

# **Schulinterner Lehrplan gymnasiale Oberstufe Gymnasium Siegburg Alleestraße**

## **Sport**

**(Stand: August 2015)**

## **Sportstättenangebot**

### **Sportstätten der Schule:**

- drei schuleigene Einfachsporthallen

### **Im Umfeld der Schule:**

- Sportplatz des Siegburger Sportvereins mit Laufbahn, Sprunggruben, Hochsprunganlage, Kugelstoßanlage, Diskuswurfanlage, Speerwurfanlage
- Schwimmbad mit einer 25m Bahn pro Lerngruppe und festgelegten Belegungszeiten
- Kooperation mit einem örtlichen Ruderverein – eingeschränkte und zeitlich begrenzte Nutzungsmöglichkeiten für AG
- Parkgelände im Umfeld der Schule

## Entscheidungen zum Unterricht

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

Da der Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe am Gymnasium Siegburg Alleestraße jedoch auf zwei Unterrichtsstunden pro Woche gekürzt ist, können die Kompetenzen der Schülerinnen und Schülern nicht in allen Inhaltsfeldern entwickelt werden. Auch eine Berücksichtigung aller verbindlichen inhaltlichen Kerne ist daher nicht immer möglich.

### Einführungsphase

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

## Einführungsphase (EF)

### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema:** „Be your own coach!“ – Die Ausdauerleistung selbstständig verbessern

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

### **Inhaltlicher Kern:**

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Techniken in einer Laufdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

### **Inhaltsfeld:**

- Leistung (d)

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Trainingsplanung und –organisation

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)
- Unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)
- Einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK)
- Ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen (UK)

### **Leistungsbewertung:**

- Anstrengungsbereitschaft
- Führung eines Lerntagebuchs über die eigene Leistungsentwicklung
- Coopertest nach Tabelle

## Unterrichtsvorhaben II:

**Thema:** „Cirque du soleil“ am GSA – Präsentation einer akrobatischen Gruppenchoreographie

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

### **Inhaltlicher Kern:**

- **Tanz**
- **Gymnastik**
- Die Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Dynamik und formaler Aufbau kennen lernen, anwenden und bewerten. Alltagsbewegungen variieren.

### **Inhaltsfeld:**

- Bewegungsgestaltung (b)
- *Wagnis und Verantwortung (c)*

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- **Gestaltungskriterien**
- Improvisation und Variation von Bewegung
- *Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen*

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- **Eine Komposition aus dem Bereich Tanz (Akrobatik) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren, (BWK)**
- **Ein Handgerät/Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen. (BWK)**
- **Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. (SK)**
- *Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)*
- **Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK)**
- *In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)*
- **Eine Gruppenchoreografie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK)**
- *Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)*

### **Leistungsbewertung**

- Kreative Vorschläge
- Sicherheit und Helfergriffe
- Biomechanische Gesetzmäßigkeiten
- Einbringen in Gestaltungsprozesse der Gruppe
- Bewegungsausführung bei der Choreografie (Qualität, Schwierigkeitsgrad, Anzahl der

Übungen, Präsenz, Gestaltungskriterien, Materialeinsatz)

- Kriteriengeleitete Selbsteinschätzung und Fremdbeurteilung

### **Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Vom „Mattenball indirekt“ zum Tschouk-Ball – Mannschaftsspiele ohne Körperkontakt**

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

**Inhaltlicher Kern:**

- Mannschaftsspiel Tschouk-Ball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Techniken in einer Laufdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

**Inhaltsfeld:**

- *Gesundheit (f)*
- *Kooperation und Konkurrenz (e)*

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**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)*

**Leistungsbewertung:**

- Ball- und Feldorientierung statt Gegnerorientierung im Zweikampf
- Faires, sicherheitsorientiertes Verhalten
- Taktisches und mannschaftsdienliches Spielverhalten
- Feldverteidigung
- Wurf- und Fangtechniken

## **Unterrichtsvorhaben IV:**

**Thema: Give and Go – Individual- und Gruppentaktiken im Basketball**

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

### **Inhaltlicher Kern:**

- Mannschaftsspiel Basketball

### **Inhaltsfeld:**

- Kooperation und Konkurrenz (e)

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- In einem Mannschaftsspiel gruppen- und individueltaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden (BWK)
- Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren.) (MK)
- die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.(UK)

### **Leistungsbewertung**

- Anstrengungsbereitschaft
- Partnerfeedback
- Positionsspiel
- Reflexionsbeteiligung in Taktik-orientierten Unterrichtsgesprächen
- Korbleger, Positionswurf und Sprungwurf
- Spiel 3:3: Abnahme von Manndeckung (Defense) und z.B. Give and Go (Schneiden); Blocken und Abstreifen (Offense)

## Qualifikationsphase im Grundkurs

Am Gymnasium Siegburg Alleestraße gibt es in der Oberstufe Grundkurse mit unterschiedlichen Profilen. Ein Leistungskurs wird nicht angeboten. Sport kann auch nicht 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)*

Da der Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe am Gymnasium Siegburg Alleestraße jedoch auf zwei Unterrichtsstunden pro Woche gekürzt ist, können die Kompetenzen der Schülerinnen und Schülern nicht in allen Inhaltsfeldern entwickelt werden. Auch eine Berücksichtigung aller verbindlichen inhaltlichen Kerne ist daher nicht immer möglich.

Die Zusammensetzung der zwei profilbildenden Bewegungsfelder und Sportbereiche ist variabel und hängt von der jährlichen Unterrichtsverteilung und dem Wahlverhalten der Schülerinnen und Schüler ab.



Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Fußball	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Kooperation und Konkurrenz (e)	Leistung (d) Gesundheit (f)
2	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Bewegungsgestaltung (b)	Leistung (d) Gesundheit (f)
3	Bewegen an Geräten - Turnen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Partnerspiel Badminton	Bewegungsgestaltung (b) Wagnis und Verantwortung (c)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Kooperation und Konkurrenz (e)
4	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele : Partnerspiel Badminton	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Kooperation und Konkurrenz (e)	Leistung (d) Gesundheit (f)
5	Bewegen im Wasser - Schwimmen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: alternative Sportspiele	Leistung (d) Gesundheit (f)	Kooperation und Konkurrenz (e)

## Übersicht über die profilbildenden Bewegungsfelder und Sportbereiche

### BF/SB3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

#### Qualifikationsphase (Q1)

##### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema: Wie finde ich meinen Rhythmus? – Hürdenlauf:** Individuelle Leistungsfähigkeit erproben und bewerten - ca. 10 Stunden

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

##### **Inhaltlicher Kern:**

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Techniken in einer Laufdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

##### **Inhaltsfeld:**

- Wagnis und Verantwortung (c)
- Leistung (d)

##### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen: rhythmisches Laufen; Dreierhythmus mit den individuellen körperlichen Voraussetzungen angepassten Hindernisabständen
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen: Überlaufen von unterschiedlichen Hindernissen hinsichtlich Höhe und „Gefahrenpotential“
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung: Abdruckpunkt, Schwungbein, Nachziehbein, Hürdensitz

##### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungssteigerung erläutern (SK)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)
- Anforderungssituationen auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK)

##### **Leistungsbewertung:**

- Vergleich 50m Sprintleistung mit 50m Hürdensprintleistung
- Demonstration Hürdentechnik über 5 Hürden (Abstand und Höhe individuell) (Note 2: 5 Hürden (Höhe in Abhängigkeit der Körpergröße) mit gestrecktem Schwungbein und abgewinkeltem Nachziehbein im Dreierhythmus; Note 4: 5 stehende Bananenboxen (Höhe in Abhängigkeit der Körpergröße) im Dreierhythmus)

## **Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema: Stoßen oder Werfen? Hauptsache es fliegt!:** Kugelstoßen und Speerwurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der beiden Disziplinen Grundsätze der Koordination und der Biomechanik erörtern - ca. 10 Stunden

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

### **Inhaltlicher Kern:**

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Wurf/Stoß

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Techniken in einer Wurf/Stoßdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

### **Inhaltsfeld:**

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Leistung (d)

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (Bewegungsvergleich: Gemeinsamkeiten und Unterschiede)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (Unterscheidung Wurf – Stoß)

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben und vergleichend beurteilen (SK / UK)
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungssteigerung erläutern (SK)
- Anforderungssituationen auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK)

### **Leistungsbewertung:**

- Abnahmen Speer und Kugel nach Tabelle

### **Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig:** Individuelle Erstellung eines Trainingsplans zum Joggen oder Nordic Walking unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung – ca. 16 Std.

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

**Inhaltlicher Kern:** Formen ausdauernden Laufens

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 45 Minuten).

**Inhaltsfeld:**

- Leistung (d)
- Gesundheit (f)

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Trainingsplanung und -organisation (Ausdauertrainingsmethoden)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (Herz-Kreislaufsystem, Atemrhythmus, Tempo- und Schrittanpassung)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (Überlastung, Fehler beim Ausdauertraining)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern (MK)
- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die (eigene) körperliche Leistungsfähigkeit erläutern und beurteilen (SK / UK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)

**Leistungsbewertung:**

- Abnahme Ausdauer nach Tabelle Leistung und nach Tabelle Gesundheit (Wertung 50:50)

## Qualifikationsphase (Q2)

### Unterrichtsvorhaben IV:

**Thema:** **Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung:** Das Kugelstoßen oder Speerwerfen im Hinblick auf koordinative und schnellkräftige Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern - ca.8-10 Stunden

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Stoß

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Techniken in einer Stoßdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

**Inhaltsfeld:** Leistung (d)

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens: Videoanalyse
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (Was kann man im Rahmen von Schule verbessern und was nicht?)
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Trainingsplanung und -organisation

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK)
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben und vergleichend beurteilen (SK / UK)

#### **Leistungsbewertung:**

- individuelle Leistungssteigerung (vergl. UV III)
- Trainingsplan
- Abnahme Technik
- Abnahme Leistung nach Tabelle

## **Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema: Alternative Wettkämpfe – Hoch ist nicht gleich Hoch:** Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe im Hochsprung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können - ca.8-10 Stunden

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

### **Inhaltliche Kerne:**

- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Sprung
- Alternative leichtathletische Wettbewerbe

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in einer Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren
- Alternative leichtathletische Wettbewerbe (Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgesetzten Kriterien bewerten

### **Inhaltsfeld:**

- Leistung (d)
- Kooperation und Konkurrenz (e)
- Gesundheit (f)

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Fairness im Sport (Fair uns spannend trotz unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen)
- gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Sportsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)

### **Leistungsbewertung:**

- selbständige Planung und Durchführung eines kreativ gestalteten Gruppenwettkampfes im Hochsprung

## BF/SB4 Bewegen im Wasser - Schwimmen

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Bewegen im Wasser - Schwimmen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende **Akzentuierung** vorgenommen (vgl. KLP S. 37f):

- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken
- Rettungsschwimmen
- Tauchen (mit Flossen)
- Wasserball und andere Ballspiele im Wasser
- Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser

### Qualifikationsphase (Q1)

#### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema: Alles Kraulen oder Was?** - Verbesserung und Demonstration der Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rückenkraul  
Anwendung einer Technik mit Startsprung und Wenden (ca. 12 Std.)

**BF/SB4:** Bewegen im Wasser - Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start und Wendetechniken

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Die SuS können eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht über 100m unter Berücksichtigung der Atemtechnik sowie Start und Wenden ausführen

#### **Inhaltsfeld:**

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Leistung (d)

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern
- Unterschiedliche Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK)
- Das eigene Leistungsvermögen einschätzen (UK)

#### **Leistungsbewertung:**

- Abnahme 100m Freistil Zeit nach Tabelle
- Demonstration 40m Technik inkl. Wende (Kippwende max. Note 2; Note 2: flüssige Bewegungsausführung mit deutlicher Phasierung der Kipp- oder Rollbewegung; Note 4: regelkonforme Wende plus erkennbare Kippbewegung oder Rollbewegung mit erkennbarer Richtungsänderung)

## **Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema: Rette sich wer kann** - Erlernen und Demonstrieren von Anschwimmen, Befreiung aus Umklammerungsgriffen, Abschleppen, an Land bringen (ca. 6 Std.)

**BF/SB 4:** Bewegen im Wasser - Schwimmen

**Inhaltlicher Kern: Rettungsschwimmen**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Die SuS können Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug allein oder gemeinsam planen und bewältigen

**Inhaltsfeld:**

- Wagnis und Verantwortung (c)
- Gesundheit (f)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Wirkung und Risiken physiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen erläutern (SK)
- Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden (MK)
- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK)
- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern (SK)
- Positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mithilfe von Erklärungsmodellen beurteilen (UK)

**Leistungsbewertung:**

- Abnahme Demonstration (Note 2: 50m Abschleppen; Note 4: 25m bei teilaktivem Opfer)



### **Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Wir tauchen ab** - Streckentauchen mit und ohne Flossen (ca. 6 Std.)

**BF/SB4:** Bewegen im Wasser - Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Tauchen (mit Flossen)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Die SuS können komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen planen und bewältigen

**Inhaltsfeld:**

- Wagnis und Verantwortung (c)
- Leistung (d)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
- Abnahme Streckentauchen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)
- Die SuS berücksichtigen dabei wichtige Sicherheitsvorkehrungen (MK)
- Die eigene Leistungsfähigkeit und die anderer einschätzen können (UK)

**Leistungsbewertung:**

- Abnahme nach Tabelle

### **Unterrichtsvorhaben IV:**

**Thema: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig:**

Gesundheitsorientierte Optimierung der Ausdauer unter Einbeziehung trainingstheoretischer Kenntnisse (10 Std.)

**BF/SB:** Bewegen im Wasser - Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Sportschwimmen: Ausdauerndes Schwimmen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Sportartspezifisch ihre Ausdauer in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren

**Inhaltsfeld:**

- Leistung (d)
- Gesundheit (f)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Trainingsplanung und -organisation (Ausdauertrainingsmethoden)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (Herz-Kreislaufsystem, Atemrhythmus, Tempoanpassung)

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (Überlastung, Fehler beim Ausdauertraining)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK)

**Leistungsbewertung:**

- Trainingsplan
- Abnahme nach Tabelle Gesundheit

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema: Wasserball** (ca. 8 Std.)

**BF/SB:** Bewegen im Wasser - Schwimmen

**Inhaltliche Kerne:**

- Wasserball und andere Ballspiele im Wasser

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Beim Ballspielen im Wasser Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden

**Inhaltsfeld:**

- Kooperation und Konkurrenz (e)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Fairness und Aggression im Sport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)

**Leistungsbewertung:**

- Demonstration von Ballführung und Ballaufnahme im Wasser
- Torabschluss im 1:1 bei aktivem, teilaktivem oder passivem Verteidiger

## Qualifikationsphase (Q2)

### Unterrichtsvorhaben VI:

**Thema: Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung:**  
Kraulschwimmen im Hinblick auf konditionelle Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern - ca.8-10 Stunden

**BF/SB 4:** Bewegen im Wasser - Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Sportschwimmen: ausdauerndes Schwimmen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

**Inhaltsfeld:**

- Leistung (d)
- Gesundheit (f)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Trainingsplanung und -organisation (Ausdauertrainingsmethoden)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (Herz-Kreislaufsystem, Atemrhythmus, Tempoanpassung)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (Überlastung, Fehler beim Ausdauertraining)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK)

**Leistungsbewertung:**

Abnahme 800m nach Tabelle (Note 4: mind. jede zweite Bahn muss gekrault werden)

### Unterrichtsvorhaben VII:

**Thema: Synchronicity** (ca. 6-8 Std.)

**BF/SB 4:** Bewegen im Wasser - Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien gemeinsam präsentieren

**Inhaltsfeld:**

- Bewegungsgestaltung (b)
- Gesundheit (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

**Leistungsbewertung:**

selbständig entwickelte Partner- oder Gruppenchoreographie unter besonderer Berücksichtigung von ausgewählten Gestaltungs- und Ausführungskriterien

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema: Schwimmen wie ein Delphin** (ca. 16 Std.)

**BF/SB 4:** Bewegen im Wasser - Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start und Wendetechniken

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterlingsschwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen

**Inhaltsfeld:**

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Leistung (d)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern
- Unterschiedliche Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK)
- Das eigene Leistungsvermögen einschätzen (UK)

**Leistungsbewertung:**

- Abnahme 100m Lagen nach Tabelle

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema: Tauchen nach Gegenständen** (ca. 4 Std.)

**BF/SB4:** Bewegen im Wasser - Schwimmen

**Inhaltlicher Kern:** Tauchen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Die SuS können komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen planen und bewältigen

**Inhaltsfeld:**

- Wagnis und Verantwortung (c)
- Leistung (d)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
- Abnahme Streckentauchen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)
- Die SuS berücksichtigen dabei wichtige Sicherheitsvorkehrungen (MK)
- Die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren
- Die eigene Leistungsfähigkeit und die anderer einschätzen können (UK)

**Leistungsbewertung:**

Kombination Tief und Strecke / Orientierung

## BF/SB5 Bewegen an Geräten - Turnen

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Bewegen an Geräten - Turnen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende **Akzentuierung** vorgenommen (vgl. KLP S. 39f):

- Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen (**Sprung** und **Schwebebalken/Ringe** oder ggf. auch **Klettern**)
- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen (**Le Parkour**)
- Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen (**turnerisch-akrobatische Gruppenchoreographie**)

UVs teilweise parallel aufgrund begrenzter Kapazitäten

### Qualifikationsphase (Q1)

#### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema: Wir machen uns fit fürs Turnen:** Vom geleiteten zum selbsterstellten Krafttraining ohne Geräte zum Erwerb der Halte- und Stützkraft

**BF/SB:** Bewegen an Geräten -Turnen

**Inhaltlicher Kern: Vorbereitung auf normgebundenes und -ungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen**

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Leistungssituation alleine oder in der Gruppe bewältigen

#### **Inhaltsfeld:**

- Gesundheit (f)
- Leistung (d)

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Trainingsplanung und -organisation
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)

- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Anforderungssituationen auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK)

### **Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema:** Eine turnerisch-akrobatische Gruppenchoreographie am Boden – Eine Aneinanderreihung von Elementen des Bodenturnens unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien (z.B. des Raumes)

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten oder Gerätebahnen

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren / am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden

#### **Inhaltsfeld:**

- Bewegungsgestaltung (b)
- Wagnis und Verantwortung (c)
- Gesundheit (f)

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltungskriterien

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten neugestalten) unterscheiden
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)
- 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)

### **Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema:** Das Spiel mit Wagnis, Balance und Schwerkraft: Besondere Bewegungsmöglichkeiten an den Ringen und auf dem Schwebebalken erfahren und reflektieren

ODER

Das Spiel mit Wagnis, Balance und Schwerkraft: Besondere Bewegungsmöglichkeiten an der Kletterwand erfahren und reflektieren sowie grundlegende Sicherungstechniken des Toprope-Kletterns kennenlernen

#### **BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen**

##### **Inhaltlicher Kern:**

Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät ausführen und miteinander kombinieren
- Eine komplexe Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden präsentieren
- eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an einem Wettkampfgeräten demonstrieren
- An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituation alleine oder in der Gruppe bewältigen
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden

##### **Inhaltsfeld:**

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Bewegungsgestaltung (b)
- Wagnis und Verantwortung (c)

##### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Gestaltungskriterien
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

##### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Unterschiedliche Lernhilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK)



- Den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualifiziert beurteilen (UK)
- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Dynamik, Zeit) erläutern (SK)
- Eine Gruppenchoreografie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten (UK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)
- Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden
- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngelungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK)

#### **Leistungsbewertung (Klettern):**

- Demonstration der Sicherungstechnik im Toprope-Klettern
- Demonstration Schwierigkeitsklettern (Jungen: Note 2: Schwierigkeitsgrad 6+; Note 4: 4+; Mädchen: Note 2: Schwierigkeitsgrad 6-; Note 4: 4-)
- Demonstration Klettertechnik unter besonderer Berücksichtigung der Ausführungskriterien (langer Arm, aus dem Beinen heraus klettern, Eindrehtechniken, flüssiges und sicheres Klettern, saubere Fußtechnik)

### **Qualifikationsphase (Q2)**

#### **Unterrichtsvorhaben IV:**

**Thema:** Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung: Verschiedene Sprünge auf dem Minitrampolin und dem Reutherbrett im Hinblick auf koordinative und schnellkräftige Anforderungen analysieren und die eigene Leistungsfähigkeit verbessern

#### **BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen**

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste komplexe turnerische Wagnis- und Leistungssituationen alleine bewältigen

#### **Inhaltsfeld:**

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Leistung (d)

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens: Videoanalyse
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (Was kann man im Rahmen von Schule verbessern und was nicht?)
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Trainingsplanung und -organisation

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK)
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben und vergleichend beurteilen (SK / UK)

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema:** Wir drehen einen Actionfilm - Le Parkour als Grundlage für eine kreative Arbeit im Turnen mit sportartspezifischen Bewegungen

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

**Inhaltliche Kerne:**

Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Eine komplexe Gruppengestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normungebunden präsentieren

**Inhaltsfeld:**

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Bewegungsgestaltung (b)
- Wagnis und Verantwortung (c)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Gestaltungskriterien
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Unterschiedliche Lernhilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK)
- Den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualifiziert beurteilen (UK)

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Dynamik, Zeit) erläutern (SK)
- Eine Gruppenchoreografie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten (UK)
- 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. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen (UK)

**Leistungsbewertung:**

- Beteiligung an Reflexionsphasen
- Individuelle Entwicklung
- Schwierigkeitsgrad in Abhängigkeit von der Auswahl der Turnelemente
- Grazile Ausführung (gestreckte Füße/Arme, aufrechter Oberkörper)
- Flüssige Ausführung (ohne Unterbrechung)
- Körperspannung
- Technisch korrekte Ausführung
- Geringer Bedarf zur erhaltenden Hilfestellung
- Sichere Anwendung von Hilfestellung

## **BF/SB6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste**

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende **Akzentuierung** vorgenommen (vgl. KLP S. 39f):

- **Gymnastik**
- **Tanz**
- **Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste**

### **Qualifikationsphase (Q1)**

#### **Unterrichtsvorhaben I:**

**Von der Improvisation zur Komposition** – Kleine Improvisationsaufgaben mit oder ohne Requisiten (Darstellendes Spiel/ Pantomimisches Spiel (Einkaufsszenen, Roboter, Berufe, Schaufensterpuppen, Alltagssituationen...))

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen 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:**

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 8 Stunden

#### **Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema:** **Aerobic** - Präsentation und Beurteilung einer Aerobic-Choreographie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien formaler Aufbau, Raum, Zeit, Synchronität

**Inhaltlicher Kern:**

Tanz

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau/Synchronität ...) variieren und präsentieren.

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltungskriterien

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 14 Stunden

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Themen und Gefühle darstellen** - Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste und Verfremdung mit oder ohne Gegenstände/Materialien/ Medieneinsatz

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

**Inhaltlicher Kern:**

Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder –**themen** unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, **Dynamik**, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von

Indikatoren erläutern. (SK)

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

**Zeitbedarf:** ca. 10 Std.

#### **Unterrichtsvorhaben IV:**

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

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltlicher Kern:**

Gymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden
- unterschiedliche Dehnmethode (z.B. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen) 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)

**Zeitbedarf:** ca. 8-10 Stunden

### **Qualifikationsphase (Q2)**

#### **Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema:** **Showtanz - Reif für die Bühne** – Selbstständige Gestaltung einer Choreographie im modernen Tanz (z.B. HipHop, Modern, Jazz, JumpStyle...) unter Einbeziehung von Bühnenauf- und abgang

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

**Inhaltlicher Kern:**

Tanz

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- selbstständig entwickelte stilgebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (**Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau**) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren möglichst auf der Bühne mit Publikum

**Inhaltsfelder:** b – Gestaltung, c – Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)

**Zeitbedarf:** ca. 16 Std.

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema:** Eine Bewegungsgestaltung unter Anwendung von Requisiten (aus dem Alltag oder aus der Rhythmischen Sportgymnastik) unter Einbezug von audiovisuellen Medien erstellen

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

**Inhaltlicher Kern:**

Gymnastik/ Tanz

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder –**themen** unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 16 Std.

**Leistungsbewertung im Bereich „Gestalten, Tanzen, Darstellen –  
Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“:**

- Überprüfung der Präsentationen unter Berücksichtigung der vereinbarten Kriterien (z.B. Raum, Zeit, Dynamik, Kontraste, Deutlichkeit der Darstellung, Qualität der Ausführung, Rhythmisierung im Hinblick auf Gruppe und Musik ...)
- Teilweise Aufzeichnung der Ergebnisse auf Video



## **BF/SB7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele:**

### **Mannschaftsspiel Fußball**

- Mannschaftsspiele (**Fußball**)
- Alternative Sportspiele (Baseball und Endzonenspiel: Flag Football / Ultimate Frisbee)

#### **Qualifikationsphase (Q1)**

##### **Unterrichtsvorhaben I:**

**Thema: Die Null muss stehen:** Auswirkungen einer auf Defensive ausgerichteten Mannschaftstaktik auf den Spielverlauf - ca. 6 Std.

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiel Fußball

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

##### **Inhaltsfeld:**

- Kooperation und Konkurrenz (e)

##### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

##### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen, und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

##### **Leistungsbewertung:**

- Beteiligung an Reflexionsphasen hinsichtlich situationsspezifischer Deckungsarbeit (z.B. Wie man kompakt von innen nach außen oder auf den Flügeln verteidigt, usw.) und
- deren Umsetzung in künstlich hergestellten Situationen (z.B. wiederholte Angriffswellen auf einen Defensivverbund)
- Überprüfung einer mannschaftsförderlichen Deckungsarbeit im System

Angriffswellen

- Positionierung als Deckungsspieler

### **Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema: Absprache ist alles:** Analyse und praktische Umsetzung der Abseitsfalle als gruppentaktisches Verteidigungssystem - ca. 6 Stunden

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiel Fußball

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

#### **Inhaltsfeld:**

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Kooperation und Konkurrent (e)

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- Gruppentaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

#### **Leistungsbewertung:**

- Demonstration der Abseitsfalle in der Viererkette

### **Unterrichtsvorhaben III :**

**Thema: Amerikanisches Mannschaftsspiel ohne Aggressionen?:** Flag Football (ggf. Ultimate Frisbee) als Endzonenspiel ohne Körperkontakt – ca. 8 Std.

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

**Inhaltlicher Kern:** alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Flag Football)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfelder:**

- Gesundheit (f)
- Kooperation und Konkurrenz (e)

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Fairness und Aggression im Sport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)
- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)

**Leistungsbewertung:**

- Vergleichende Reflexion von aggressiven zu gesundheitsorientierten Mannschaftsspielen
- Individuelle Entwicklung
- Technisch korrekte Ausführung des Werfens und Fangens
- Anwendung und Planung taktischer Spielzüge in der Offense und Defense

**Qualifikationsphase (Q2)****Unterrichtsvorhaben IV:**

**Thema: Hohe Bälle, klein-klein durch die Mitte oder doch schnell über Außen?:**  
Vergleich verschiedener Taktiktheorien im Offensivspiel im Hinblick auf individuelle Fähigkeiten und gruppenspezifische Voraussetzungen - ca. 8 Std.

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiel Fußball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden

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

**Inhaltsfelder:**

- Kooperation und Konkurrenz (e)

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen, und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

**Leistungsbewertung:**

- Demonstration einer ballbesitzorientierten Gruppentaktik im 5:5 (Kriterien: Anzahl der Ballkontakte; Laufbereitschaft; Verhalten im Raum)
- Konterverhalten und Umschaltspiel unmittelbar nach Balleroberung

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema:** Klinsis Fitnessprogramm – individuelle Fitnesssteigerung als Voraussetzung für den athletischen modernen Fußball – ca. 6. Std.

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiel Fußball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden

**Inhaltsfeld:**

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Leistung (d)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Trainingsplanung und -organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen
- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)
- individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen

**Leistungsbewertung:**

- Fitnessparkour in Form von Stationen mit oder ohne Ball

**Unterrichtsvorhaben VI**

**Thema: BallKoRobics – Fußball mal anders:** Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien – ca. 8 Std.

oder

**Standartsituationen kann man gestalten:** Unter besonderer Berücksichtigung

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

**Inhaltliche Kerne:** Mannschaftsspiel Fußball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Selbst entwickelte Spielformen analysieren, variieren und durchführen

**Inhaltsfelder:**

- Bewegungsgestaltung (b)
- Kooperation und Konkurrenz (e)

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

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

- gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

**Leistungsbewertung:**

- selbständig entwickelte Gruppenchoreographie unter besonderer Berücksichtigung von ausgewählten Gestaltungs- und Ausführungskriterien

**Unterrichtsvorhaben VII**

**Thema: „Homerun“ – Vom Brennball zum Baseball.** Erlernen von Spielen mit komplexen Regelwerken und vielschichtigen Anforderungen an die Grundfertigkeiten Schlagen, Laufen, Werfen und Fangen (ca. 12 Std.)

**BF/SB7:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:** Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z. Baseball ...)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

**Inhaltsfeld:**

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Kooperation und Konkurrenz (e)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Abnahme Werfen, Schlagen, Fangen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. (SK)
- Unterschiedliche Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)

**Leistungsbewertung:**

- Demonstration von sportartspezifischen Grundfertigkeiten im Baseball

## BF/SB7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Partnerspiel Badminton

### Qualifikationsphase (Q1)

#### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema:** **Kurz lang kurz:** Ausgehend vom hohen Aufschlag durch die badmintonspezifischen Techniken ÜK-Clear und ÜK-Drop den Gegner zum Laufen bringen und zu Fehlern zwingen - ca. 12 Stunden

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

**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiel Badminton

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

#### **Inhaltsfeld:**

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Kooperation und Wettkampf (e)

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen: Pronation und Supination, Treffpunkt beim hohen Aufschlag, ÜK-Clear, ÜK-Drop
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten: Wettkämpfe auf angepasstem Feld (nur kurz, nur lang, kurz und lang)

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur), erläutern (SK)
- individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

#### **Leistungsbewertung:**

- Demonstration hoher Aufschlag, ÜK-Clear, ÜK-Drop

#### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema:** **Fehler kann man sehen:** Wichtige Aspekte des Bewegungssehens auf der Basis von Bewegungsanalysen am Beispiel des ÜK-Smash mit Umsprung im Badminton einüben und anwenden können, um sie zur gegenseitigen

Korrektur zu nutzen - ca. 10 Stunden

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

**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiel Badminton

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:**

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Kooperation und Wettkampf (e)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (Umsprung, Treffpunkt, Dynamik)
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (Anwendung des Smash in unterschiedlichen Spiel- und Wettkampfsituationen)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)

**Leistungsbewertung:**

- Demonstration ÜK-Smash (Note 2 mit Umsprung, Note 4 ohne)

**Unterrichtsvorhaben III :**

**Thema: Wehr dich:** Befreiung aus der Verteidigung durch die Smash-Abwehr – ca. 6 Std.

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

**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiel Badminton

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- in dem gewählten Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

**Inhaltsfelder:**

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)



- Kooperation und Wettkampf (e)

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (Abwehrhaltung, Reaktion)
- Fairness und Aggression im Sport (aggressives Spiel ist nicht gleichbedeutend mit aggressivem Verhalten gegenüber dem Gegner)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)

**Leistungsbewertung:**

- Reaktionsfähigkeit (Note 2: mind. 5 von hart auf die Person oder in die Ecken gespielten 10 Smashes erfolgreich abgewehrt; Note 4: mind. 5 von einfach gespielten Smashes erfolgreich abgewehrt)

## Qualifikationsphase (Q2)

**Unterrichtsvorhaben IV:**

**Thema: Eine Technik für jede Situation?:** Erweiterung der technisch-koordinative Fertigkeiten im Badminton auf der Rückhandseite um in komplexen Spielsituationen besser agieren und reagieren zu können - ca. 12 Stunden

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

**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiel Badminton

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfelder:**

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Kooperation und Konkurrenz (e)

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (Links vom Kopf oder Rückhand? – Wie laufe ich zum Ball?)
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)
- individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

**Leistungsbewertung:**

- Entscheidungsfähigkeit angepasst an die Spielsituation (Note 2 Demonstration Rückhand oder Links vom Kopf ohne Absprache aus dem Spielverlauf, Note 4 nach Absprache isoliert)

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema: Badminton - Jetzt zu zweit:** Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Doppelspiel selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Badmintonspiel organisieren und notwendige Erfolgskriterien definieren - ca. 12 Stunden

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

**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiel Badminton

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Partnerspiel (hier Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischn-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Partnerspiel (hier Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen.

**Inhaltsfeld:**

- Wagnis und Verantwortung (c)
- Kooperation und Konkurrenz (e)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Motive, Motivation und Sinngelungen sportlichen Handelns (Welche Paarungen machen Sinn? Verantwortung für den Partner übernehmen)
- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (gemeinsam Angreifen und Verteidigen: Absprachen treffen, individuelle Schwächen erkennen und taktisch nutzen)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngelungen beim Sporttreiben benennen, ihre Bedeutung erläutern (SK) und das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer beurteilen (UK)
- individual- und gruppentaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

**Leistungsbewertung:**

- taktische Umsetzung Angriffs- und Verteidigungsstellung

- taktischer Umgang mit individuellen Stärken und Schwächen

### **Unterrichtsvorhaben VI**

**Thema: BadKoRobics – Badminton mal anders:** Darstellende Bewegungsformen mit Ball und Schläger in Form einer Partnerkür unter Berücksichtigung von Bewertungskriterien – ca. 8 Stunden

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

**Inhaltliche Kerne:** Partnerspiel Badminton

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Selbst entwickelte Spielformen analysieren, variieren und durchführen

#### **Inhaltsfelder:**

- Bewegungsgestaltung (b)
- Kooperation und Konkurrenz (e)

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- Ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)
- Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

#### **Leistungsbewertung:**

- selbständig entwickelte Gruppenchoreographie unter besonderer Berücksichtigung von ausgewählten Gestaltungs- und Ausführungskriterien

## Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

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

### Verbindliche Absprachen:

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

In allen Sportkursen wird unabhängig von der Wahl des Profils von den Schülerinnen und Schülern eine Ausdauerleistung erbracht. (Joggen, Nordic Walking oder Schwimmen).

### Wertungstabelle Ausdauer Leistung Schülerinnen / Schüler

	5000m Lauf	800m Schwimmen
1+	22:30 / 20:00	14:00 / 13:00
1	23:00 / 20:30	14:30 / 13:30
1-	23:30 / 21:00	15:00 / 14:00
2+	24:00 / 21:30	15:30 / 14:30
2	24:30 / 22:00	16:00 / 15:00
2-	25:15 / 22:45	16:30 / 15:30
3+	26:00 / 23:30	17:15 / 16:15
3	26:45 / 24:15	18:00 / 17:00
3-	27:30 / 25:00	18:45 / 17:45
4+	28:30 / 26:00	19:30 / 18:30
4	29:30 / 27:00	20:30 / 19:30
4-	30:30 / 28:00	21:30 / 20:30
5+	31:30 / 29:00	22:30 / 21:30
5	32:30 / 30:00	23:30 / 22:30
5-	33:30 / 31:00	24:30 / 23:30

Wertungstabelle Ausdauer Gesundheit Schülerinnen / Schüler

	Lauf	Schwimmen
1	75 min durchhalten	50 min durchhalten
2	60 min durchhalten	40 min durchhalten
3	45 min durchhalten	30 min durchhalten
4	30 min durchhalten	20 min durchhalten
5	15 min durchhalten	15 min durchhalten

ohne Pause

Wertungstabelle Kugel / Speer Leistung Schülerinnen / Schüler

	Kugel (4kg/6kg)	Speer (600g/800g)
1+	7,95m / 9,45m	25m / 38m
1	7,80m / 9,20m	24,5m / 36,5m
1-	7,65m / 8,95m	24m / 35m
2+	7,50m / 8,70m	23m / 33,5m
2	7,25m / 8,45m	22,5m / 32m
2-	7,10m / 8,20m	22m / 30,5m
3+	6,90m / 7,90m	21m / 29m
3	6,70m / 7,60m	20m / 27,5m
3-	6,50m / 7,30m	19m / 26m
4+	6,30m / 7,00m	18m / 24,5m
4	6,00m / 6,60m	17m / 23m
4-	5,70m / 6,20m	16m / 21,5m
5+	5,40m / 5,80m	15m / 20m
5	5,10m / 5,40m	14m / 18,5m
5-	4,80m / 5,00m	13m / 17m

Wertungstabelle 50m Sprint / Hürdensprint Leistung Schülerinnen / Schüler

	Sprint (50m)	Hürdensprint (50m)
1+	7,6 s / 6,7 s	
1	7,7 s / 6,8 s	< +1,5 s der Sprintzeit
1-	7,8 s / 6,9 s	
2+	7,9 s / 7,0 s	
2	8,0 s / 7,2 s	< +2,0 s der Sprintzeit
2-	8,2 s / 7,4 s	
3+	8,4 s / 7,6 s	
3	8,6 s / 7,7 s	< +2,5 s der Sprintzeit
3-	8,8 s / 7,9 s	
4+	9,0 s / 8,1 s	
4	9,2 s / 8,3 s	< +3,0 s der Sprintzeit
4-	9,4 s / 8,4 s	
5+	9,6 s / 8,6 s	
5	9,8 s / 8,8 s	< +3,5 s der Sprintzeit
5-	10,0 s / 9,0 s	

Wertungstabelle Streckentauchen Leistung Schülerinnen / Schüler

	Tauchstrecke in m
1	30/35m
2	25/30m
3	20/25m
4	15/20m
5	10/15m

**Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen  
in der Leistungsbewertung**

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

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

8. sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln kann

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

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

Konkretisierung zu 1 und 2:

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

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

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



## Vereinbarungen zur Leistungsbewertung Gymnasium Siegburg Alleestraße

Die Leistungsbewertung im Fach Sport teilt sich in die Bereiche „unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung“ und „punktueller Leistungsbewertung“ und wird nach jeweils verschieden gewichteten Formen und Kriterien vorgenommen, die den Zielsetzungen einzelner Unterrichtsvorhaben entsprechen.

<b>Formen punktueller Leistungsbewertung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration</li> <li>• sportmotorische Tests</li> <li>• besondere Unterrichtsbeiträge</li> <li>• schriftliche Übungen</li> <li>• Kurzreferate</li> <li>• Leitung eines Stundenteils</li> </ul>	<b>Kriterien zur Beurteilung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungskönnen</li> <li>• Beherrschung von Technik, Taktik und Regeln in den jeweiligen Inhaltsbereichen unter Einbezug des individuellen Leistungs- und Lernfortschritts</li> <li>• koordinative, konditionelle und gestalterische Fähigkeiten</li> <li>• fachliche Kenntnisse und Verständnis für Zusammenhänge</li> </ul>
<b>Formen unterrichtsbegleitender Leistungsbewertung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• regelmäßig kommunizierte Langzeitbeobachtungen in den Bereichen personaler und sozialer Kompetenz</li> <li>• Beobachtung von Übungs-, Trainings-, Gestaltungs-, Erarbeitungs- und Spielprozessen</li> <li>• Protokolle</li> </ul>	<b>Kriterien zur Beurteilung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualität und Regelmäßigkeit der Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen sportlichen Handelns</li> <li>• Sachliche und terminologische Angemessenheit</li> <li>• Umfang des Reflexionsvermögens eigener sportlicher Tätigkeiten</li> <li>• Strukturierung von Ergebniszusammenhängen</li> <li>• Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit</li> <li>• Qualität des Bewegungshandelns</li> </ul>
<b>weitere Vereinbarungen der Fachkonferenz:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• für eindeutig messbare Leistungen einigen sich die Fachkollegen auf einheitliche Listen zur Leistungsbewertung, die sich an den Vorgaben der Richtlinien und Lehrpläne für die Sek. II orientieren (Prüfungsanforderungen sportpraktische Leistungen)</li> <li>• neben dem individuellen Leistungszuwachs sollen ggf. auch die individuellen Parameter (z.B. Größe, Gewicht) bei der Bewertung mit berücksichtigt werden</li> <li>• Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit</li> <li>• um eine größtmögliche Transparenz hinsichtlich der Anforderungen herzustellen, werden im Vorfeld von Bewertungsprozessen den SuS greifbare Kriterien erläutert oder mit Ihnen gemeinsam erarbeitet – hierbei sollen auch die unterschiedliche Sinngebungen von Sport Berücksichtigung finden – die unterschiedlichen Inhaltsfelder machen eine große Transparenz hinsichtlich der Anforderungen unumgänglich</li> <li>• durch Selbst- und Fremdbeurteilung (Kompetenz: Urteilsfähigkeit) sollen die SuS zunehmend mit in den Bewertungsprozess integriert werden</li> </ul>	