

Schulinterner Lehrplan
für die gymnasiale Oberstufe Immanuel-Kant-Gymnasium

Sport

(Stand: 18.08.2016)

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------------|---|-----------|
| 1 | Einführungsphase | 1 |
| 1.1 | Übersicht der Unterrichtsvorhaben in der Einführungsphase..... | 1 |
| 1.2 | Konkretisierung des Unterrichtsvorhabens mit Bezug zu den einzelnen Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase | 2 |
| 2. | Qualifikationsphase | 6 |
| 2.1 | Übersicht über die Kursprofile in der Qualifikationsphase | 6 |
| 3 | Kursprofil 1..... | 7 |
| 3.1 | Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase – Profil 1 | 7 |
| 3.2 | Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 1 in der Q1 | 9 |
| 3.3 | Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 1 in der Q2 | 15 |
| 4. | Kursprofil 2..... | 18 |
| 4.1 | Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase – Profil 2 | 18 |
| 4.2 | Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 2 in der Q1 | 20 |
| 4.3 | Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 2 in der Q2 | 24 |
| 5 | Kursprofil 3..... | 27 |
| 5.1 | Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase – Profil 3 | 27 |
| 5.2 | Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 3 in der Q1 | 29 |
| 5.3 | Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 3 in der Q2 | 33 |
| 6 | Kursprofil 4..... | 37 |
| 6.1 | Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase – Profil 4 | 37 |
| 6.2 | Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 4 in der Q1 | 39 |
| 6.3 | Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 4 in der Q2 | 43 |

1 Einführungsphase

1.1 Übersicht der Unterrichtsvorhaben in der Einführungsphase

| Halbjahre | Unterrichtsvorhaben | Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben |
|-------------|------------------------|--|
| 1. Halbjahr | UV I (16 Stunden) | „Spielen in und mit „neuen“ Situationen“ – Erprobung und Reflexion der Regelkompetenz im Sport – sich auf wechselnde Partner- und Gegnerkonstellationen einlassen, unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „King of the court“, Elfmeterkönig, „jeder gegen jeden“, „double out“) in einer Mannschaftsportart organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen. |
| | UV II (16 Stunden) | „Wir Verbessern unsere spezifische Spielfähigkeit“ – Gruppentaktisches Erproben und Beurteilen von Lösungsmöglichkeiten in einem der großen Sportspiele (z.B. Fußball, Handball, Volleyball oder Basketball) zur Verbesserung von Angriff- und Abwehrverhalten. |
| | UV III (20 Stunden) | „Let’s work together“: Entwicklung, Durchführung und Reflexion von Bewegungskompositionen in Kleingruppen unter Berücksichtigung der verschiedener Gestaltungskriterien. |
| | Freiraum | 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs |
| 2. Halbjahr | UV IV (8 Stunden) | „Funktionales Aufwärmen – Warum?“ Erprobung, Reflexion und Beurteilung unterschiedlicher Aufwärmmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungsprofile und deren funktionsgerechte Anwendung. |
| | UV V (16 Stunden) | „Höher, schneller, weiter!“ Erarbeitung, Erprobung und Anwendung klassischer leichtathletischer Disziplinen im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten. |
| | UV VI (20 Stunden) | „Move Artistic“ – Bewegen an Geräten/Turnen Erarbeitung, Erprobung und Reflexion unterschiedlicher Bewegungsformen mit und ohne Geräte unter besonderer Berücksichtigung psychischer Einflüsse |
| | Freiraum | 16 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs |

1.2 Konkretisierung des Unterrichtsvorhabens mit Bezug zu den einzelnen Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase

Einführungsphase 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Spielen in und mit „neuen“ Situationen – Erprobung und Reflexion der Regelkompetenz im Sport – sich auf wechselnde Partner- und Gegnerkonstellationen einlassen, unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „King of the court“, Elfmeterkönig, „jeder gegen jeden“, „double out“) in einer Mannschaftsportart organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Fußball, Handball, Volleyball oder Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 16 Stunden

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: „Wir Verbessern unsere spezifische Spielfähigkeit“ – Gruppentaktisches Erproben und Beurteilen von Lösungsmöglichkeiten in einem der großen Sportspiele (Fußball, Handball, Volleyball oder Basketball) zur Verbesserung von Angriff- und Abwehrverhalten.

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Handball, Fußball oder Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 16 Stunden

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: „Let's work together“: Entwicklung, Durchführung und Reflexion von Bewegungskompositionen in Kleingruppen unter Berücksichtigung der verschiedenen Gestaltungskriterien.

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

Inhaltliche Kerne: Gymnastik / Tanz
Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät (z.B. Ballkorobics, Jumpstyle, HipHop, Step-Aerobic) unter Anwendung von mind. zwei Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. (SK)
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK)
- Eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)
-

Zeitbedarf: ca. 20 Stunden

Einführungsphase 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Funktionales Aufwärmen – Warum? Erprobung, Reflexion und Beurteilung unterschiedlicher Aufwärmmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungsprofile und deren funktionsgerechte Anwendung.

BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen.

Inhaltlicher Kern: Funktionelles Aufwärmen und unterschiedliche Aufwärmspiele und -methoden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Reaktion und Anpassung des Körpers auf das funktionelle Aufwärmen
- sportartspezifische Aufwärmmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden
- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden

Inhaltsfelder: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)
- Sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)
- Die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 8 Stunden

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: „Höher, schneller, weiter!“ Erarbeitung, Erprobung und Anwendung klassischer leichtathletischer Disziplinen im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten.

BF/SB 3: 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. Dreisprung, Hochsprung, Kugelstoßen)
- einen leichtathletischen Merkkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d – Leistung, c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Trainingsplanung und Organisation (d)

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Techniken in verschiedenen Lauf- Wurf- Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzung und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- Einen leichtathletischen Merkkampf in einer Wettkampfsituation bestehend aus Lauf (einschließlich einer Ausdauerleistung von mind. 5000m) Wurf/Stoß und Sprungdisziplin unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45)
- unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK)
- unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK)
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (beides UK)

Zeitbedarf: ca. 16 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: „Move Artistic“ – Bewegen an Geräten/Turnen Erarbeitung, Erprobung und Reflexion unterschiedlicher Bewegungsformen mit und ohne Geräte unter besonderer Berücksichtigung psychischer Einflüsse

BF/SB 5: Bewegen an Geräten/Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes und normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampferäten und Gerätebahnen (z.B. Le Parcours, Gerätekombinationen)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sek. I behandelten Gerät z.B. Schwebebalken, Schaukelringe ausführen und miteinander kombinieren
- Turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung, a – Bewegungsstruktur und Begungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: -Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben (SK)
- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren (MK)
- Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck/auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Handlungssituationen beurteilen
- unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK)
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 20 Stunden

Summe Einführungsphase: ca. 96 Stunden (Freiraum ca. 24 Stunden)

2. Qualifikationsphase

2.1 Übersicht über die Kursprofile in der Qualifikationsphase

Am Immanuel-Kant-Gymnasium gibt es in der Oberstufe vier Grundkurse mit unterschiedlichen Profilen. Dabei kann Sport als viertes Abiturfach gewählt werden. Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

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

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

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

| Kurs | Kursprofile | | | |
|------|---|---|---|--------------------------------|
| | BF/SB | BF/SB | Inhaltsfeld | Inhaltsfeld |
| 1 | Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik | Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Basketball | d - Leistung | e - Kooperation und Konkurrenz |
| 2 | Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste | Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Volleyball | b - Bewegungsgestaltung | f – Gesundheit |
| 3 | Bewegen an Geräten – Turnen | Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele – Große Spiele | a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen | e - Kooperation und Konkurrenz |
| 4 | Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Badminton | b - Bewegungsgestaltung | d - Leistung |

3 Kursprofil 1

3.1 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase – Profil 1

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

Vertieft:

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Ergänzend:

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe
oder
- historische leichtathletische Bewegungsformen und Wettbewerbe

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

| Quartal | Laufendes UV | Thema und Zeitbedarf |
|--|---------------------------|--|
| Q 1.1 →19 Wochen = 57 Stunden | UV I (6-8 Stunden) | Was kann ich? Stärken und Schwächen erkennen. In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten |
| | UV II (8-10 Stunden) | Jeder trainiert anders – Verbesserung der Ausdauerfähigkeit anhand verschiedener Trainingsmethoden Die SuS können Formen des ausdauernden Laufens mit Tempowechseln unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten. |
| | UV III (15-18 Stunden) | „Spielecht“ Basketball spielen – Spielgemäße Lösung von Spielproblemen (Defense: Zonen- oder Manndeckung; Offense: Pick and Roll) zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten (Theoretische Grundlage: <i>Taktik-Spielkonzept nach B. Wurzel</i>) |
| | UV IV (12-15 Stunden) | Der Tanz um den Ball – Erarbeitung, Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik in Kombination mit Körper-Basketball Koordination. |
| | Freiraum | 6 Stunden |

| | | |
|--|----------------------------|---|
| <u>Q 1.2</u> → 21 Wochen = 63 Stunden | UV V (12-15 Stunden) | Im Basketball eine Rolle spielen - Erarbeitung des Positionsspiels im Basketball im Kontext der umfangreichen Spielregeln und der positionsspezifischen technischen Anforderungen |
| | UV VI (12-15 Stunden) | Das ist neu – zwei neu erlernte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf den persönlichen Erfolg und Lernweg beurteilen. SuS können eine nicht in der Sek I schwerpunktmäßig behandelte Disziplin in der Grobform durchführen (bspw. Dreisprung, Hochsprung, Speerwurf oder Diskuswurf) |
| | UV VII (12-15 Stunden) | Streetball – Von der Halle auf die Straße – Erprobung einer Sportspielvariante zur Akzentuierung der positiven Aspekte des informellen Sporttreibens, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen |
| | UV VIII (6-12 Stunden) | Das kann ich noch! Wiederholung, Vertiefung und Festigung einer oder zwei in der Sek I schwerpunktmäßig durchgeführten leichtathletischen Disziplinen aus dem Block Sprung oder Wurf (bspw. Kugelstoßen oder Weitsprung) |
| | Freiraum | 6 Stunden |
| <u>Q 2.1</u> → 16 Wochen = 48 Stunden | UV IX (9-12 Stunden) | Wie werde ich besser? Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern. |
| | UV X (12-15 Stunden) | Run and gun – Kriterienorientierte Erprobung und Erörterung alternativer Spieltaktiken am Beispiel des „Run and gun“ im Basketball |
| | UV XI (12-15 Stunden) | Das fühlt sich anders an!“ – Entdeckung und Entwicklung alternativer Leichtathletik-Wettkämpfe Entwicklung du Durchführung alternativer Leichtathletik Wettbewerbe |
| | Freiraum | 6 Stunden |
| <u>Q 2.2</u> → 11 Wochen = 33 Stunden | UV XII (12-15 Stunden) | Die Prüfung kommt zum Schluss – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung |
| | UV XIII (12-15 Stunden) | Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung |
| | Freiraum | ca. 3 Stunden |
| | Parallel | Wiederholung und Vertiefung theoretischer Inhalte zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung |
| Summe Qualifikationsphase Kursprofil 1: ca. 207 Stunden (Freiraum ca. 27 Stunden) | | |

3.2 Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 1 in der Q1

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I

Thema: Was kann ich? Stärken und Schwächen erkennen.

In Gruppen unterschiedliche bekannte 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 Kompetenzerwartung:

Die Techniken in je einer Lauf- Wurf/Stoß und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen analysieren und optimieren.

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungslimitierenden Faktoren (u.a. konditionelle / koordinative Fähigkeiten) hin optimieren.

Zeitbedarf: ca. 6-8 Stunden

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Jeder trainiert anders – Verbesserung der Ausdauerfähigkeit anhand verschiedener Trainingsmethoden

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 des ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechseln unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten. (LZA 30Min)

Inhaltsfeld: d – Leistung, f – Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Das Training im Bereich des ausdauernden Laufens planen und organisieren, die Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training und Anpassungserscheinungen.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Beschreiben und Erklären von zielgerichteten Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit
- Entwerfen und erklären von Trainingsplänen unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und unterschiedlicher Zielsetzungen.
- Erläutern der physiologischen Anpassungsprozesse durch Training
- Führen eines Trainingstagebuchs zur Dokumentation der individuellen Leistungsentwicklung.

Zeitbedarf: ca. 8-10 Stunden

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: „Spielecht“ Basketball spielen – Spielgemäße Lösung von Spiel-problemen (Defense: Zonen- oder Manndeckung; Offense: Pick and Roll) zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten (Theoretische Grundlage: Taktik-Spielkonzept nach B. Wurzel)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 15 – 18 Std.

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Der Tanz um den Ball – Erarbeitung, Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik in Kombination mit Körper-Basketball Koordination.

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

Inhaltlicher Kern: Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit dem Handgerät Basketball unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.¹

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 -15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. HalbjahrUnterrichtsvorhaben V:

Thema: Im Basketball eine Rolle spielen - Erarbeitung des Positionsspiels im Basketball im Kontext der umfangreichen Spielregeln und der positionsspezifischen technischen Anforderungen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

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

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.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Das ist neu – zwei neu erlernte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf den persönlichen Erfolg und Lernweg beurteilen.

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)

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d – Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Trainingsplanung und Organisation (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Streetball – Von der Halle auf die Straße – Erprobung einer Sportspiel-Variante zur Akzentuierung der positiven Aspekte des informellen Sporttreibens, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Streetball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Das kann ich noch! Wiederholung, Vertiefung und Festigung einer oder zwei in der Sek I schwerpunktmäßig durchgeführten leichtathletischen Disziplinen aus dem Block Sprung oder Wurf (bspw. Kugelstoßen oder Weitsprung)

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)

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Trainingsplanung und Organisation (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: 6-12 Stunden

Summe Qualifikationsphase 2: ca. 120 Stunden (Freiraum ca. 12 Stunden)

3.3 Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 1 in der Q2

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IX:

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 Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- 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: ca. 9-12 Stunden

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Run and gun – Kriterienorientierte Erprobung und Erörterung alternativer Spieltaktiken am Beispiel des „Run and gun“ im Basketball

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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.

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Das fühlt sich anders an!“ – Entdeckung und Entwicklung alternativer Leichtathletik-Wettkämpfe Entwicklung und Durchführung alternativer leichtathletischer Wettbewerbe

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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 Spiel (e)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

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 geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (f)

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben XI:

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

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Unterrichtsvorhaben XII:

Thema: Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltliche Kerne: leichtathletische Disziplinen – Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Summe Qualifikationsphase 2: ca. 81 Stunden (Freiraum ca. 9 Stunden)

4. Kursprofil 2

4.1 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase – Profil 2

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

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

| Quartale | Laufendes UV | Thema und Zeitbedarf |
|---|---------------------------|---|
| Q 1.1 →19 Wochen = 57 Stunden | UV I (12-15 Stunden) | Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren. |
| | UV II (15-18 Stunden) | Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung (<i>tacticalgamesapproach</i>) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten. |
| | UV III (12-15 Stunden) | BallKoRobics – Volleyball mal anders - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen. |
| | Freiraum | ca. 9 – 18 Stunden |
| Q 1.2 → 21 Wochen = 63 Stunden | UV IV (12-15 Stunden) | Hechtbagger und Japanrolle - voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Feldabwehr zu verbessern. |
| | UV V (12-15 Stunden) | Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden. |
| | UV VI (8-10 Stunden) | Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen. |
| | Freiraum | ca.18 - 27 Stunden |

| | | |
|--|----------------------------|--|
| <u>Q 2.1</u> → 16 Wochen = 54 Stunden | UV VII (12-15 Stunden) | Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke. |
| | UV VIII (12-15 Stunden) | Als Mannschaft zum Erfolg– Kooperative Vermittlung eines Läufersystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit. |
| | UV IX (10-12 Stunden) | Tanz dich fit – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen. → in Verbindung mit dem UV X |
| | Freiraum | ca. 12-20 Stunden |
| <u>Q 2.2</u> Quartal 3 → 11 Wochen = 33 Stunden | UV X (12-15 Stunden) | Die Prüfung kommt zum Schluss– Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung. |
| | UV XI (12-15 Stunden) | Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung. |
| | Freiraum | ca. 3 - 9 Stunden |
| | Parallel | Wiederholung und Vertiefung theoretischer Inhalte zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung |
| Summe Qualifikationsphase Kursprofil 2: ca. 207 Stunden (Freiraum ca. 74 Stunden) | | |

4.2 Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 2 in der Q1

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren

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:

- 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 Stunden

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Erfolgreich in der Abwehr– Spielgemäße Entwicklung (*tacticalgamesapproach*) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktische Spielfähigkeit

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 15-18 Stunden

Unterrichtsvorhaben III:

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

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

Inhaltlicher Kern: Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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.²

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV :

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

² Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

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. (c)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (e)

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder: d – Leistung, f – Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch
Training/Anpassungserscheinungen³ (d)
Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK) * nicht in der Obligatorik vorgesehen
- 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)

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

³nicht in der Obligatorik vorgesehen

Unterrichtsvorhaben VI:

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

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beach-Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: f – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Summe Qualifikationsphase 1: ca. 120 Stunden (Freiraum ca. 41 Stunden)

4.3 Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 2 in der Q2

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstyle-Choreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke

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

Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läuferystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Unterrichtsvorhaben IX:

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

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)

Zeitbedarf: 10-12 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

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

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltliche Kerne: leichtathletische Disziplinen, Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.

Zeitbedarf: ca.12-15 Stunden

Summe Qualifikationsphase 2: ca. 77 Stunden (Freiraum ca. 15 Stunden)

5 Kursprofil 3

5.1 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase – Profil 3

BF/SB: Bewegen an Geräten – Turnen

Inhaltliche Kerne:

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

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Bewegen an Geräten – Turnen“ muss keine Akzentuierung erfolgen, da alle inhaltlichen Kerne obligatorisch sind (vgl. KLP S. 39f.)

BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)
- Alternative Spiele und Sportspielvarianten (z.B. Street-Varianten, Beachvolleyball, Flag-Football)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele“ muss eine Akzentuierung erfolgen. Einer der ersten beiden inhaltlichen Kerne muss vertieft sowie ein weiterer inhaltlicher Kern ist ergänzend verbindlich zu behandeln (vgl. KLP S. 40f.)

| Quartale | Laufendes UV | Thema und Zeitbedarf |
|---|---------------------------|--|
| <u>Q 1.1</u> → 19 Wochen = 57 Std. | UV I (12-18 Stunden) | Tennis – Variables Grundlinienspiel vor dem Hintergrund eigener und gegnerischer Schlagmöglichkeiten – Erarbeitung und Erlernen von grundlegenden Grundlinienspieltaktiken in kooperativer Zusammenarbeit mit gegenseitigem Helfen und Lehren. |
| | UV II (12-18 Stunden) | Radschlagen können wir auch synchron – Erarbeitung, Präsentation und Reflexion bodenturnerischer Gruppenkuren unter besonderer Berücksichtigung von Bewegungsverbindungen und Raumgestaltung. |
| | UV III (12-18 Stunden) | Baseball – Langweilige Brennballvariante oder spannendes, emotionales Kultspiel? |
| | Freiraum | 3 Stunden |

| | | |
|---|----------------------------|---|
| <u>Q 1.2</u> → 21 Wochen = 63 Std. | UV IV (15-20 Stunden) | Schwingen, Stützen, Springen und Balancieren schaffen wir alleine – Turnen an Geräten nach selbst gesteuertem Lernen in kooperativer Zusammenarbeit mit gegenseitigem Helfen und Sichern. |
| | UV V (15-20 Stunden) | Ultimate-Frisbee – Endzonenspiel mit konditionellen Schwerpunkt – Ultimate Frisbee unter besonderer Berücksichtigung der physiologischen Voraussetzungen und des Fairnessgedankens. |
| | UV VI (15-20 Stunden) | Turnergeräte alternativ und individuell, aber sicher überwinden Le Parcours unter Berücksichtigung psychischer Faktoren und der Abwägung von Nutzen und Risiken im Sport. |
| | Freiraum | 3 Stunden |
| <u>Q 2.1</u> → 16 Wochen = 54 Std. | UV VII (12-18 Stunden) | Tennis – Doppelspiel im Wandel – Erarbeitung, Verbesserung und Reflexion von Doppelspieltaktik unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Spielstärke. |
| | UV VIII (12-18 Stunden) | Bank, Flieger und Stuhl aus menschlichen Körpern - Erarbeitung, Präsentation und Reflexion akrobatischer Partnerkünste unter besonderer Berücksichtigung biomechanischer Grundlagen von Auf- und Abbau der Figuren sowie der Sicherheit. |
| | UV IX (12-18 Stunden) | Mut tut gut – Springen, Fliegen und Überschlagen am Boden und an Geräten zur Vertiefung turnerischer Fähig- und Fertigkeiten unter besonderer Berücksichtigung der Bedeutung von Wagnis und Risiko. |
| | Freiraum | Fehlanzeige |
| <u>Q 2.2</u> → 11 Wochen = 33 Std. | UV X (6 Stunden) | Korbball – Gemischt spielen und getrennt angreifen sowie verteidigen. |
| | UV XI (8-12 Stunden) | Wir überwinden unseren Hindernisparcours am schnellsten – Erprobung und Erlernen vertiefter Le Parcours-Techniken in Gruppen im Hinblick auf eine zeitökonomische Überwindung eines gemeinsam gestalteten komplexen Hindernisparcours in Wettkampfform. |
| | UV XII (8-12 Stunden) | Tischtennis – Doppelspiel – Erarbeitung, Verbesserung und Reflexion von Doppelspieltaktik unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Spielstärke. |
| | Freiraum | 3 Stunden |
| Summe Qualifikationsphase 2 Kursprofil 3: ca. 207 Stunden (Freiraum ca. 9 Stunden) | | |

5.2 Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 3 in der Q1

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Tennis – Variables Grundlinienspiel vor dem Hintergrund eigener und gegnerischer Schlagmöglichkeiten – Erarbeitung und Erlernen von grundlegenden Grundlinienspieltaktiken in kooperativer Zusammenarbeit mit gegenseitigem Helfen und Lehren

BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltliche Kerne: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Im Tenniseinzel sollen grundlegende Schlagkombinationen (z.B. Inside-Outside; Winkelspiel) demonstriert werden.
- Ein an das individuelle Leistungsvermögen angepasste taktische Wettkampferhalten soll gezeigt werden.

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Bedeutung von Beinarbeit und Auswahl von Schlagarten für ein erfolgreiches Grundlinienspiel erläutern (SK)
- Individualtaktische Strategien (z.B. Inside-Outside; Winkelspiel) für ein erfolgreiches Grundlinienspiel umsetzen (MK)
- Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien am Beispiel von Ratschlägen aus dem Buch „Winning ugly“ beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 12-18 Stunden

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Radschlagen können wir auch synchron – Erarbeitung, Präsentation und Reflexion bodenturnerischer Gruppenkuren unter besonderer Berücksichtigung von Bewegungsverbindungen und Raumgestaltung

BF/SB: Bewegen an Geräten – Turnen

Inhaltliche Kerne: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampferäten
Turnerische Gruppengestaltung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an einem Wettkampferät demonstrieren
- An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische komplexe Wagnis- und Leistungssituation alleine oder in der Gruppe bewältigen

Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12–18 Stunden

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Baseball – Langweilige Brennballvariante oder spannendes, emotionales Kultspiel?

BF/SB7: 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, Indica, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Offensive und defensive Handlungsmuster im Baseball sollen reflektiert werden und in Beziehung zu den technischen und taktischen Voraussetzungen gesetzt werden.
- Baseball soll regeltechnisch so variiert werden, dass das Spiel in der Halle durchgeführt werden kann, ohne den Kernspielgedanken zu verlieren.

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung sowie e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)
- Spezialrollen und Regelvariationen für das Gelingen des Baseballspiel in der Schule erläutern (SK)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)
- Gruppen- und mannschaftstaktische Strategien entwickeln, um den Spielgedanken das Baseballspiels gerecht zu werden (MK)

Zeitbedarf: ca. 12-18 Stunden

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Schwingen, Stützen, Springen und Balancieren schaffen wir alleine – Turnen an Geräten nach selbst gesteuertem Lernen in kooperativer Zusammenarbeit mit gegenseitigem Helfen und Sichern

BF/SB: Bewegen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen beschreiben (SK)
- Unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15-20 Stunden

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Ultimate-Frisbee – Endzonenspiel mit konditionellen Schwerpunkt – Ultimate Frisbee unter besonderer Berücksichtigung der physiologischen Voraussetzungen und des Fairnessgedankens

BF/SB7: 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, Indica, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Ultimate Frisbee soll hinsichtlich der spielerischen, taktischen und konditionellen Voraussetzungen analysiert werden.

Inhaltsfelder: d – Leistung und e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)

Fairness und Aggression im Sport (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Bedeutung der Turnover-, der Abstands- und Bewegungsregeln für das grundlegende Spielkonzept von Ultimate soll erläutert werden (SK)
- Gruppen- und mannschaftstaktische Strategien aus bekannten Sportarten (z.B. Fußball, Basketball) auf Ultimate Frisbee übertragen und entsprechend nutzbringend abändern (MK)

- Leistungsbegrenzende Faktoren (u.a. konditionelle Fähigkeiten) im Hinblick auf Spielfeldgröße, Spieleranzahl und Spieldauer beurteilen (UK)
- Das Fehlen eines Schiedsrichter soll im Hinblick auf den Fairnessgedanken und die sportlichen Konkurrenzkampf beurteilt werden (UK)

Zeitbedarf: ca. 15-20 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Turngeräte alternativ und individuell, aber sicher überwinden – Grundlagen und -techniken des Le Parcours unter Berücksichtigung psychischer Faktoren und der Abwägung von Nutzen und Risiken im Sport

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern:

Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine komplexe Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normungebunden präsentieren
- An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine bewältigen

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung, f – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)
- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)
- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch in geschlechterdifferenzierter Perspektive, beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15–20 Std.

Summe Qualifikationsphase 1: ca. 120 Stunden (Freiraum ca. 6 Stunden)

5.3 Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 3 in der Q2

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Tennis – Doppelspiel im Wandel – Erarbeitung, Verbesserung und Reflexion von Doppelspieltaktik unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Spielstärke

BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltliche Kerne: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Im Tennisdoppel sollen doppelspezifische Verhaltensweise (z.B. Serve-and-Volley; hohe Quote „Erster Aufschläge“) angewendet werden.
- Taktische Reaktionen auf doppelspezifische Spielsituationen (z.B. Gegner stehen gemeinsam am Netz; starker Netzspieler attackiert Cross-Duelle) werden eingeübt.

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Bedeutung vom Volleyspiel und Aufschlagvariationen für ein erfolgreiches Doppelspiel erläutern (SK)
- Doppeltaktische Strategien (z.B. Australisches Doppel; Service durch die „Mitte“ oder auf die Rückhand) für ein erfolgreiches wettkampfspezifisch umsetzen (MK)
- Anhand vom Netzvolleyspiel die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien im Tennisspiel beurteilen(UK)

Zeitbedarf: ca. 12-18 Stunden

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Bank, Flieger und Stuhl aus menschlichen Körpern - Erarbeitung, Präsentation und Reflexion akrobatischer Partnerkünern unter besonderer Berücksichtigung biomechanischer Grundlagen von Auf- und Abbau der Figuren sowie der Sicherheit

BF/SB: Bewegen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Akrobatische Partnergestaltung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren
- An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen in der Gruppe bewältigen

Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)
Gestaltungskriterien (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK)
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen (MK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 12-18 Stunden

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Mut tut gut, oder? – Springen, Fliegen und Überschlagen am Boden und an Geräten zur Vertiefung turnerischer Fähig- und Fertigkeiten unter besonderer Berücksichtigung der Bedeutung von Wagnis und Risiko

BF/SB: Bewegen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren
- An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine bewältigen

Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)

Motive, Motivation und Sinngelungen sportlichen Handelns (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)
- Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK)
- Prinzipien zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten anwenden (MK)
- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngelungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 12-18 Stunden

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Korbball – Gemischt spielen und getrennt angreifen sowie verteidigen

BF/SB7: 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, Indica, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Offensive und defensive Handlungsmuster im Korbball sollen reflektiert werden und in Beziehung zu den technischen und taktischen Voraussetzungen gesetzt werden.
- Ein an das individuelle Leistungsvermögen angepasste taktische Wettkampferhalten soll gezeigt werden.

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Spezialrollen und Regelvariationen für das Gelingen des Korbballspiel in der Schule erläutern (SK)
- Strategien für die Offensive und Defensive erproben und entwickeln und wettkampfspezifisch umsetzen (MK)
- Gruppen- und mannschaftstaktische Strategien entwickeln, um den Spielgedanken des Korbballspiels gerecht zu werden (MK)
- Leistungsbegrenzende Faktoren (u.a. konditionelle Fähigkeiten) im Hinblick auf Spielfeldgröße, Spieleranzahl und Spieldauer beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 6 Stunden

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Wir überwinden unseren Hindernisparcours am schnellsten – Erprobung und Erlernen vertiefter Le Parcours-Techniken in Gruppen im Hinblick auf eine zeitökonomische Überwindung eines gemeinsam gestalteten komplexen Hindernisparcours in Wettkampfform

BF/SB: Bewegen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine komplexe Gruppengestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normungebunden präsentieren
- An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen in der Gruppe bewältigen

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

Inhaltliche Schwerpunkte: Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen;
biomechanische Grundlagen (a)
Gestaltung von Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben (SK)
- Unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK)
- Sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (MK)

Zeitbedarf: ca. 8-12 Stunden

Unterrichtsvorhaben XII

Thema: Tischtennis – Doppelspiel – Erarbeitung, Verbesserung und Reflexion von Doppelspieltaktik unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Spielstärke

BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltliche Kerne: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Im Tischtennisdoppel sollen doppelspezifische Verhaltensweise (z.B. Aufschlag- und Rückschlagvariationen, optimale Beinarbeit, um abwechselnd zuschlagen) angewendet werden.
- Taktische Reaktionen auf doppelspezifische Spielsituationen (z.B. Abwehr von Schmetterschlägen, Möglichkeiten der Angriffsvorbereitung) werden eingeübt.

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
Fairness und Konkurrenz im Sport (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Bedeutung von Aufschlag- und Rückschlagvariationen für ein erfolgreiches Doppelspiel erläutern (SK)
- Doppeltaktische Strategien (z.B. Kontern oder Risikospiele) wettkampfspezifisch umsetzen (MK)
- Anhand vom Zusammenspiel unterschiedlicher Leistungsstärken in der Doppelzusammensetzung die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien im Tischtennispiel beurteilen(UK)

Zeitbedarf: ca. 8-12 Stunden

Summe Qualifikationsphase 2: ca. 87 Stunden (Freiraum ca. 3 Stunden)

6 Kursprofil 4

6.1 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase – Profil 4

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

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

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

- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Beach-Badminton, Speedminton)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiacas, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

| Quartale | Laufendes UV | Thema und Zeitbedarf |
|--|---------------------------|---|
| Q 1.1 → 19 Wochen = 57 Std. | UV I (12-15 Stunden) | Let's dance - (Step-) Aerobic Präsentation und Beurteilung einer (Step-) Aerobic Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedenen Aerobicsschritte. |
| | UV II (8-10 Stunden) | „Üben, üben, üben“ – Ausgewählte badmintonspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen. |
| | UV III (12-15 Stunden) | So werde ich stark! Möglichkeiten eines Konzeptes ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen. |
| | Freiraum | ca. 17-25 Stunden |

| | | |
|--|--------------------------|--|
| <u>Q 1.2</u> → 21 Wochen = 63 Std. | UV IV (12-16 Stunden) | „Fehler kann man sehen“ – Wichtige Aspekte des Bewegungssehens auf der Basis von Bewegungsanalysen am Beispiel Badminton einüben und anwenden können, um sie zur gegenseitigen Korrektur zu nutzen. |
| | UV V (10-16 Stunden) | Wie fit bin ich? Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer erläutern und vor dem Hintergrund der eigenen psychophysischen Leistungsfähigkeit im Hinblick auf die individuelle Trainingsgestaltung/Belastung anwenden. |
| | UV VI (7 Stunden) | Eine Technik für jede Situation? – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koodinative Fertigkeiten im Badminton kennen und anwenden und so in komplexen Spielsituationen besser angemessen agieren und reagieren können. |
| | Freiraum | ca. 24-34 Stunden |
| <u>Q 2.1</u> → 16 Wochen = 54 Std. | UV VII (8-10 Stunden) | Sport ist so vielseitig – neue Fitnesstrends sowie Entspannungstechniken in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen. |
| | UV VIII (12 Stunden) | „Alles am Strand, oder wie?“ – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer, Streetball etc. in Absprache mit dem Kurs) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können. |
| | UV IX (16-20 Stunden) | Tanz dich fit – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen. |
| | Freiraum | ca. 12-18 Stunden |
| <u>Q 2.2</u> → 11 Wochen = 33 Std. | UV X (15-17 Stunden) | Badminton IV: Jetzt mal ganz allein zu zweit - Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Doppelspiel selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Badmintonspiel organisieren und notwendige Gelingenskriterien definieren. |
| | UV XI (12-15 Stunden) | Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke. |
| | Freiraum | ca. 1-5 Stunden |
| Summe Qualifikationsphase Kursprofil 4: ca. 207 Stunden (Freiraum ca. 82 Stunden) | | |

6.2 Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 4 in der Q1

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Let's dance - (Step-) Aerobic

Präsentation und Beurteilung einer (Step-) Aerobic Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedenen Aerobicsschritte

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder: d – Leistung, f – Gesundheit

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Üben, üben, üben – Ausgewählte badmintonspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen

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

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 8-10 Stunden

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: So werde ich stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen

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:

- selbständig 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 Anforderungen individuell angemessen anwenden.

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Qualifikationsphase (Q1) 2. HalbjahrUnterrichtsvorhaben IV:

Thema: Fehler kann man sehen - Wichtige Aspekte des Bewegungssehens auf der Basis von Bewegungsanalysen am Beispiel Badminton einüben und anwenden können, um sie zur gegenseitigen Korrektur zu nutzen

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

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- 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,

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen;
biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. (SK)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)

Zeitbedarf: ca. 12-16 Stunden

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Wie fit bin ich?

Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer erläutern und vor dem Hintergrund der eigenen psycho-physischen Leistungsfähigkeit im Hinblick auf die individuelle Trainingsgestaltung/Belastung anwenden

BF/SB 7 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 Kompetenzerwartung:

- selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden

Inhaltsfeld: f – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 10-16 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Eine Technik für jede Situation? – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koodinative Fertigkeiten im Badminton kennen und anwenden und so in komplexen Spielsituationen besser angemessen agieren und reagieren können

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

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koodinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Spielvermittlungsmodelle

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen. (SK)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)

Zeitbedarf: ca. 7 Stundend.

Summe Qualifikationsphase 1: ca. 120 Stunden (Freiraum ca. 59 Stunden)

6.3 Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen im Profil 4 in der Q2

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Sport ist so vielseitig – Neue Fitnesstrends sowie Entspannungstechniken in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen.

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik, Psychoregulative Verfahren der Entspannung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung: Selbständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

Inhaltsfeld: f – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- 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 VIII:

Thema: Alles am Strand, oder wie? – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (, Beachminton, Speedminton, Beachvolleyball, etc. in Absprache mit dem Kurs) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können.

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 Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

Unterrichtsvorhaben IX

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

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

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: Gesundheit (f)

Inhaltliche Schwerpunkte: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)

Zeitbedarf: 16-20 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Thema: Badminton X: Jetzt mal ganz allein zu zweit – Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Doppelspiel selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Badmintonspiel organisieren und notwendige Gelingenskriterien definieren.

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

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten, Spielvermittlungsmodelle

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 15-17 Stunden

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke

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

Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden

Summe Qualifikationsphase 2: ca. 87 Stunden (Freiraum ca. 23 Stunden)