

Max-Ernst-Gesamtschule

Kernlehrplan Sport – Gymnasiale Oberstufe

1. Einführungsphase

1.1 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der EF

UV	Inhaltsfeld	Thema
I	d Leistung f Gesundheit	30 Min ausdauernd laufen – die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren. ca. 12 Std.
II	e Kooperation und Konkurrenz a Bewegungslernen	Miteinander spielen und trotzdem Wettkämpfen – Kleinfeldspiele „miteinander“ durchführen, dem Fertigniveaus entsprechend organisieren und variieren im Volleyball. ca. 12 Std.
III	c Wagnis u Verantwortung b Bewegungsgestaltung	Bewegen an Geräten – Turnen, z.B. Wir holen Parkour/Straßenturnen in unsere Sporthalle! – Hindernisse kreativ, effizient und sicher überwinden ca. 10 Std.
IV	a Bewegungslernen e Kooperation und Konkurrenz	Was kann ich, was will ich und wie werde ich besser? – Grundlegende badmintonspezifische Schlag- und Lauftechniken wiederholen, erlernen und verbessern, im Spiel anwenden und beurteilen ca. 15 Std.
V	b Bewegungsgestaltung c Wagnis und Verantwortung	Bewegen an Geräten – Turnen, z.B. Turnelemente gestalten – Wir präsentieren eine selbst entwickelte Bodenkür zu zweit oder mit mehreren ca. 10 Std.
VI	a Bewegungslernen d Leistung	Diskus oder Schleuderball? – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten ca. 18 Std.

1.2 Konkretisierung der UV mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Einführungsphase 1. Halbjahr	
<u>Unterrichtsvorhaben I:</u>	
Thema:	30 Min ausdauernd laufen – die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren
BF/SB:	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
Inhaltlicher Kern:	Leichtathletische Disziplinen
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:	
Einen Ausdauerlauf über 30 Min. unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen	
Inhaltsfelder:	d – Leistung: Trainingsplanung und Organisation f – Gesundheit: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:	
<ul style="list-style-type: none">• allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (<i>Sachkompetenz</i>)• unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (<i>Sachkompetenz</i>)• einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (<i>Methodenkompetenz</i>)• ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (<i>Urteilskompetenz</i>)• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (<i>Sachkompetenz</i>)	
Zeitbedarf: 12 Std.	

Einführungsphase 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Miteinander spielen und trotzdem Wettkämpfen – Kleinfeldspiele „miteinander“ (1 mit 1, 1 mit 2, 1 mit 3,...) durchführen, dem Fertigkeitsniveau entsprechend variieren und organisieren im Volleyball.

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

Inhaltlicher Kern: Kleinfeldspiele – Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- In einem Mannschaftsspiel 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 technischen Fähigkeiten situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden

Inhaltsfelder: **e – Kooperation und Konkurrenz**

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Einführung/Wiederholung der Techniken Aufschlag von unten
- unteres Zuspiel, oberes Zuspiel.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten; Einführung/Wiederholung der Techniken Aufschlag von unten, unteres Zuspiel, oberes Zuspiel
- Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (Sachkompetenz)
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren, z.B. Zählweise klären). (Methodenkompetenz)
- die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (Urteilskompetenz)
- (volleyballspezifische) Techniken angemessen gliedern und beschreiben (Ausgangsstellung, Impulsgebung, Treffpunkt, Trefffläche). (Sachkompetenz)
- Bewegungen beobachten, Fehler erkennen und angemessene Übungsformen benennen. (Methodenkompetenz)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Einführungsphase 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Wir holen Le Parkour/Straßenturnen in unsere Sporthalle! – Hindernisse kreativ, effizient und sicher überwinden

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

Inhaltlicher Kern: Normungebundenen Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät ausführen und miteinander kombinieren
- Die Schülerinnen und Schüler können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden

Inhaltsfelder: **c – Wagnis und Verantwortung**

b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Bewegungsfertigkeiten an den einzelnen Stationen erproben und sich mit den eigenen Möglichkeiten und Grenzen des Bewegungskönnens auseinandersetzen
- Geräte und -kombinationen unter Beachtung von Sicherheitsaspekten aufbauen und die Sicherheitsaspekte benennen
- Verschiedene Hindernisüberwindung erproben und unter den Gesichtspunkten der schnellen oder kreativen Überwindung weiter entwickeln
- Le Parkour Hindernisse nach dem Kriterium der Eignung für unterschiedliche motorische Könnensstufen konzipieren und die Kriterien benennen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (*Sachkompetenz*)
- Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (*Methodenkompetenz*)
- Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (*Urteilskompetenz*)

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

Einführungsphase 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: **Was kann ich, was will ich und wie werde ich besser? –**
Grundlegende badmintonspezifische Schlag- und Lauftechniken auf verschiedenen Lernwegen wiederholen, erlernen und verbessern, im Einzel-, Mixed- und Doppelspiel anwenden und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen

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

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Badminton

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in einem Mannschaftsspiel 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 technischen Fähigkeiten situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden

Inhaltsfelder: **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Einführung/Wiederholung/Vertiefung der Techniken Aufschlag, Clear, Drop und Smash in Einzel und Doppel

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Lernwege (u.a. analytische-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (*Sachkompetenz*)
- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (*Sachkompetenz*)
- badmintonspezifische Schlag- und Lauftechniken in ihrer Funktion kennen, angemessen gliedern und beschreiben (taktischen Wissen, Stellung in der ZP, Befreiungs- und Angriffsschlag usw.) (*Sachkompetenz*)
- unterschiedliche Hilfen (z.B. Bildreihen, Beobachtungsbögen, Videofeedback) beim Erlernen und Verbessern der Zieltechniken zielgerichtet auswählen und anwenden. (*Methodenkompetenz*)
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren, z.B. unterschiedliche Regeln Mixed-/Doppel- und Einzelspiel). (*Methodenkompetenz*)
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zieltechnik kritisch hinterfragen und qualitativ beurteilen. (*Urteilskompetenz*)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Einführungsphase 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Turnelemente gestalten – Wir präsentieren eine selbst entwickelte Bodenkür zu zweit oder mit mehrere

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren
- Die Schülerinnen und Schüler können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden

Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung
c –Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Selbstständiges Wiederholen und Üben ausgewählter turnerischer Basisfertigkeiten aus der Sekundarstufe I am Boden
- Kooperatives Erproben, Erarbeiten und Präsentieren verschiedener Möglichkeiten des Partner- oder Gruppenbezugs
- Gestalten einer Bewegungsfolge anhand von Gestaltungskriterien, wie z.B. Raum oder Zeit
- Präsentationen der Partner- oder Gruppengestaltung im Plenum
- Kriteriengeleitete Bewertung einer Partner- oder Gruppengestaltung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. (*Sachkompetenz*)
- Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (*Methodenkompetenz*)
- Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (*Urteilskompetenz*)

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

Einführungsphase 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: **Diskus oder Schleuderball?** – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten

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

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf)
- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

Inhaltsfelder: **a – Bewegungslernen**
d – Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Trainingsplanung und Organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zwei unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (*Sachkompetenz*)
- unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (*Methodenkompetenz*)
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (*Urteilskompetenz*)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (*Urteilskompetenz*)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

2 Qualifikationsphase (Grundkurs)

An der Max-Ernst-Gesamtschule gibt es in der Oberstufe ein sehr umfassendes Profil. 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 ergibt sich folgendes Kursprofil:

Kursprofil Sport Sek II	
BF/SB 1: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	BF/SB 2: Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltliche Schwerpunkte:	d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz
Weitere Inhaltsfelder:	b – Bewegungsgestaltung a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c – Wagen und Verantworten f – Gesundheit

2.1 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

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

Quartale	UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 = ca. 50 Stunden je nach Länge des Halbjahrs	UV 1	Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 10-12 Stunden
	UV 2	Erfolgreich im Angriff – Spielgemäße Entwicklung (<i>tactical games approach</i>) von Abwehntechniken zur Verbesserung der individualtaktischen Spielfähigkeiten im Badminton ca. 18-20 Stunden
	UV 3	BallKoRobics – Basketball mal anders - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen ca. 10-12 Stunden
	Freiraum	ca. 9-18 Stunden
Q 1.2 = ca. 60 Stunden	UV 4	Parkour – drunter & drüber – Einführung von Individualtechniken zur Überwindung von Hindernissen unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Feldabwehr zu verbessern ca.10-12 Stunden
	UV 5	Alternative Spiele – New Games – Von der Halle in den Sand – Erprobung einer noch nicht institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 10-12Stunden
	UV 6	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca. 12-14 Stunden
	Freiraum	ca.18-27 Stunden

Quartale	UV	Thema und Zeitbedarf
Q 2.1 = ca. 54 Stunden	UV 7	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern ca. 15-18 Stunden
	UV 8	Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung von Spielsystemen (Mann- und Zonendeckung) zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit ca. 12-15 Stunden
	UV 9	Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können ca. 12-15 Stunden
	Freiraum	ca. 6-15 Stunden
Q 2.2 = ca. 20 Stunden	UV 10	Das Schwierigste kommt zum Schluss – Kooperative Vermittlung taktischer Maßnahmen im Doppelspiel (Badminton) ca. 10-12 Stunden
	UV 11	Best of Sports – Kurzspezifische Weiterentwicklung eines Schwerpunktes aus der Q-Stufe ca. 10-12 Stunden
Letzter Schultag		

2.2 Konkretisierung der UV mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

2.2.1 Konkretisierung der UV – Qualifikationsphase (Q1)

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr	
<u>Unterrichtsvorhaben I:</u>	
Thema:	Was kann ich? – Stärken und Schwächen erkennen - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten
BF/SB:	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
Inhaltlicher Kern:	Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, und Wurf/Stoß
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:	
<ul style="list-style-type: none">• Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.	
Inhaltsfeld:	d – Leistung
Inhaltlicher Schwerpunkt:	
<ul style="list-style-type: none">• Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen	
Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:	
<ul style="list-style-type: none">• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (d)	
Zeitbedarf: 10 Std.	

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: **Erfolgreich im Angriff**– Spielgemäße Entwicklung (*tactical games approach*) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktische Spielfähigkeit im Badminton

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiel (Badminton), Mannschaftsspiel (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: 20 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben III:

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

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

Inhaltlicher Kern: Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren¹

Inhaltsfeld: **b – Bewegungsgestaltung**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltungskriterien Raum und Zeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: 10-12 Std.

¹ Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV :

Thema: **Parkour – drunter & drüber** – Einführung von Individualtechniken zur Überwindung von Hindernissen unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Feldabwehr zu verbessern

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Alternative Leichtathletische Bewegungsform

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Technik in Lauf- und Sprungdisziplin individuelle Voraussetzungen optimieren.

Inhaltsfelder: **c – Wagnis und Verantwortung**
e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)
- Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern
- siehe UV 1 (d), (f)

Zeitbedarf: 12-15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: **Alternative Spiele – New Games – Von der Halle in den Sand –**
Erprobung einer noch nicht institutionalisierten Sportspielvariante unter
Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die
Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspielvarianten – z.B. Baseball, Flag Football,
Ultimate Frisbee

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: **e – Kooperation und Konkurrenz**
a – Bewegungsstruktur und -lernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: 10-12 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VI:

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

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: **d – Leistung**

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Trainingsplanung und -organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: 14-18 Std.

Summe Qualifikationsphase (Q1): ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 30 Stunden)

2.2.2 Konkretisierung der UV – Qualifikationsphase (Q2)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr	
<u>Unterrichtsvorhaben VII:</u>	
Thema:	Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern
BF/SB:	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
Inhaltlicher Kern:	Leichtathletische Disziplinen (auch als Mehrkampf) unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:	
<ul style="list-style-type: none">• Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren	
Inhaltsfeld:	d – Leistung
Inhaltlicher Schwerpunkt:	
<ul style="list-style-type: none">• Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen	
Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:	
<ul style="list-style-type: none">• zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern• physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen	
Zeitbedarf: 10-12 Std.	

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: **Als Mannschaft zum Erfolg** – Kooperative Vermittlung von Spielsystemen (Mann- und Zonendeckung) zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Basketball/ Badminton

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: **e – Kooperation und Wettkampf**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: **Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste –**
Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter
Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den
Leistungs begriff differenziert beurteilen zu können

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe
(Sprungmehrkampf, Biathlon) durchführen und nach festgelegten
Kriterien bewerten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten

Inhaltsfelder: **e – Kooperation und Wettkampf**
f – Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Fairness und Aggression im Wettkampf (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (e)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen beurteilen (f)

Zeitbedarf: 12-15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: **Das Schwierigste kommt zum Schluss** – Kooperative Vermittlung taktischer Maßnahmen im Doppelspiel (Badminton)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: 10-12 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: **Best of Sports** – Kurzspezifische Weiterentwicklung eines Schwerpunktes aus der Q-Stufe

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik/ Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltliche Kerne:

- leichtathletische Disziplinen
- Formen ausdauernden Laufens

- Sportspiele

- alternative Spiele

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Festigung und Vertiefung, der gewählte Kursschwerpunkte und Weiterentwicklung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Selbstständige Organisation und Durchführung eines Wettkampfes

Inhaltsfelder: **e – Kooperation und Wettkampf**
f – Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)
- Freunde an Sport als Impuls für lebenslanges Lernen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Wettkampfformen zum motorischen Lernen auswählen und beurteilen
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen

Zeitbedarf: 10-12 Std.

Summe Qualifikationsphase (Q2): ca. 70 Stunden (Freiraum ca. 20 Stunden)