

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren. (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (hier: konditionelle Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

Summe Qualifikationsphase I: ca. 64 Stunden (Freiraum ca. 10 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 6:

Thema: Pentathlon & Highland Games – Einen historischen Wettkampf erproben und zeitgemäß ausrichten

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

- Historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- Die Schülerinnen und Schüler können Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld: d – Leistung, e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfberegeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 6 Stunden

Unterrichtsvorhaben 7:

Thema: Auf der Trainerseite – Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernprozessen in zwei leichtathletischen Disziplinen (z.B. Hürdenlauf, Kugelstoß, Diskuswurf, ...) anwenden

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in einer Lauf-, Wurf/Stoß- und/oder Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (UK)
- Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (hier: koordinative Fähigkeiten) beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

Unterrichtsvorhaben 8:

Thema: Crossfit, Core & more – Konzepte ganzheitlicher Körperkräftigung durch Erprobung verschiedener Trainingsprogramme kennenlernen und bewerten

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

- Formen der Fitnessgymnastik
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.
- Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

Inhaltsfeld: d – Leistung, f – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)

Zeitbedarf: ca. 14 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 9:

Thema: Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper. – Ein begründetes gesundheitsorientiertes Konzept von körperlicher Fitness unter Berücksichtigung von Entspannungs- und Ernährungskonzepten entwerfen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

- Psychoregulative Verfahren zur Entspannung
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.
- Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen.
- Die Schülerinnen und Schüler können funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.

Inhaltsfeld: f – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

Summe Qualifikationsphase II: ca. 52 Stunden (Freiraum ca. 8 Stunden)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 37f):

- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Volleyball, Badminton, Headis)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Rugby, Faustball, Indiaca, Frisbee)

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

- Formen der Fitnessgymnastik
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen (z.B. Spinning, Fahrtenspiel)
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung (

Der inhaltliche Kern „Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden“ wird übergeordnet zu den Unterrichtsvorhaben behandelt.

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 →19 Wochen = 38 Stunden	UV 1	Alleine erfolgreich sein – Weiterentwicklung der technischen und individualtaktischen Fertigkeiten im Badminton Einzel <i>ca. 10-12 Stunden</i>
	UV 2	Das Gym Norf macht dich fit! – Funktionales, verantwortungsvolles und gesundheitsorientiertes Krafttraining mit und ohne Geräten <i>ca. 10-12 Stunden</i>
	UV 3	Wir werden multitaskingfähig – Verbesserung koordinativer Fähigkeiten unter Anwendung theoretischer Modelle <i>ca. 6-8 Stunden</i>
	Freiraum	<i>ca. 6-12 Stunden</i>
Q 1.2 →18 Wochen = 36 Stunden	UV 4	Wie spielt man woanders? – Kennenlernen mindestens einer Mannschaftssportart aus anderen Kulturkreisen <i>ca. 12-15 Stunden</i>
	UV 5	Mit Köpfchen zum Erfolg – Verschiedene Wettkampfformen im Headis durchführen, entwickeln und reflektieren <i>ca. 12-15 Stunden</i>
	Freiraum	<i>ca. 6-12 Stunden</i>
Q 2.1 → 16 Wochen = 32	UV 6	Ausdauernd fit – Ein eigenes Training zur aeroben Ausdauer entwickeln und durchführen (Spinning, Fahrtenspiele, etc.) <i>ca. 8-10 Stunden</i>
	UV 7	Gemeinsam zum Erfolg – Gruppentaktische Lösungen im Badminton Doppel <i>ca. 10-12 Stunden</i>

Stunden	UV 8	Höre auf dein Herz – Kennenlernen und Entwickeln eines und/oder mehrerer Ausdauerfitnessprogramm(e) (z.B. (Step) Aerobic, Ballkorobics, Zumba, TaeBo, etc.) <i>ca. 8-10 Stunden</i>
	Freiraum	ca. 2-6 Stunden
Q 2.2 Quartal 3 → 10 Wochen = 20 Stunden	UV 9	Erfolgreiches Zusammenspiel im Volleyball – Weiterentwicklung der technischen Fertigkeiten und der gruppentaktischen Spielfähigkeit im Offensiv- und Defensivspiel <i>ca. 12-15 Stunden</i>
	Freiraum	ca. 5-8 Stunden
Letzter Schultag: 22.3.2020		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema: Alleine erfolgreich sein – Weiterentwicklung der technischen und individualtaktischen Fertigkeiten im Badminton Einzel</p> <p>BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen</p> <p>Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton Einzel)</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen • grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch- koordinativen Fertigkeiten und taktisch- kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden • grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen <p>Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur & Bewegungslernen; d - Leistung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK) • grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK) • grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK) • die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK) • individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK) • zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK) • unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK) • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. kon-

ditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)

- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 10-12 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Das Gym Norf macht dich fit! – Funktionales, verantwortungsvolles und gesundheitsorientiertes Krafttraining mit und ohne Geräten

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden
- unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden
- funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden

Inhaltsfeld: f – Gesundheit; c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Motive, Motivation und Sinnggebung sportlichen Handelns

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)
- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)

Zeitbedarf: ca. 10-12 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Wir werden multitaskingfähig – Verbesserung koordinativer Fähigkeiten unter Anwendung theoretischer Modelle

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination [...] funktional und differenziert anwenden

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 6-8 Stunden

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Wie spielt man woanders? – Kennenlernen mindestens einer Mannschaftssportart aus anderen Kulturkreisen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen

Inhaltlicher Kern: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiac, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch- koordinativen Fertigkeiten und taktisch- kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz, d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von

Wettkämpfen anwenden (MK)

- individual- gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Mit Köpfchen zum Erfolg – Verschiedene Wettkampfformen im Headis durchführen, entwickeln und reflektieren

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Headis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf; d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Summe Qualifikationsphase I: ca. 56 Stunden (Freiraum ca. 18 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Ausdauernd fit – Ein eigenes Training zur aeroben Ausdauer entwickeln und durchführen (Spinning, Fahrtenspiele, etc.)

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 8-10 Stunden

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Gemeinsam zum Erfolg – Gruppentaktische Lösungen im Badminton Doppel

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton Doppel)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen
- grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch- koordinativen Fertigkeiten und taktisch- kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz, d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und

Wettkampfsituationen beurteilen (UK)

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

Zeitbedarf: ca. 10-12 Stunden

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Höre auf dein Herz – Kennenlernen und Entwickeln eines und/oder mehrerer Ausdauerfitnessprogramm(e) (z.B. (Step) Aerobic, Ballkorobics, Zumba, TaeBo, etc.)

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,
- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden
- unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 8-10 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Erfolgreiches Zusammenspiel im Volleyball – Weiterentwicklung der technischen Fertigkeiten und der gruppentaktischen Spielfähigkeit im Offensiv- und Defensivspiel

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

- grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. (Angriffsschlag, Stellen, Block, Blocksicherung)

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Summe Qualifikationsphase II: ca. 42 Stunden (Freiraum ca. 10 Stunden)

Kursprofil 4: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**“ muss keine Akzentuierung erfolgen, da alle inhaltlichen Kerne obligatorisch sind (vgl. KLP S. 35).

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

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

- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
----------	--------------	----------------------

Q 1.1 →19 Wochen = 38 Stunden	UV 1	Let's dance – Erlernen der Grundschritte in ausgewählten Tänzen (z.B. Disco, Walzer) und Erstellen einer (Partner-)Choreografie <i>ca. 10-12 Stunden</i>
	UV 2	Improvisation – (Alltags-)situationen durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen. <i>ca. 8-10 Stunden</i>
	UV 3	Badminton - Einführung und Wiederholung technischer und koordinativer Grundlagen des Partnerspiels <i>ca. 10 -12 Stunden</i>
	Freiraum	<i>ca. 4-10 Stunden</i>
Q 1.2 →18 Wochen = 36 Stunden	UV 4	Mit Band, Ball und Bewegung – Erlernen und Erweiterung grundlegender Bewegungselemente und Figuren aus dem Bereich der Rhythmischen Sportgymnastik (z.B.: Band, Ball, Reifen, Seil) <i>ca. 12-15 Stunden</i>
	UV 5	Alleine erfolgreich sein – Weiterentwicklung der technischen und individualtaktischen Fertigkeiten im Badminton im Hinblick auf Wettkampfsituationen <i>ca. 12-15 Stunden</i>
	Freiraum	<i>ca. 6-12 Stunden</i>
Q 2.1 → 16 Wochen = 32 Stunden	UV 6	Wie spielt man woanders? Kennenlernen mindestens einer Mannschaftssportart aus anderen Kulturkreisen (z.B. Baseball, Frisbee) <i>Ca. 8 – 10 Stunden</i>
	UV 7	(Step-)Aerobic (oder Zumba) – Tanz dich fit. Eine tänzerische Fitnessmethode in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen. <i>ca. 8 - 10 Stunden</i>
	UV 8	Gemeinsam zum Erfolg – Gruppentaktische Lösungen im Badminton oder Tischtennis- Doppel <i>ca. 10 Stunden</i>
	Freiraum	<i>ca. 2-6 Stunden</i>
Q 2.2 Quartal 3 → 10 Wochen = 20 Stunden	UV 9	Wir schaffen etwas zusammen / Modernes Tanzen – Erproben einer modernen Tanzrichtung (z.B. JumpStyle, Hip Hop) und Gestaltung eines Gruppentanzes/Gesamtchoreographie <i>ca. 12-15 Stunden</i>
	Freiraum	<i>ca. 5-8 Stunden</i>
Letzter Schultag: 22.3.2020		

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
<u>Unterrichtsvorhaben I:</u>
Thema: Let's dance – Erlernen der Grundschritte in ausgewählten Tänzen (z.B. Disco,

Walzer) und Erstellen einer (Partner-)Choreografie

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

Inhaltlicher Kern:

Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltungskriterien (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)
- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK).

Zeitbedarf: ca. 10 – 12 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Improvisation – (Alltags-)situationen durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen.

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

Inhaltlicher Kern: Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen.

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien, Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: 8 – 10 Stunden

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Badminton - Einführung und Wiederholung technischer und koordinativer Grundlagen des Partnerspiels

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel Badminton

- Gewöhnung an Schläger und Ball
- Einführung und Vertiefung der Überkopfschläge
- Einführung und Vertiefung des hohen Aufschlags
- Einzelspiel mit Schwerpunkt auf Laufwegen (Zentrale Position)

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,

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Zeitbedarf: ca. 10 - 12 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Mit Band, Ball und Bewegung – Erlernen und Erweiterung grundlegender Bewegungselemente und Figuren aus dem Bereich der Rhythmischen Sportgymnastik (z.B.: Band, Ball, Reifen, Seil)

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

Inhaltlicher Kern:

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Alleine erfolgreich sein – Weiterentwicklung der technischen und individualtaktischen Fertigkeiten im Badminton im Hinblick auf Wettkampfsituationen

BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele - Einzel

- Einführung und Vertiefung der Angriffs- /Abwehrschläge (Smash, Drop, Spiel am Netz)
- Anwendung der Regeln zum Einzelspiel
- Abnahme von technischen Fertigkeiten und taktischer Spielfähigkeit

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem Partnerspiel Badminton grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- im Badminton grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Wie spielt man woanders? Kennenlernen mindestens einer Mannschaftssportart aus anderen Kulturkreisen (z.B. Baseball, Frisbee)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 8 – 10 Std.

Unterrichtsvorhaben VII

Thema: **Thema: (Step-)Aerobic (oder Zumba) – Tanz dich fit.** Eine tänzerische Fitnessmethode in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen.

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

Inhaltlicher Kern:

Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung , f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Improvisation und Variation von Bewegung

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (**Raum**, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)

Zeitbedarf: ca. 8 - 10 Std.;

Unterrichtsvorhaben VIII

Thema: Gemeinsam zum Erfolg – Gruppentaktische Lösungen im Badminton oder Tischtennis-Doppel

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel

- Vertiefung der Angriffs- /Abwehrschläge (Smash, Drop, Spiel am Netz)
- Anwendung der Regeln zum Doppelspiel
- Abnahme von technischen Fertigkeiten und taktischer Spielfähigkeit

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Zeitbedarf: ca. 10 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Wir schaffen etwas zusammen / Modernes Tanzen – Erproben einer modernen Tanzrichtung (z.B. JumpStyle, Hip Hop) und Gestaltung eines Gruppentanzes/Gesamtchoreographie

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

Inhaltlicher Kern:

Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

2.1.3 Qualifikationsphase im Leistungskurs

Darstellung des Kursprofils und Übersicht der Unterrichtsvorhaben:

Bewegungsfelder/Sportbereiche
Akzentuierung von 2 BF/SB
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik In UV1, UV2 (Q1.1); UV5 (Q1.2); UV8 (Q2.1); UV11, UV13 (Q2.2)
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele In UV3 (Q1.1); UV6 (Q1.2); UV10 (Q2.1); UV12, UV13 (Q2.2)
mit den (ausgewählten) verbindlichen Kompetenzerwartungen (BWK)
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik <u>Inhaltliche Kerne:</u> Ist das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die ersten beiden inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer inhaltlicher Kern verbindlich: <ul style="list-style-type: none">- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß UV1, UV5, UV8, UV13- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) UV2,- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe UV 13, <u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none">- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren, UV1, UV5, UV8, UV11, UV13- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen, UV13- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten), UV2- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprung-

mehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. UV 5

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

Inhaltliche Kerne:

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

- **Alternatives Teamspiel als Sportspielvariante (Ultimate Frisbee) UV12**

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.** UV3, UV6, UV10
- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen.** UV3, UV6, UV10, UV12, UV13

Inhaltsfelder (IF)

alle IF vertieft

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen in der Übersicht (28 Kompetenzerwartungen gesamt)

Inhaltsfelder	SK1	SK2	SK3	MK1	MK2	UK1	UK2
a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. UV1, UV3, UV10	Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. UV1, UV5, UV10, UV11, UV13	Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. UV5, UV8, UV11	Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. UV1, UV2, UV3, UV5, UV10, UV11, UV13		Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. UV1, UV2, UV3, UV5, UV10, UV11	
b. Bewegungsgestaltung	Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. UV3, UV9			Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten). UV9		Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. UV9	
c. Wagnis und Verantwortung	Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. UV2,	Unterschiedliche Motive beim Sportreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. UV7, UV9		Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. UV11, UV14		Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen. UV7	
Inhaltsfelder	SK1	SK2	SK3	MK1	MK2	UK1	UK2

<p>d. Leistung</p>	<p>Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern, UV2, UV4, UV7, UV13</p>	<p>Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. UV2, UV4, UV13</p>	/	<p>Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio). UV2, UV7, UV13</p>	<p>Individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. UV2</p>	<p>Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen, UV 2, UV4, UV8, UV13</p>	<p>Die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. UV4, UV13</p>
<p>e. Kooperation und Konkurrenz</p>	<p>Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. UV4, UV6, UV10, UV12</p>	<p>Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. UV7</p>	<p>Ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen. UV6, U12</p>	<p>Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, UV6,UV12, UV13</p>	<p>Bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. UV3, UV8, UV10</p>	<p>Gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. UV2, UV3, UV6, UV10, UV12, UV13</p>	/
<p>f. Gesundheit</p>	<p>Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. UV3, UV7, UV11</p>	<p>Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. UV3, UV9</p>	/	<p>Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. UV4, UV7, UV9</p>	/	<p>Positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. UV8</p>	/

Übersicht chronologisch

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 → 20 Wochen = 100 Std.	UV I	Kugelstoßen – Erlernen der Rückstoßtechnik auf der Basis von phasierter Bewegungsbeschreibung und biomechanischer Prinzipien Ca. 25-30 Stunden
	UV II	„Lang laufen? Was bringt mir das eigentlich?“ - Ausdauerndes Laufen – Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung der Anpassungserscheinungen Ca. 25-30 Stunden
	UV III	Festigung technischer und koordinativer Fertigkeiten für das Volleyballspiel – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren können Ca. 20-25 Stunden
	Freiraum	Ca. 20 Stunden
Q 1.2 → 20 Wochen = 100 Std.	UV IV	„Wie ein Fisch im Wasser“ - Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit durch Schwimmen unter besonderer Berücksichtigung von anatomischen und physiologischen Grundlagen menschlicher Bewegungen (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und -transport) ca. 20 Stunden
	UV V	„The sky is the limit“ - Verbessern der leichtathletischen Sprungdisziplin „Hochsprung“ – Biomechanische Prinzipien und ihre Anwendung beim Optimieren und Üben von Bewegungen, Durchführung eines Hochsprungwettkampfes Ca. 15-20 Stunden
	UV VI	Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyballspiel – Bewegungsanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen (Bewertung erlernen, verbessern und verstehen) Ca. 15-20 Stunden
	UV VII	Trainingsmethoden und -formen im Krafttraining – Angestrebter Leistungszuwachs und biologische Anpassungen unter Berücksichtigung des Dopingaspekts Ca. 15-20 Stunden
	Freiraum	Ca. 20 Stunden

Q 2.1 → 16 Wochen = 80 Std.	UV VIII	„Der große Wurf“ – Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplin Speerwurf unter Berücksichtigung der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit Ca. 12-15 Stunden
	UV IX	Gesund durch Sport – krank durch Sport? Erarbeitung unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung, sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte. Zielgerichtetes Fitnessstraining am Beispiel Step-Aerobic Ca. 15-20 Stunden
	UV X	„Gemeinsam zum Erfolg: Jeder leistet seinen Beitrag“ - Technik- und Taktiktraining im Volleyball unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede Ca. 20-25 Stunden
	Freiraum	Ca. 20 - 33 Stunden
Q 2.2 → 11 Wochen = 55 Std.	UV XI	„Schnell laufen und weit springen“ - Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Weitsprung und Sprint – Erfahren und Anwenden unterschiedlicher Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen Ca. 15-20 Stunden
	UV XII	Entwicklung von Alternativen (und freizeitrelevanten) Spielformen – Ultimate Frisbee (Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer, Streetball etc.) in Absprache mit dem Kurs Ca. 12 - 15 Stunden → Beispiel UV im SILLP auf S. 50
	UV XIII	„Die Abiturprüfung rückt immer näher...“ - Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern/ Sportbereichen Leichtathletik, Volleyball, Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung phasierter Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analyse Ca. 15-20 Stunden
	Freiraum	Ca. 5-13 Stunden

Konkretisierung der einzelnen Unterrichtsvorhaben für den LK

Übersicht Q1.1 LK

Unterrichtsvorhaben I

Kugelstoßen – Erlernen der Rückstoßtechnik auf der Basis von phasierter Bewegungsbeschreibung und biomechanischer Prinzipien

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

Inhaltliche Kerne:

BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

BF/SB 3: historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Inhaltsfelder:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Leistung (d)

Inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- LK BWK 3.1: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- LK BWK 3.5: Die Schülerinnen und Schüler können historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten
- LK SK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- LK SK a.2: Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben
- LK MK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- LK UK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen

Zeitbedarf: ca. 20 - 25 Stunden

Unterrichtsvorhaben II

„Lang laufen? Was bringt mir das eigentlich?“ - Ausdauerndes Laufen –
Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung der Anpassungserscheinungen

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

Inhaltlicher Kern:

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

Inhaltsfeld: Leistung (d)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)
- Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (d)
- Leistung - Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- LK BWK 3.3: Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten)
- LK SK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern
- LK SK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- LK MK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- LK MK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)
- LK MK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
- LK UK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen
- LK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen
- LK UK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten

Zeitbedarf: 25 – 30 Stunden

Unterrichtsvorhaben III

Festigung technischer und koordinativer Fertigkeiten für das Volleyballspiel – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren können

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

Inhaltlicher Kern:

BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- LK BWK 7.1: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster inkl. der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- LK BWK 7.2: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen
- LK SK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- LK SK a.2: Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben
- LK MK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- LK MK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen
- LK UK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen
- LK UK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen

Zeitbedarf: 20-25 Stunden

Übersicht Q1.2 LK

Unterrichtsvorhaben IV

„**Wie ein Fisch im Wasser**“ - Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit im Schwimmen unter besonderer Berücksichtigung von anatomischen und physiologischen Grundlagen menschlicher Bewegungen (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und -transport)

BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

BF/SB 4: Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

Inhaltsfeld: Leistung (d)

Inhaltliche Schwerpunkte:

Leistung - Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d)

Leistung - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- LK BWK 4.1: Die Schülerinnen und Schüler können Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling-(Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen
- LK BWK 4.2: Die Schülerinnen und Schüler können sportartspezifisch ihre Ausdauer unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse optimieren und in einer Schwimmart mindestens 800m unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit zurücklegen.
- LK SK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern
- LK SK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- LK MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.
- LK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen
- LK UK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten

Zeitbedarf: ca. 20 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben V

The sky ist the limit“ - Verbessern der leichtathletischen Sprungdisziplin

„**Hochsprung**“ – Biomechanische Prinzipien und ihre Anwendung beim Optimieren und Üben von Bewegungen, Durchführung eines Hochsprungwettkampfes

BF/SB3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/ Stoß

BF/SB 3: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Inhaltsfelder: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
Leistung (d)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)
- Leistung - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- LK BWK 3.1: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- LK BWK 3.4: Die Schülerinnen und Schüler können alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- LK SK a.2: Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben
- LK MK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- LK UK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen

Zeitbedarf: 15-20 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI

Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyballspiel – Bewegungsanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen (Bewertung erlernen, verbessern und verstehen)

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

Inhaltlicher Kern:

BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

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

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- LK BWK 7.1: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster inkl. der hierzu erforderlichen technisch-kordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- LK BWK 7.2: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen
- LK SK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- LK SK e.3: Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen
- LK MK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen
- LK UK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen

Zeitbedarf: 15-20 Stunden

Unterrichtsvorhaben VII

Trainingsmethoden und -formen im Krafttraining – Angestrebter Leistungszuwachs und biologische Anpassungen unter Berücksichtigung des Dopingaspekts

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

Inhaltlicher Kern:

BF/ SB 1: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

BF/ SB 1: Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

Inhaltsfelder: Gesundheit (f), Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

Kooperation und Konkurrenz - Formen der Steuerung und Manipulation im Sport (e)

Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Kooperation und Konkurrenz - Fairness und Aggression im Sport (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- LK SK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern
- LK SK c.2: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern
- LK SK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern
- LK MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.
- LK UK c.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen

Zeitbedarf: 10-15 Stunden

Übersicht Q2.1 LK

Unterrichtsvorhaben VIII

„Der große Wurf“ - Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplin Speerwurf unter Berücksichtigung der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

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

Inhaltlicher Kern:

BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Inhaltsfeld: Leistung (d)

Inhaltliche Schwerpunkte:

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

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- LK BWK 3.1: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- LK BWK 3.4: Die Schülerinnen und Schüler können alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- LK SK a.3: Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

- LK MK e.2: Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- LK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen
- LK UK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen

Zeitbedarf: 12-15 Stunden

Unterrichtsvorhaben IX

Gesund durch Sport – krank durch Sport? Erarbeitung unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte. Zielgerichtetes Fitnesstraining am Beispiel Step-Aerobic

BF/SB

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

Inhaltlicher Kern:

BF/SB 6: Gymnastik

BF/SB 6: Tanz

Inhaltsfelder:

Bewegungsgestaltung (b)

Gesundheit (f)

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Gesundheit - Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- LK BW 6.1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit / ohne Handgerät unter Anwendung von mindestens zwei Gestaltungskriterien (Raum/Zeit etc.) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren
- LK SK f.2: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern.
- LK SK b.1: Die Schülerinnen und Schüler können Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- LK SK c.2: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern
- LK MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.
- LK MK b.1: Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodi-

sche Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten).

- LK UK b.1: Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: ca. 15 – 20 Std.

Unterrichtsvorhaben X

„Gemeinsam zum Erfolg: Jeder leistet seinen Beitrag“ - Technik- und Taktiktraining im Volleyball unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede

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

Inhaltlicher Kern: BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- LK BWK 7.1: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster inkl. der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- LK BWK 7.2: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen
- LK SK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- LK SK a.2: Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben
- LK SK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- LK MK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- LK MK e.2: Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- LK UK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen
- LK UK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können gegenseitige Achtung und

Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen

Zeitbedarf: ca. 20-25 Std.

Übersicht Q2.2 LK

Unterrichtsvorhaben XI

Thema: „Schnell laufen und weit springen“ – Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Weitsprung und Sprint – Erfahren und Anwenden unterschiedlicher Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)

Inhaltlicher Kern:

BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
Leistung (d)

Inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- LK BWK 3.1: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- LK SK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern
- LK MK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- LK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen
- LK UK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten

Zeitbedarf: ca. 15 – 20 Stunden.

Unterrichtsvorhaben XII

Entwicklung von Alternativen (und freizeitrelevanten) Spielformen – Ulti-

mate Frisbee (Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer, Streetball etc.) in Absprache mit dem Kurs

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

Inhaltlicher Kern:

BF/SB 7: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Inhaltsfeld:

Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Kooperation und Konkurrenz - Fairness und Aggression im Sport (e)

Kooperation und Konkurrenz - Spielvermittlungsmodelle (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- LK BWK 7.4: Die Schülerinnen und Schüler können Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen
- LK SK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- LK SK e.3: Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen
- LK MK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen
- LK MK e.2: Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- LK UK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen

Zeitbedarf: ca. 10-15 Std.

Unterrichtsvorhaben XIII

Thema: „Die Abiturprüfung kommt immer näher...“ - Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern/ Sportbereichen Leichtathletik, Volleyball, Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung phasierter Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analyse

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)

Inhaltlicher Kern:

BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

BF/SB 3: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Leistung (d)

Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)

Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- LK BWK 3.1: Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- LK BWK 3.3: Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten)
- LK BWK 7.2: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen
- LK SK a.2: Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben
- LK SK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern
- LK SK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- LK MK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- LK MK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)
- LK MK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen
- LK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen
- LK UK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten
- LK UK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen

Zeitbedarf: ca. 15 – 20 Stunden.

2.1.4 Beispiele für konkretisierte Unterrichtsvorhaben

1. Beispiel: Qualifikationsphase Grundkurs (Kursprofil 1)

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Capoeira - akrobatischer Zweikampfsport ohne Körperkontakt

– Entwicklung einer Partnerchoreographie, ausgehend vom rhythmischen Gundschrift Ginga, mithilfe eines Stationstrainings eigenständig entwickeln und präsentieren.

BF/SB: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Inhaltlicher Kern: Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (Capoeira)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen,
- in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren,
- durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z.B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen.

Inhaltsfeld: c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen **oder** –Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen

Zeitbedarf: ca. 15 - 18 Std.

Themen der Unterrichtseinheiten

Nr.	Themen der Unterrichtseinheiten (je eine Doppelstunde)
1	"Kampf und Tanz als Gestaltungsanlass" - Einführung in den Kampftanz Capoeira unter besonderer Berücksichtigung des Grundschrifts Ginga.
2	"Wie funktionier Capoeira und worauf muss ich achten?" Kennenlernen von Capoeira-Prinzipien und Erarbeitung von Capoeira-Grundtechniken im Stationsbetrieb
3	"Kein Angriff ohne Verteidigung" - Anknüpfen an Grundtechniken der Angriffs- und Meidebewegungen Stationsbetrieb? Erweiterung Grundtechniken
4	"Wie kann ich den Raum nutzen, um Capoeira individuell zu gestalten?" Selbstständige Entwicklung und Erprobung erster Capoeira-Chorographien unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Formation und Raum.

5	"Wie können wir mit der Zeit spielen?" Selbstständige Weiterentwicklung der Capoeira-Choreographien unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Zeit
6	"Vom Tanz zum Kampf!" Selbstständige Weiterentwicklung der Capoeira-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung der Dynamik und Kraft.
7	„Der letzte Schliff: Übung macht den Capoeira-Meister“ – Festigung der Choreographie unter besonderer Berücksichtigung eines kriteriengeleiteten Feedbacks anhand der Tandemmethode .
8	<i>Meisterprüfung -Präsentation und Bewertung der Capoeira-Choreographien</i>

2. Beispiel: Leistungskurs Q2

Unterrichtsvorhaben XII

**Thema: Entwicklung von alternativen (und freizeitrelevanten) Spiel-
formen – Ultimate Frisbee** (Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer,
Streetball etc.) in Absprache mit dem Kurs

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

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld

Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Spielvermittlungsmodelle (e)

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern,
- ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen.

Zeitbedarf: ca. 10-15 Std.

Themen der Unterrichtseinheiten

1. UE	<i>„Spielen lernen – aber wie?“ Verfremdung und Entwicklung neuer Spielideen durch Variation von Regeln und Spielparametern bekannter Sportarten z. B. durch den New Games Approach.</i>
2.-5. UE	<i>„Spielen lehren – aber wie?“ Erlernen von neuen Sportarten (z. B. Ultimate Frisbee) am Beispiel verschiedener Spielvermittlungsmodelle.²</i> <ul style="list-style-type: none">• Die Technik-Taktik-Methode (Teilmethode)• Die spielgemäße Methode (Ganzheitsmethode)• Die integrative Sportspielvermittlung• Genetische Spielvermittlung
6. UE	<i>„Gemeinsam angreifen - gemeinsam verteidigen“ Entwicklung mannschaftsspezifischer Angriffs- und Abwertaktiken</i>
7. UE	<i>„Wer holt den Pokal?“ Organisation und Durchführung eines Mini-Turniers unter Beachtung eines selbst entwickelten Regelwerks</i>

² Pro Doppelstunde führen Referatsgruppen die ausgewählte Sportart gemäß des zugeordneten Konzepts ein

2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

Nach schulinternen Vorgaben sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Fachkonferenz des Gymnasium Norf die folgenden fachmethodischen und fachdidaktischen Grundsätze beschlossen. In diesem Zusammenhang beziehen sich die 10 Grundsätze auf fächerübergreifende Aspekte, die auch Gegenstand der Qualitätsanalyse sind, die fachspezifischen Grundsätze folgen im Anschluss.

Überfachliche Grundsätze:

- 1.) Wir streben ein positives pädagogisches Klima im Unterricht an.
- 2.) Der Lernzuwachs gehört zu den wichtigsten Zielen.
- 3.) Geeignete Problemstellungen zeichnen die Ziele des Unterrichts vor und bestimmen die Struktur der Lernprozesse.
- 4.) Inhalt und Anforderungsniveau des Unterrichts entsprechen dem Leistungsvermögen der Schüler/innen.
- 5.) Lernwege und Inhalte bzw. Ziele sind stimmig.
- 6.) Medien und Arbeitsmittel fördern die Lernmotivation und haben einen ehrlichen Aufforderungscharakter.
- 7.) Der Unterricht fördert eine aktive Teilnahme der Schüler/innen.
- 8.) Der Unterricht berücksichtigt auch die individuellen Lernwege der einzelnen Schüler/innen.
- 9.) Der Unterricht fördert die Zusammenarbeit zwischen den Schülern/innen und bietet ihnen Möglichkeiten zu eigenen Lösungen.
- 10.) Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Partner- bzw. Gruppenarbeit und im Plenum.

Fachliche Grundsätze:

Der Sportunterricht am Gymnasium Norf folgt den Prinzipien eines **erziehenden Sportunterrichts**. Die Unterrichtsgestaltung ist durch schüleraktivierendes und Wechseln zwischen gemeinsamen und selbst gesteuertes Lernen geprägt. Die ehrliche und freundschaftliche Atmosphäre wird selbstverständlich auch in der Fachmethodik greifbar.

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

Formen des **Individualisierung** entstehen auf vielfältige Weise, basierend auf der **Diagnose der Lernausgangslage** der Möglichkeiten der Schülerinnen und Schüler und den Anwendungsräumen zu Gestaltung Individual bis z.B. Mannschaftstaktischen Lösungen.

Themenbezogen wechseln die **Aufgabenformate** von geschlossenen bis zu offenen Formen. Aufgrund der zunehmenden wachsenden Fähigkeiten und zur

Stärkung der Lernmotivation der Lernenden, wird durch die Öffnung der Aufgabenformate verstärkt Raum für eigenen Lösungen gegeben.

Die Reflexion über Ziele und Methoden sowie die Beurteilung von Lernwegen und Lernprodukten erfolgt nach dem Prinzip der **reflektierten Praxis**. Diese **Theorie-Praxis-Brücke** kann in den sporttheoretisch fundierten Kursformen (Profilkurse in der Einführungsphase, Leistungskurs in der Q-Phase) vertieft erreicht werden. Im Leistungskurs und dem Theoriekurs der EF werden Theoriestunden in Kursräumen gegeben. Der weitere Sportunterricht dieser Kursformate wird als reflektierte Praxis an den Lernorten der Sportpraxis erteilt.

Gerade für die weiteren sportpraktischen Kurse wird die Theorie-Praxis-Verzahnung in der Sporthalle, dem Kraftraum oder den Außenanlagen angestrebt, ohne das die Bewegungszeit zu stark leiden darf.

Diese Verknüpfung soll zu einem bewussten Lernen führen und Kenntnisse in den Kompetenzbereichen Sach- Methoden- und Urteilskompetenz erweitern. Visualisierungen unterstützen diese Kompetenzerweiterungen, in digitaler, analoger oder in Zwischenformen (z.B. Beamereinsatz und Nachzeichnen von Bewegungstechniken am Whiteboard; Arbeitsblatt und Tableteinsatz zur Reflexion des eigenen Leistungslevels).

Selbstverständlich gehören Unterrichtsbeiträge in den kognitiven Phasen, die aktive Mitgestaltung der selbstständigen und kooperativen Partner- oder Gruppenprozesse innerhalb des Unterrichts zur sonstigen Mitarbeit. In einem Halbjahr soll jeder Schüler aber mindestens eine weitere Leistung in Form eines Unterrichtsanteils (z.B. themenspezifisches Aufwärmen, Regel- oder Taktikreferat) leisten, um eine vertiefte Auseinandersetzung mit der eigenen Praxis, aber auch der Methodik zu erreichen.

Hausaufgaben dienen der Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte. Sie gehören im Leistungskurs und den Sporttheoriekursen der Einführungsphase zum festen Bestandteil des Unterrichts.

Im Grundkurs werden sie nur dann gestellt, wenn sie der Vorbereitung des Unterrichts dienen oder die im Unterricht initiierten Prozesse der Vertiefung oder Dokumentation bedürfen.

Langzeitverletzte Schüler erhalten für eine fundierte Auseinandersetzung mit dem Unterricht, trotz Passivität, Aufgaben bei der Unterrichtsgestaltung (z.B. regelmäßige Unterrichtsanteile in Absprache mit dem Lehrer oder theoretische Ausarbeitungen in Protokollform, aber bei langen Ausfällen auch eine Dokumentation der Themeneinheit für andere Schüler).

2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

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

Verbindliche Absprachen:

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

Das Fach Sport ist am Gymnasium Norf als Sport-Leistungskurs wählbar. Nur die beiden Vorbereitungskurse für die Sporttheorie (mit und ohne Schneesportkompaktseminar) in der Einführungsphase bieten für die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit sowohl im ersten Halbjahr als auch im zweiten Halbjahr eine materialgebundene Klausur zu schreiben. Die in der Jahrgangsstufe unterrichtenden Lehrerinnen und Lehrer arbeiten bzgl. der Vergleichbarkeit der Anforderungen - insbesondere auch in den Klausuren - eng zusammen.

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

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

Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

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

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

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

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

Konkretisierung zu 1 und 2:

- *mindestens eine quantitative Messung und/oder eine qualitative Messung (z.B. Demonstration) pro Halbjahr (abhängig vom Kursprofil)*
 - *mindestens ein Test zu einem konditionellen Leistungsfaktor (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit)bezogen auf die profilbildenden Bewegungsfelder und Sportbereiche*
3. Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.).
 4. Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.

Konkretisierung zu 3 und 4:

- *Kooperation wird gemäß einem noch zu erarbeitendem gemeinsam Bewertungsbogen bewertet.*
- *Einmal in der Qualifikationsphase muss eine Gruppenleistung bewertet werden*
- *Überprüfungsformen zu 4 sind in erster Linie Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und Unterrichtsgesprächen. Einmal in der Qualifikationsphase muss eine schriftliche Übung durchgeführt werden.*

C. Mögliche Absprachen zur Leistungsbewertung zwischen unterschiedlich strukturierten Kursen bezogen auf Bewegungs- und profilbildende Inhaltsfelder innerhalb der Qualifikationsphase

Bewegungsfelder	Profilbildende Inhaltsfelder			
	gleich	nicht gleich	Kommentar	Beispiel
Gleich, auch in der Obligatorik des Bewegungsfeldes	X		<p>Alle Absprachen zu A und B müssen eingehalten werden.</p> <p><u>zusätzlich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Die Überprüfung aller bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen und ggf. weitere Leistungsmessungen müssen nach den gleichen Normtabellen, bzw. gleichen Kriterien erfolgen. Da auch alle bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen identisch sind, werden diesbezügliche Leistungen gleich bewertet. 	<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><u>Inhaltsfeld d:</u> Leistung</p> <p>Verwenden wir alle die gleichen Leistungstabellen?</p>
Gleich, auch in der Obligatorik des Bewegungsfeldes		X	<p>Alle Absprachen zu A und B müssen eingehalten werden.</p> <p><u>zusätzlich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Die Überprüfung der bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen muss nach den gleichen Normtabellen, bzw. gleichen Kriterien erfolgen. Die profilbildenden Inhaltsfelder bestimmen neben der Obligatorik in diesem Bereich zusätzlich die intentionale Ausrichtung und setzen im Hinblick auf die Bewertung ggf. abweichende Schwerpunkte. 	<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p><u>Inhaltsfeld f:</u> Gesundheit</p> <p><u>Inhaltsfeld b:</u> Bewegungsgestaltung</p> <p>Schön oder ausdauernd – Aerobic unter unterschiedlichen Schwerpunkten</p>
Gleich, ungleich in der Obligatorik des Bewegungsfeldes	X		<p>Alle Absprachen zu A und B müssen eingehalten werden.</p> <p><u>zusätzlich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Die Überprüfung der <u>obligatorischen</u> bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen müssen nach 	<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p><u>Inhaltsfeld a:</u> Bewegungsstruktur und Bewegungslernen / <u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Ein-</p>

			<p>vergleichbaren Normtabellen, bzw. gleichen Kriterien bewertet werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Da die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen identisch sind, werden diesbezügliche Leistungen - soweit möglich - gleich bewertet. 	<p>fluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</p> <p>Handball vs. Tischtennis</p>
Gleich, ungleich in der Obligatorik des Bewegungsfeldes		X	<p>Alle Absprachen zu A und B müssen eingehalten werden.</p> <p><u>zusätzlich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Überprüfung der <u>obligatorischen</u> bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen muss nach vergleichbaren Normtabellen, bzw. gleichen Kriterien erfolgen. • Die profilbildenden Inhaltsfelder bestimmen neben der Obligatorik in diesem Bereich zusätzlich die intentionale Ausrichtung und setzen im Hinblick auf die Bewertung ggf. abweichende Schwerpunkte. 	<p>Gleiten, Fahren, Rollen – Bootssport, Rollsport, Wintersport</p> <p>Rudern vs. Inliner</p> <p><u>Inhaltsfeld d:</u> Leistung (Rudern)</p> <p><u>Inhaltsfeld b:</u> Bewegungsgestaltung (Inliner)</p>
Unterschiedlich	X		<p>Alle Absprachen zu A und B müssen eingehalten werden.</p> <p><u>zusätzlich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Da die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen identisch sind, werden diesbezügliche Leistungen - soweit möglich - gleich bewertet. 	<p>Gestalten, Tanzen Darstellen – Tanz</p> <p>Gleiten, Fahren, Rollen – Inliner-Parcours</p> <p><u>Inhaltsfeld b:</u> Bewegungsgestaltung</p>
Unterschiedlich		X	<p>Alle Absprachen zu A und B müssen eingehalten werden.</p>	<p>Gestalten, Tanzen Darstellen – Tanz</p> <p><u>Inhaltsfeld a:</u> Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Ringens und Kämpfen - Judo</p> <p><u>Inhaltsfeld e:</u> Kooperation und Konkurrenz</p>

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

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

3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

Zusammenarbeit mit dem Fach Biologie

Im WP-Bereich der Mittelstufe stimmen sich die Fächer Biologie und Sport inhaltlich und zeitlich bezüglich des übergeordneten Themas „Grundlagen der sportlichen Leistung“ innerhalb des Differenzierungskurses Sport Biologie Gesundheit ab. Dabei übernimmt das Fach Biologie einen Großteil der stoffwechselphysiologischen Aspekte im Hinblick auf die Energiebereitstellung im menschlichen Körper und die Funktionsweise der Skelettmuskulatur. Im Sportunterricht werden dann Trainingsaspekte besprochen, die bei der erfolgreichen Schulung der aeroben Ausdauer und der damit verbundenen alaktaziden Energiebereitstellung im Muskel berücksichtigt werden müssen. Anschließend werden diese dann unter Praxisgesichtspunkten erprobt und im Anschluss reflektiert.

Zusammenarbeit mit weiteren Fächern

Da das Fach Sport am Gymnasium Norf als Leistungskurs gewählt werden kann, wird die Möglichkeit eine Klausur in der Qualifikationsphase durch eine Facharbeit zu ersetzen teilweise gewählt. Hier kommt es immer wieder - abhängig von der Themenwahl - zu einer engen Zusammenarbeit sowohl mit den geisteswissenschaftlichen Fächern Geschichte und Sozialwissenschaften als auch wiederum mit der Biologie. Die sportwissenschaftlichen Teildisziplinen Sportbiologie, Sportsoziologie und Sportgeschichte weisen diesbezüglich häufig Überschneidungen auf. Bei den Bundesjugendspielen der Stufen fünf und sechs in der Leichtathletik wirkt der Informatik-Leistungskurs federführend bei der Auswertung der Schülerergebnisse mit und bereitet die Ergebnisse und die Urkunden noch am Wettkampftag selber vor.

Projektkurs

Die Fachgruppe Sport hat bereits einen Projektkurs eingerichtet (s.a. Kapitel 4). Der Kurs "Fitnesstraining B-Lizenz" geht von dem hohen Interesse der Schüler an dem Thema Fitness und der spiralartig im schulinternen Kurrikulum verankerten Thema Fitness aus. Durch das Einbeziehen von externen Experten und standardisierten Materialien, dem Praktikumsanteil in einem Fitnessstudio kann abschließend die Lizenzprüfung "Fitnesstrainer B-Lizenz" durch das IST-Studieninstitut erworben werden. Inhaltlich aufbauen von Anatomischen und Physiologischen Grundlagen, erfolgen Diagnostik und Gerätetraining und Inhalte zur Trainings- und Bewegungslehre.

4 Qualitätssicherung und Evaluation

Maßnahmen der fachlichen Qualitätskontrolle

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

Pläne zur regelmäßigen Evaluation des schulinternen Curriculums

Die Fachkonferenz Sport evaluiert in regelmäßigen Abständen die Qualität und Gestaltung ihrer Profile. Bei veränderten Ausgangsbedingungen (neues Sportstättenangebot, Kooperation mit schulischen und außerschulischen Partnern, neuen Trendsportarten etc.) können auf der Basis des KLP Sport jederzeit Anpassungen vorgenommen werden. Dieses beinhaltet auch neue Kursprofile, sowie ggf. die Einrichtung von Projektkursen. Der erste Durchlauf mit den neuen Profilen wird spätestens mit dem Schuljahr 2019/20 verbindlich.

Überarbeitungs- und Perspektivplanung

Die Fachkonferenz Sport strebt an künftig Partnerschaften aus dem Sportvereinen weiter voranzutreiben. Hierbei steht auch die Möglichkeit für leistungsorientierte SuS aus den Spilsportarten weitere Fördermöglichkeiten zu bieten. Die Entwicklung des Außengeländes (möglicher Outdoor-Fitnessbereich und möglicher Hartgummiplatz) zur Schaffung von weiterem qualifiziertem Sportraum wird künftige Planungsaspekte werden.

Konzept Schulsportentwicklungsprogramm des Gymnasium Norf

Elemente des Schulsportprogramms und deren Beschreibung	Bedingungen und Beteiligte / Gelingensfaktoren	Prozessverlauf / Rechenschaftslegung	Konferenzbeschlüsse Information	Federführend / Verantwortl.
(Leistungen, Produkte etc.)	(Beteiligte, Bedingungen etc) (namentlich)	(Abläufe, Abstimmung, Maßnahmen)	(Infoquellen)	
<p>Evaluation der Schulsportprogrammentwicklung unter den Aspekten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklungsziele • Arbeitsplan • Fortbildungsplanung • Plan zur Evaluation 	<p>Beteiligte Personen: Fachkonferenz Sport; Ggf. Evaluationsteam der Schule</p> <p>Rahmenbedingungen:</p> <p>Personell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vereine und Sportamt <p>Organisatorisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle 5 Jahre, ab 2018 • Entwicklung vorbereitete Fragebögen (Druck) • Organisationsrahmen - zeitl. <ul style="list-style-type: none"> • Ankündigung der Befragung • zeitlicher Verlauf der Befragung <p>Inhaltlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterrichtliches Angebot • Sportangebot im Schulprogramm • Bewegungsfreudige Pause • Sport im Ganztage • Einführung Einsatz von Sporthelfern • Pausensport • Sport- AG's • Schulsportliche Wettkämpfe • Kooperation mit Vereinen • Förderung sportlicher Begabungen • Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt (v.a. Skifahrt, teilweise Windsport- und Wassersportfahrt der Mittelstufe) • Regelmäßige Durchführung von Sportveranstaltungen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gestaltung eines Fragebogens (Fachschaft) 2. Verteilung der Fragebögen an: <ol style="list-style-type: none"> a) Klassensprecher und Stellvertreter b) alle Sportlehrkräfte 3. Durchführung der Befragung 4. Auswertung der Fragebögen 5. Präsentation und Diskussion der Ergebnisse in der Sportfachschaft 6. Ggf. Vorstellung der Ergebnisse in der Lehrerkonferenz, Schulkonferenz, Schulpflegschaft 7. Ggf. Überarbeitung des Schulsportprogramms, unter Berücksichtigung der Auswertungsergebnisse 8. Präsentation/Veröffentlichung des Schulsportprogrammwerfs 9. Ggf. Wiederholung der Punkte 5 - 8 	<p>Erlass über verbindlich durchzuführende Schulprogrammarbeit/ Evaluation zur Qualitätssicherung an Schulen (Abgabetermin)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hrsg.: MSWWF Schulprogramm – eine Handreichung, Ritterbach 1998; Heft 9027 • Hrsg.: MSWWF Evaluation – eine Handreichung; Ritterbach 1999; Heft 9033 • Hrsg.: MSW Runderlass „Schulprogrammarbeit und interne Evaluation – eine Handreichung; Vorgaben für die Jahre 2003 und 2004“ • Hrsg.: MSWF und LSW. Schulprogrammarbeit in NRW. Ergebnisse der wiss. Evaluationsstudien. Bönen 2002; Heft 4508 • Hrsg.: LSW Fortbildungsplanung. „Ein Leitfaden für Moderatorinnen und Moderatoren. Bönen 2001; Heft 2274 • www.learn-line.de/angebote/schulprogramm/ • Info-Blatt über die Zielsetzung der Evaluation • Fragebögen zur Evaluation des Schulsportprogramms • Programm „Grafstat 2006“ (Statistik-Computer-Programm; kostenloser Download über Google „Grafstat“) • Powerpointpräsentation Ggf. Evaluationsbericht 	Fachvorsitzender

Anhänge

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	D	A	EF	15

Die spezielle Spielfähigkeit verbessern im Basketball - Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im 3-3 zur Verbesserung von Angriff und Verteidigung im Halbfeld erfolgreich anwenden.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

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

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

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

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

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

Sachkompetenz

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

Wählen Sie ein Element aus

Methodenkompetenz

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

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

Urteilskompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von Gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Wählen Sie ein Element aus

Didaktische Entscheidungen

Ausgehend vom Fertigungslevel der Mittelstufe sollen Individual- und Kleingruppentaktische Möglichkeiten erweitert oder neu angelegt werden. Durch die Festigung der Techniken werden vom 1-1 über 2-2 hin zum 3-3 geführt. Dabei steht das kompetente Lösen von taktischen Aufgaben im Zentrum. Das Spielen erfolgt v.a. auf dem Halbfeld im 3-3. Dadurch können mehr SuS Lernerfahrungen sammeln und gezielte taktische Fertigkeiten ausführen, ohne dass ein dominierender Schüler alleine den Ball durch die Halle dribbelt.

Methodische Entscheidungen

Die Hauptmethode der Reihe ist das Taktik-Spiel-Modell. Hier werden durch Regelanpassungen zum Stundenbeginn Probleme geschaffen, welche die Schüler lösen sollen. In der Reflexion werden diese Lösungen hervorgehoben ("Wie wart ihr erfolgreich?") bzw. durch den Lehrer ergänzt. Im Mittelteil der Stunde werden die Verhaltensweisen geübt bzw. vertieft. Im letzten Teil der Stunde soll der Freiheitsgrad beim Spielen erhöht werden, aber das erwünschte taktische Verhalten durch eine höhere Bepunktung angeregt werden.

Die Lösungen beginnen mit der Individualtaktik (Täuschungen, Entscheidungen li/re, dribbeln, Korbleger oder Wurf?) und führen zum 2-2 (sich befreien, Doppelpass; give and go; Hand-off/Kreuzen) und im 3-3 v.a. Passen-Scheiden-Auffüllen. Zum Festigen und graphischen Darstellen kann das "Playbook (Anlage 3)Basketball" eingesetzt werden.

Gegenstände

Korbleger-Rhythmus wiederholen
Begriffe zur Fußarbeit wiederholen
Basisregeln aus dem Streetball (Start mit der Ballübergabe vom Verteidiger, dem Check)
Täuschungen und Handwechsel
Raumaufteilung
Hand-off im 2-2
Passen-Scheiden-Auffüllen im 3-3.

Lernerfolgsüberprüfung(en) /

Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Darstellungsaufgabe

unterrichtsbegleitend

Problemorientiertes Denken in den kognitiven Phasen
Einsatz der neuen taktischen Möglichkeiten.

punktuell:

Abschließendes Spielen im 3-3.

Kriterien:

Bewertung nach Level an individual- bzw. Kleingruppentaktischem Handeln im 3-3 (siehe Bewertungsbogen).

Fachbegriffe

Check (Ballübergabe beim Start im Streetball)

Handwechsel

Raumaufteilung (Mindestabstände zum Mitspieler)

give and go (Doppelpass)

Hand-off (Ballübergabe vom Dribbler zu einem entgegenkommenden Mitspieler)

Passen-Scheiden-Auffüllen

Advanced Organizer

Unserem alten Star Dirk Nowitzki bei den Dallas Mavericks helfen: Von der Individual zur Gruppentaktik im Basketball



- 1. Keine Taktik ohne Alternativen – Mit Handwechselln oder Wurf den Gegner schlagen (1 vs. 1)**
- 2. Sich Befreien fürs Give & Go (2 vs. 2)**
- 3. Für sich und andere Raum schaffen – das Hand-off (2 vs. 2)**
- 4. Zusammen bewegen: Passen – Schneiden – Auffüllen (3 vs. 3)**

Zusatz für schnelle Gruppen

- 5. Gezielt Spieler einsetzen: Der Gegenblock (3 vs. 3)**
- 6. Teamwork: Ein Play für unser eigenes Team erstellen (3-3)**

Playbook



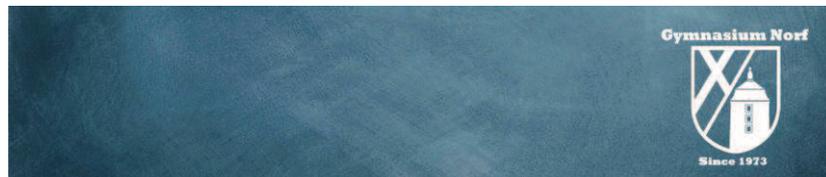
Basketball

Gymnasium Norf

von _____



Playbook



Inhaltsverzeichnis

1.	Zeichenerklärung		3
2.	Der Taktikbegriff		4
3.	Individualtaktik 1-1:	Handwechsel und Wurf	5
4.	Kleingruppentaktik im 2-2:	Freilaufen, Give and Go	6
5.	Kleingruppentaktik im 2-2:	Hand-off	7
6.	Kleingruppentaktik im 3-3:	Passen-Scheiden-Auffüllen	8
7.	<i>Kleingruppentaktik im 3-3:</i>	<i>Gegenblock</i>	<i>9</i>
8.	<i>Ein Play im 3-3</i>	<i>nach eigenen Stärken selber gestalten</i>	<i>10</i>

Playbook



1. Zeichenerklärung

Spieler mit Ball	Stunde 1
Spieler ohne Ball	Stunde 2
Dribbelweg eines Spielers mit Ball	Stunde 1
Laufweg eines Spieler (ohne Ball)	Stunde 2
Passweg	Stunde 2
Hand-off-Pass	Stunde 3
Wurf	Stunde 1
Verteidiger	Stunde 1
point guard (Aufbauspieler)	Stunde 1
shooting guard (zweiter Aufbau)	Stunde 2
small forward (kleiner Flügel)	Stunde 3
power forward (großer Flügel)	Stunde 4
Center (Brettspieler)	Stunde 4

Playbook



2. Der Taktikbegriff

Individualtaktik: 1-1

Umfasst das zielgerichtete Entscheidungsverhalten eines Angriffsspielers und eines Verteidigers im Training und Spiel. Hierfür braucht jeder Spieler mehrere Entscheidungsalternativen und findet je nach Gegenspielerverhalten eine sinnvolle Lösung.

Kleingruppentaktik: 2-2 bis zum 4-4

Die Kleingruppentaktik umfasst alle Entscheidungsverhalten vom 2-2 bis in das 4-4. Dabei werden die Grundlagen aus dem 1-1 eingesetzt, jedoch um sportartspezifische Verhalten erweitert. Mit zunehmender Spieleranzahl nimmt auch die Spezialisierung der Aufgaben zu (Ansatz Spielzüge/ Plays).

Mannschaftstaktik: 5-5

Die Mannschaftstaktik umfasst alle Verhalten des ganzen Teams im 5-5. Die Grundlagen aus dem 1-1 und die kleingruppentaktischen sportartspezifischen Verhaltensweisen werden positionsspezifisch gespielt und alle 5 Personen einbezogen. Auf diese Weise entstehen spezielle Spielzüge im Angriff oder Verteidigungsmuster (Spielzüge/ Plays)

Playbook



4. Kleingruppentaktik im 2-2: Freilaufen, Give and Go

- a. sich befreien/ anbieten ohne Ball
- b. Passentscheidung auf einen Mitspieler
- c. give and go (Passen und Scheiden nach dem Pass)

Zeichne ein: a	b	c

Kleingruppentaktisch kann ich schon gut:

Kleingruppentaktisch habe ich noch diese Baustellen:

Playbook



5. Kleingruppentaktik im 2-2: Hand-off

Ballführer

- a. dribbelnd/ ohne Schrittfehler auf den Mitspieler zu (Außenhand)
- b. Übergabe auf den zulaufenden Spieler
- c. selber abrollenden zum Korb

Ball aufnehmender Spieler

- a. außen zum Ballführer laufen
- b. sicher den Ball annehmen und Dribbelbeginn
- c. selber abschließen oder dem zum Korb laufenden Mitspieler anpassen

Zeichne ein: a	b	c

Kleingruppentaktisch kann ich schon gut:

Kleingruppentaktisch habe ich noch diese Baustellen:

Playbook



6. Kleingruppentaktik im 3-3: Passen-Schneiden-Auffüllen

a. Passen

- sicher befreien und ohne Schrittfehler zum Korb drehen
- sicher den ersten Pass spielen

b. Schneiden

- am Gegner vorbei zum Korb schneiden (1. Cutter)
- nach dem Give and Go sicher abschließen

c. Auffüllen

- Von der ballosen Seite die Lücke zum Korb oder nach Außen erkennen (2. Cutter)
- Als erster Cutter wieder auf den Flügel rausgehen

Zeichne ein: a

b

c



Kleingruppentaktisch kann ich schon gut:

Kleingruppentaktisch habe ich noch diese Baustellen:

Playbook



7. Kleingruppentaktik im 3-3: Gegenblock setzen

a. Vorbereitung

- Ball trotz Druck in die Passposition bringen
- von der Ballseite den Verteidiger des Mitspielers blocken

b. Block stellen

- als Blocksteller geduldig warten
- als Blocknutzer eng am Block vorbei zum Ball anbieten

c. Passen

- Als Passgeber erkennen, ob der Blocknutzer frei wird und Passen
- bei Misserfolg ohne Schrittfehler andere Lösungen suchen

Zeichne ein: a **b** **c**

The diagram consists of three rectangular boxes, each representing a basketball court. Each box contains a dashed line forming a semi-circle representing the three-point arc and a solid line forming a smaller semi-circle representing the key. A small circle representing the ball is positioned at the center of the key. The boxes are labeled 'a', 'b', and 'c' from left to right.

Kleingruppentaktisch kann ich schon gut:

Kleingruppentaktisch habe ich noch diese Baustellen:

Playbook



8. Ein Play im 3-3 nach eigenen Stärken selber gestalten

Teamname: _____

Unsere Stärken, die wir in einem Play ausnutzen wollen:

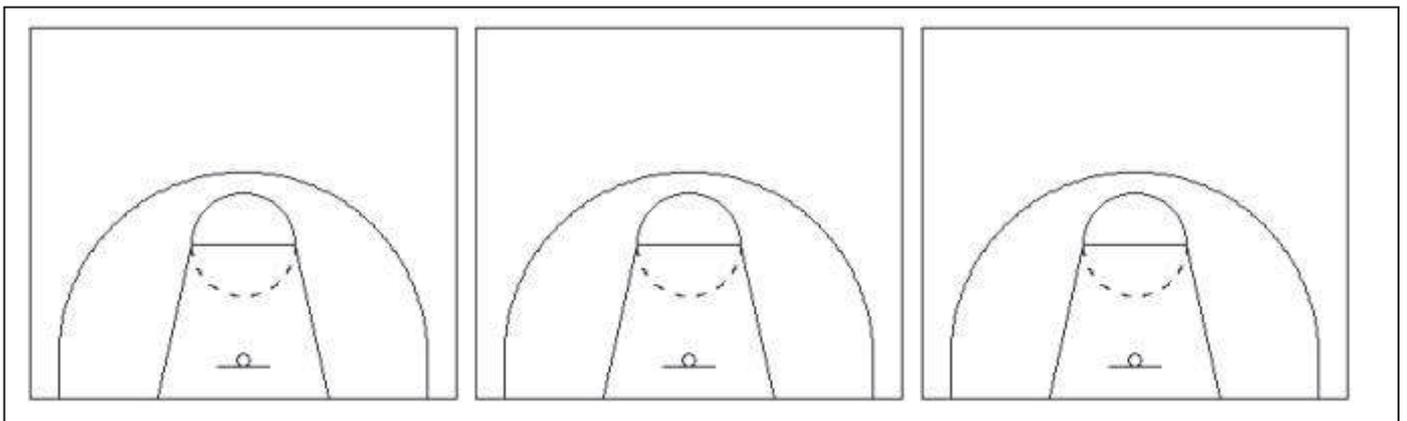
1. _____

2. _____

Playname " _____ "

Ablauf:

- _____
- _____
- _____
- _____



Unsere Play ist erfolgreich, wenn:

- _____
- _____

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	F	<i>D</i>	EF	14

Mach dich fit! Die eigene Ausdauer gezielt im und außerhalb des Unterrichts mit verschiedenen Methoden trainieren und das eigene Training mit dem Lauftagebuch dokumentieren.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

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

BF/SB 9: Die Schülerinnen und Schüler können in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

Sachkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,

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

Methodenkompetenz

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

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

Urteilskompetenz

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

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

Didaktische Entscheidungen

Den Schülern soll Laufen ein wesentlicher Teil jeden Sportartspezifischen Training und v.a. als ein bedeutendes persönliches Sporttreiben erfahrbar werden. Zur Erfassung der "Ist-Standes" wird eingangs ein 25 Minuten-Lauf mit Streckenabnahme durchgeführt. Dieser wird am Ende der Einheit wiederholt. Durch die Dokumentation im Form des Lauftagebuchs und Möglichkeit entweder eine absolute (abschließende Laufleistung wird in Tabellenform nach Strecklänge bewertet) oder eine relative (prozentuale Verbesserung Eingangs- zum Ausgangstest) entscheiden die SuS sogar bei der Leistungsbewertung mit (Anlage 5). Schüler ohne ein Ergebnis bei dem Eingangstest müssen aber die absolute Norm nehmen. Der Eingangstest ist zugleich eine erste Note -schlechter können die Schüler nicht mehr werden! Das ist für die Laufmotivation wichtig.

Methodische Entscheidungen

Die Reihe wird durch ein Lauftagebuch organisiert (Anlage 5) , welche die Laufleistung dokumentiert und die im Unterricht eingesetzten Laufmethoden in Hausaufgabenform reflektieren und für die eigene Tauglichkeit bewerten soll. Von Beginn an sind alle Leitungsteile transparent. Die erste Stunde soll auch zur Erfassung relevanter Leistungsindikatoren des Herz-Kreislauf-Systems dienen und z.B. die Pausenlängen thematisieren. Zur Leistungserfassung in der ersten Stunde dient die Wettkampfmethode und weitere Methoden (Intervallmethode usw.) werden auf den Außengeländen oder der Halle (Ausdauerbiathlon) erprobt. Das Lerntagebuch wird von einer Endreflexion abgeschlossen.

Gegenstände

Herzfrequenz und Atemfrequenz
Pausen (lohnenden Pause, vollständige Pause)
Formen des Ausdauertrainings wie

- Wettkampfmethode
- Dauermethode
- Intervallmethode
- Wechselmethode

Lernerfolgsüberprüfung(en) /

Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Sportmotorische Testverfahren

unterrichtsbegleitend

Mitarbeit in Reflexionsphasen und Bereitschaft zum Laufen

punktuell:

Eingangstest (als Mindestnote
Abschlusslauf als Endnote mit
50Lerntagebuch mit 50%

Kriterien:

Kriterien befinden sich im Lauftagebuch
(Anlage 5).

Fachbegriffe

Atem- und Herzfrequenz
Pausenarten
Wettkampfmethode
Dauermethode
Intervallmethode
Wechselmethode

Mein Lerntagebuch

im Lernbereich Leichtathletik

in der Disziplin

25-Minuten Lauf

für den Zeitraum

von _____ bis _____.

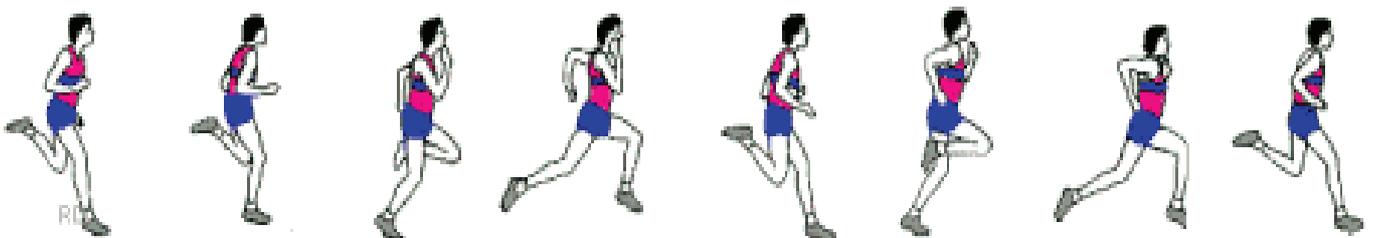


Abb.1: Bewegungsdarstellung Laufen (http://www.sportunterricht.de/lksport/laufbr_1.html)

1. Leistungsbewertung

Deine Note setzt sich im Bereich Ausdauertraining aus zwei Teilen zusammen					
A	Regelmäßige Führung deines Laftagebuchs (50 %)	Note:	B1	Laufleistung in Metern (50%)	Note:
			<i>oder</i>	<i>oder</i>	
			B2	prozentuale Verbesserung im Ausdauerbereich (50%)	Note:

Datum: _____ **Lehrer:** _____ **Gesamtleistung:** _____

B1: Laufleistung in Metern

Note	Jungen Strecke in m	Mädchen Strecke in m
1+	5500 und mehr	4900 und mehr
1	5300	4700
1-	5100	4500
2+	4900	4300
2	4700	4100
2-	4500	3900
3+	4300	3700
3	4100	3500
3-	3850	3250
4+	3600	3000
4	3350	2750
4-	3050	2500
5+	2750	2250
5	Unter 2750	unter 2250

Leistungen B1

Leistung Eingangstest		Leistung Ausgangstest	
-----------------------	--	-----------------------	--

B2: prozentuale Verbesserung im Ausdauerbereich

Tab.: Noten Ausdauerleistung prozentual (eigene Angaben)

Note	Jungen und Mädchen Verbesserung der Laufstrecke in %
1	22 und mehr
2	15-21,9
3	9-14,9
4	5-8,9
5	0-4,9
6	Verschlechterung

Leistungsunterschied B2

(nur wenn ausgewählt:)

Formuliere deine Ziele für die abschließende Leistungskontrolle.

2. Leistung Eingangstest: Auswirkungen von Belastungen auf den Körper

Wie wirken sich Ausdauerbelastungen auf unseren Körper aus? Erfahrungen mit der Wettkampfmethode

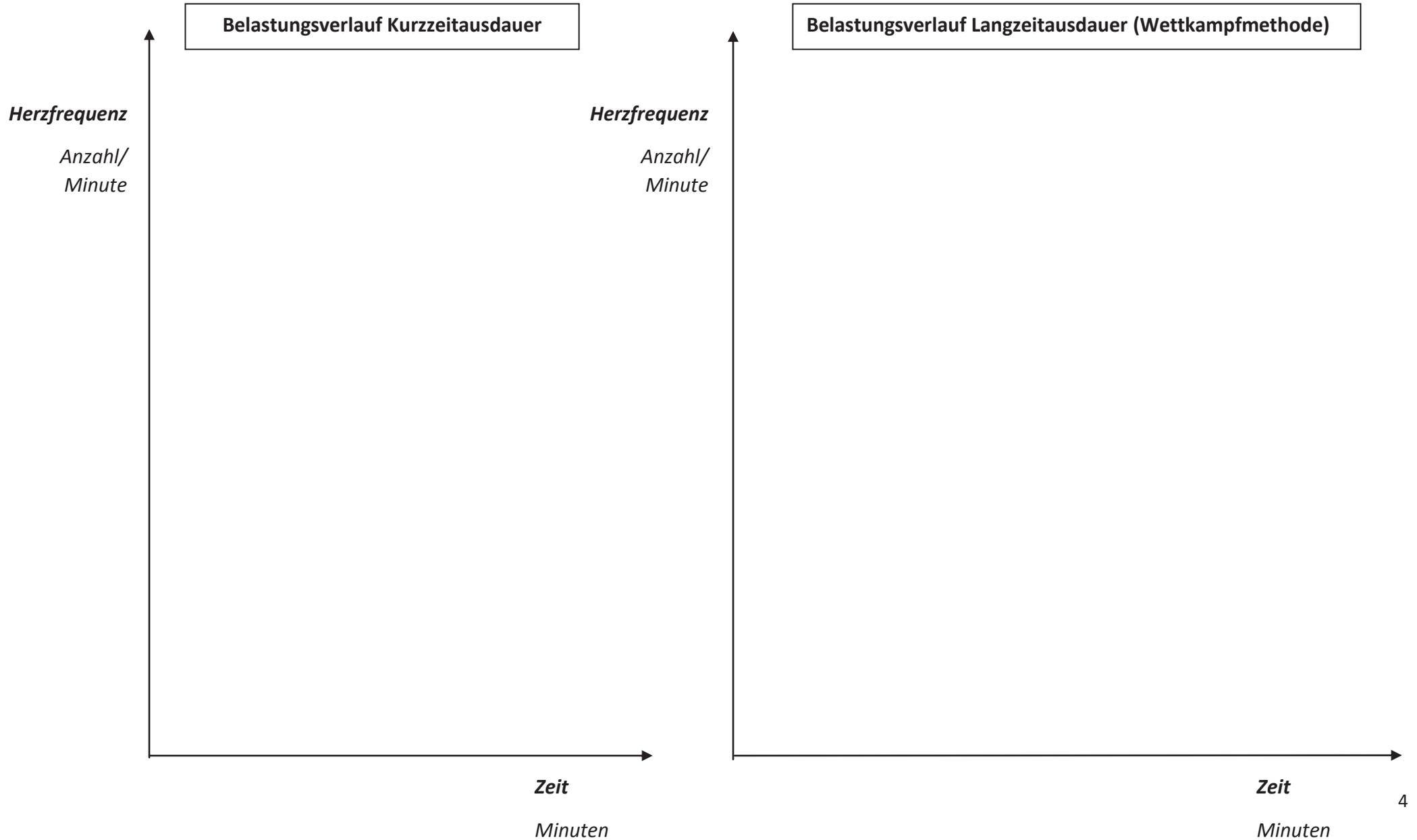
Aufgaben:

1. Stelle alleine und mit deinem Partner den Leistungsstand vor der ersten Belastung fest und notiert die Daten.
2. Ein Partner läuft 1 Minute in zügigen Tempo. Erfasst anschließend die Herzfrequenz (unmittelbar nach Belastung, nach 1 Minute, nach 3 Minuten) Anschließend läuft der Zweite.
3. Wettkampfmethode erproben und den Leistungsstand ermitteln: Erfasst die Belastungsparameter in Ruhezustand. Lauf dann 25 Minuten als Wettkampfleistung. Erfasst anschließend die Herzfrequenz (unmittelbar nach Belastung, nach 1 Minute, nach 3 Minuten).

Ausdauerart	Kurzeitenausdauer (35 Sekunden bis 2 Minuten) <i>heute: 1 Minute</i>				Langzeitausdauer (> als 10 Minuten) <i>heute: 25 Minuten</i>			
	Zeitpunkt Vor Belastung	Unmittelbar nach Belastung	1 Minute nach Belastung	3 Minuten nach Belastung	Vor Belastung	Unmittelbar nach Belastung	1 Minute nach Belastung	3 Minuten nach Belastung
Leistungsparameter								
Herzfrequenz (1 Min.) Herzschläge/ Minute (Messung 20 Sek. x 3)								
Atmung Atmenvorgänge/ Minute (20 Sek. x 3)								
Schweißproduktion								
Hautreaktionen								
Weitere Belastungserscheinungen								

Hausaufgabe: Erstell zwei Kurvendiagramme für deine Herzfrequenz (Zeit-Achse und Herzfrequenz-Achse) für beide Läufe. Trag zusätzlich die weiteren Leistungsparameter vor der Belastung und nach drei Minuten ein (Beachtet die notwendige Lücke während der Belastungsphase).

Hausaufgabe Kurvendiagramm: Leistungsparameter Herzfrequenz



3. Mein Lauftagebuch

Führe Tagebuch über deine individuelle Ausdauerleistung.

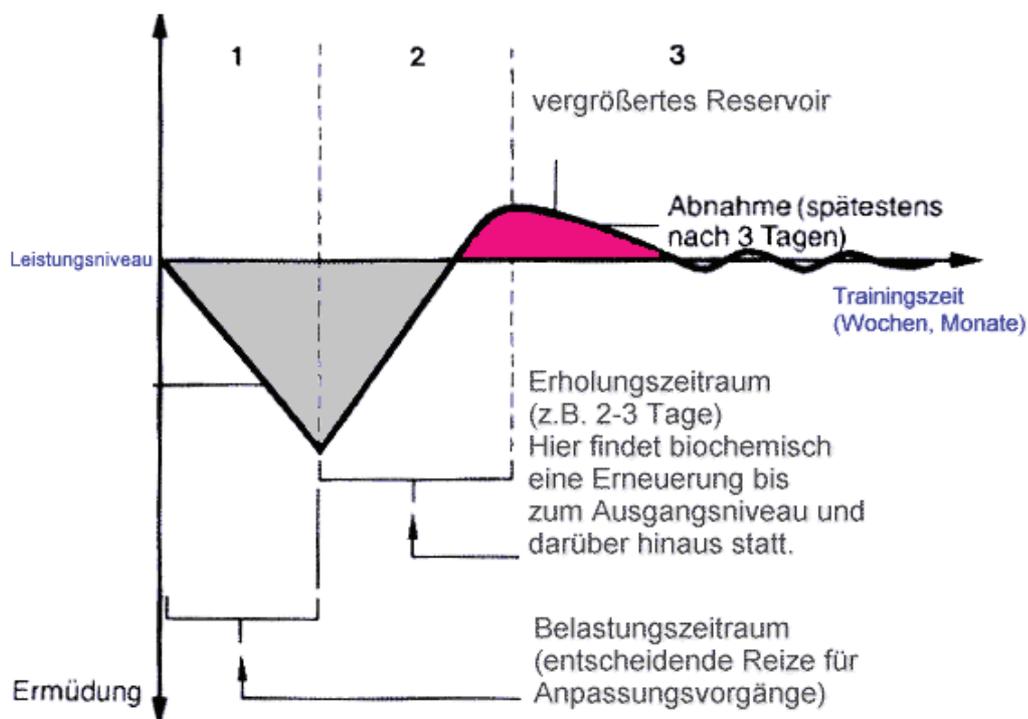
Tag	Datum	Methode	Strecke in Metern	Dauer in Minuten	Mit wem	Gefühl & Motivation (z.B. anstrengend, motiviert, ...)	Sportunterricht (U) Privat (P)

4. Sporttheoretischer Hintergrund

4.1. Belastungsgrößen im Sport (<http://www.sportunterricht.de/lksport/belmerkmale.html>)

Belastungsintensität	Anstrengungsgrad; Art und Weise der Ausführung	Beschreibungsgrößen/-merkmale Geschwindigkeiten in Zeit, Herzfrequenzen, Laktatwerte im Blut; kg, Watt, Prozentwert zur Bestmarke; maximal, submaximal, gering
Belastungsumfang	Gesamtumfang der Belastungen	km, kg; Anzahl der Wiederholungen; Stunden, Minuten
Belastungsdauer	Zeit der Belastungseinwirkung einer Übung (Übungsfolge)	Sek., Minuten, Stunden
Belastungsdichte	zeitliche Aufeinanderfolge von Belastungen; Verhältnis von Belastung und Erholung	Zeitintervalle zwischen den Einzelbelastungen; Verhältnis von Belastungs- und Erholungszeit
Trainingshäufigkeit	ist bestimmt durch die Anzahl der wöchentlichen Trainingseinheiten (oder bezogen auf einen Mikrozyklus von 7-10 Tagen)	

4.2. Modell der Superkompensation (<http://www.sportunterricht.de/lksport/optneuebe.html>)



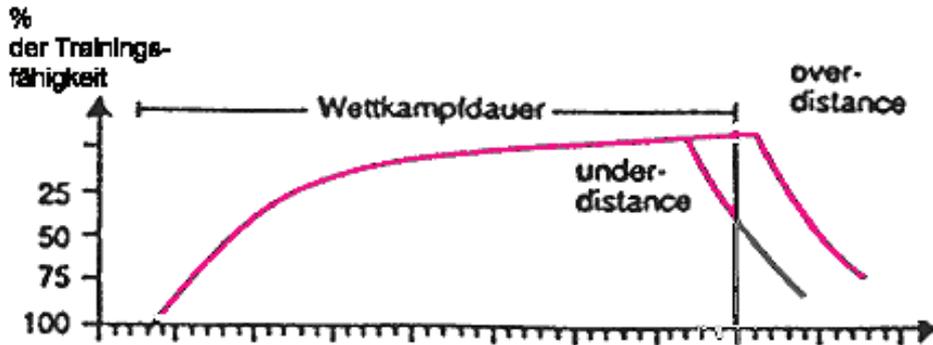
5. Trainingsmethoden zur Ausdauererschulung

5.1. Wettkampfmethode

Aufgaben:

a) Fülle die Tabelle mit den gefragten Kennwerten aus.

b) Inwiefern kann dir die Methode helfen deine Ziele im Ausdauerbereich zu verwirklichen? Erkennst du andere Einsatzgebiete?



Meine erste Laufleistung (Ist-Wert mit der Wettkampfmethode)

Laufzeit:		Laufstrecke:		aktuelle Note:	
------------------	--	---------------------	--	-----------------------	--

Belastungsintensität	
Pause	
Belastungsumfang	
Belastungsdauer	

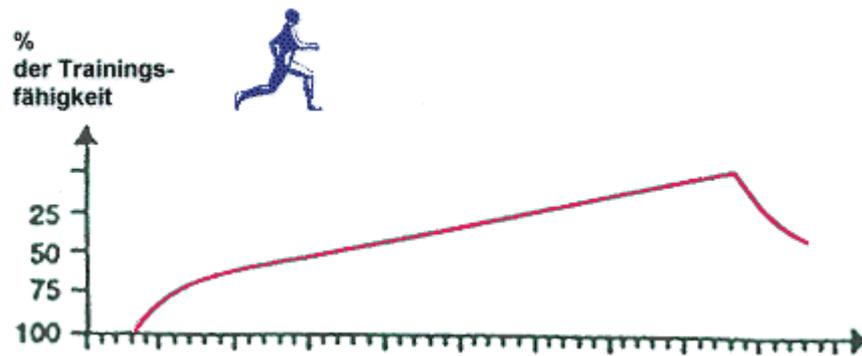
b)

5.2 Dauermethode

Aufgaben:

a) Fülle die Tabelle mit den gefragten Belastungsgrößen aus.

b) Inwiefern kann dir die Methode helfen deine Ziele im Ausdauerbereich zu verwirklichen? Erkennst du andere Einsatzgebiete?



Belastungsintensität	
Pause	
Belastungsumfang	
Belastungsdauer	

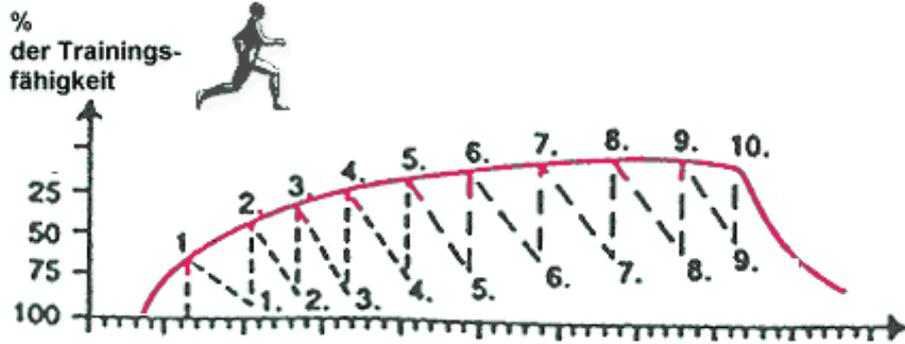
b)

5.3. Intervallmethode

Aufgaben:

a) Fülle die Tabelle mit den gefragten Kennwerten aus.

b) Inwiefern kann dir die Methode helfen deine Ziele im Ausdauerbereich zu verwirklichen? Erkennst du andere Einsatzgebiete?



Belastungsintensität	
Pause	
Belastungsumfang	
Belastungsdauer	

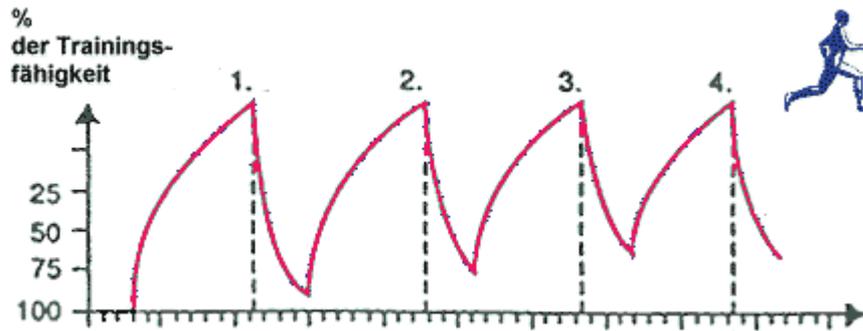
b)

5.4. Wiederholungsmethode

Aufgaben:

a) Fülle die Tabelle mit den gefragten Kennwerten aus.

b) Inwiefern kann dir die Methode helfen deine Ziele im Ausdauerbereich zu verwirklichen? Erkennst du andere Einsatzgebiete?



b)

Belastungsintensität	
Pause	
Belastungsumfang	
Belastungsdauer	

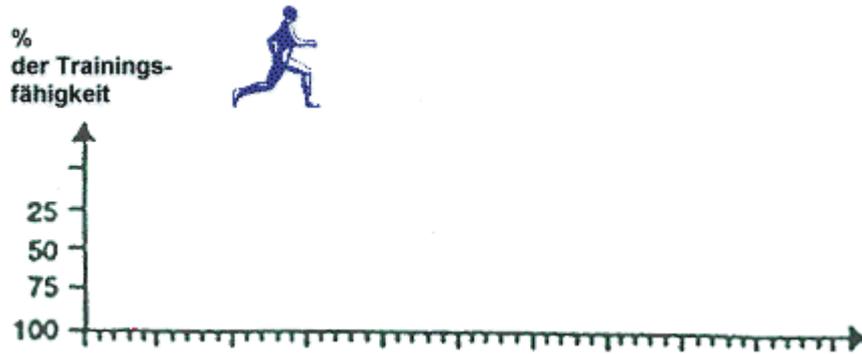
b)

5.5. Wechselmethode

Aufgaben:

a) Zeichne den Kurvenverlauf und fülle die Tabelle mit den gefragten Kennwerten aus.

b) Inwiefern kann dir die Methode helfen deine Ziele im Ausdauerbereich zu verwirklichen? Erkennst du andere Einsatzgebiete?



Belastungsintensität	
Pause	
Belastungsumfang	
Belastungsdauer	

b)

6. Endreflexion

Aufgaben:

a) Trage dein Endniveau und deine Veränderungen ein.

Leistungsart	Anfangsniveau	Endniveau
<i>Laufleistung in Metern</i>		
<i>Prozentuale Verbesserung der Laufleistung</i>		

b) Vergleiche dein Ausgangs- und Endniveau bzw. die prozentuale Verbesserung der Laufleistung. Wie zufrieden bist du mit dem Ergebnis? Beziehe dazu deine Zielsetzung ein.

c) Erläutere Ursachen für diese Entwicklung. Beachte dabei auch kritisch verschiedene äußere Einflussfaktoren (Wetter, Gesundheitszustand, Talent, Training, ...).

d) Du willst den Marathon in New York Anfang November laufen. Diskutiere wie du dich auf einen Marathon (42,195 km) in diesem Jahr vorbereiten würdest.

7. Zusammenschau Trainingsmethoden im Ausdauertraining

verändert nach <http://www.sportunterricht.de/lksport.de>

Trainingsmethode	Belastung	Effekt
<p>1. Wettkampfmethode einmalige, seltener mehrfache Belastung mit höchstem Einsatz und wettkampftypischem Verhalten/Trainingswettkämpfe;</p>	<p>Wettkampfdistanz; Unterwettkampfdistanz; Überwettkampfdistanz; mit Trainingspartner/ Gegner und ggf. sporttechnischer und taktischer Aufgabenstellung</p>	<p>komplexe Leistungsfähigkeit; Entwicklung wettkampftypischer Beziehungen zwischen allen Leistungsvoraussetzungen und deren wettkampfspezifischer Ausprägung</p>
<p>2. Dauermethode länger andauernde Belastung ohne Unterbrechung; konstante Intensität</p>	<p>- Intensität gering bis mittel (extensiv); Belastungsdauer bis zu mehreren Stunden möglich; aerobe Beanspruchung - Intensität hoch (intensiv); Belastungsdauer etwa bis 45 min; aerob-anaerobe Beanspruchung</p>	<p>Grundlagenausdauer; Belastungsverträglichkeit/aerobe Leistungsfähigkeit durch Ökonomisierung; Muskelfaserveränderungen (hin zu langsam arbeitenden Fasern; Aktivierung des Fettstoffwechsel; Grundlagenausdauer; Kraftausdauer; Langzeitausdauer; Belastungsverträglichkeit für intensivere Anforderungen/aerobe Kapazität; Ökonomisierung im aerob-anaeroben Funktionsbereich;</p>
<p>3. Intervallmethode Wechsel zwischen relativ kurzen Belastungs- und Entlastungsphasen; Intervalle nur zur bedingten (unvollständigen) Erholung</p>	<p>- Intensität gering bis mittel (extensiv), Belastungsdauer bis ca. 10 min und großer Gesamtumfang; aerobe Beanspruchung - Intensität hoch, aber nicht maximal; Belastungsdauer zumeist bis etwa 60 s; aerob-anaerobe Beanspruchung</p>	<p>Grundlagenausdauer; Kraftausdauer; Belastungsverträglichkeit/aerobe Leistungsfähigkeit; STF/ Umstellungsfähigkeit; Konzentrations- und Mobilisierungsfähigkeit Grundlagen- und Kraftausdauer im aerob-anaeroben Funktionsbereich/aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit; STF; FTF; Laktatverträglichkeit; Herzvolumenvergrößerung</p>
<p>4. Wiederholungsmethode Wechsel zwischen sehr intensiven, relativ kurzen Belastungsphasen und lang dauernden Erholungsphasen; geringer Gesamtumfang</p>	<p>wettkampfspezifische Intensität; Belastungsdauer im Unterdistanzbereich der Kurz- und Mittelzeitdisziplinen bzw. Überdistanz im Sprint; anaerobe Beanspruchung</p>	<p>wettkampfspezifische Ausdauer; Schnellkraftausdauer/ anaerobe Kapazität und Leistungsfähigkeit/Laktattoleranz, -verträglichkeit und -kompensationsfähigkeit; FTF/ Mobilisations- und Durchhaltefähigkeit unter anaeroben Bedingungen</p>
<p>5. Wechselmethode Mit wechselnder Intensität</p>	<p>bei ständigem Verbleib im trainingswirksamen Bereich wechselt die Intensität planmäßig oder geländebedingt zwischen gering bis hoch</p>	<p>Glykogenstoffwechsel; Muskelfaserveränderungen)/psychische Durchhalte- und Konzentrationsfähigkeit; Wirkung wie konstante Dauermethoden/Umstellungsfähigkeit (physiologisch; psychisch)/Erholungsfähigkeit</p>

