

**Schulinterner Lehrplan zum
Kernlehrplan
Für die Sekundarstufe II**

Sport

Stand: November 2023

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**, Sprung und Wurf/Stoß

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

JUNGEN	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre +
15	2900	2950	3000	3050
14	2800	2850	2900	2950
13	2700	2750	2800	2850
12	2550	2600	2650	2700
11	2400	2450	2500	2550
10	2250	2300	2350	2400
9	2100	2150	2200	2250
8	2000	2050	2100	2150
7	1950	2000	2050	2100
6	1850	1900	1950	2000
5	1700	1750	1800	1850
4	1600	1650	1700	1750
3	1500	1550	1600	1650
2	1400	1450	1500	1550
1	1300	1350	1400	1450

MÄDCHEN	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre +
15	2650	2700	2750	2800
14	2550	2600	2650	2700
13	2400	2450	2500	2550
12	2300	2350	2400	2450
11	2200	2250	2300	2350
10	2100	2150	2200	2250
9	1950	2000	2050	2100
8	1800	1850	1900	1950
7	1700	1750	1800	1850
6	1600	1650	1700	1750
5	1500	1550	1600	1650
4	1400	1450	1500	1550
3	1300	1350	1400	1450
2	1200	1250	1300	1350
1	1100	1150	1200	1250

Unterrichtsvorhaben II:

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

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

Inhaltlicher Kern:

Tanz, Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

Inhaltsfeld:

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern (SK, b)
- Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben (SK, c)
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen (MK, b)
- Eine Gruppenchoreografie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten (UK, b)

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 Tschuk-Ball – Mannschaftsspiele ohne Körperkontakt

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- In einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld:

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben (SK, e)
- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern (SK, f),
- Sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren) (MK, e)
- sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen, (MK, f)
- die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch als geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen (UK, e)

Leistungsbewertung:

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

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Give an Go – Individual- und Gruppentaktiken im Basketball

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- In einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld:

- Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

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)

Unterrichtsvorhaben V:



Thema: Sirtaki, Flamenco und Co. – Wir tanzen durch Europa

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

Inhaltlicher Kern: Tanz /Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren

Inhaltsfeld:

- Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern (SK, b)
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen (MK, b)
- Eine Gruppenchoreografie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten (UK, b)

Leistungsbewertung:

- Erarbeitung und Vermittlung eines europäischen Tanzes in Kleingruppen

Zeitbedarf: ca. 16 Std.

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)
6	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen: Fitness	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: alternative Sportspiele	Gesundheit (f) Leistung (d)	Kooperation und Konkurrenz (e)

Übersicht über die profildenen Bewegungsfelder und Sportbereiche:

BF/SP1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen: Fitness

Qualifikationsphase (Q1)
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema: Alles im grünen Bereich - Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer durch Ausdauerarten wie z.B. Laufen, Walken, Inlineskaten, Schwimmen etc. und Konditionstraining in der Halle (Ropeskipping, Skippings, Aerobic, Burpees, Trampolinspringen etc. anwenden (Crosslauf) und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern</p> <p>BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none">aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none">sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none">Leistung (d)Gesundheit (f) <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none">Trainingsplanung und Organisation (d)Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f) <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none">Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK, d)gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK, f)die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK, d)Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK, d) <p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none">TrainingstagebuchAbnahme einer Ausdauerleistung 30 Min. (gesundheitsorientiert)

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Fitness- mehr als nur ein Trend - In Kooperation mit dem Fitnessstudio Fitness als Trendsport (Bodycross, Slingtraining, Faszientraining mit der BlackRoll, Bodypump etc.), zur Gesundheitsprävention und zur Leistungssteigerung auch in anderen Sportarten (z.B. Leichtathletik) kennenlernen und 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 Kompetenzerwartung:

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (das Berufsfeld des Fitnesstrainers/der Fitnesstrainerin erkunden).

Inhaltsfeld:

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Gesundheit (f)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
- Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK, f),
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK, a),
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK, f),
- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK, f).

Leistungsbewertung:

- Mitarbeit und Anstrengungsbereitschaft
- Ausarbeitung zu einer der durchgeführten Fitnessprogramme mit Reflexion über die gesundheitlichen Auswirkungen auf den eigenen Körper

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Fitnessstudio Sporthalle - Möglichkeiten ganzheitlicher Körperkräftigung in der Sporthalle in Teams erarbeiten, erproben und zur Leistungssteigerung bei individueller Zielsetzung anwenden sowie die anatomisch-physiologischen Grundlagen zum Muskelaufbau kennen

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 Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld:

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Motive, Motivation und Sinnggebung sportlichen Handelns (e)
- [Improvisation und Variation von Bewegungen (b)]
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK, f),
- Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK, e),
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK, f),
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen (UK, f),
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK, b).

Leistungsbewertung:

- eigenständiges Planen und Durchführen zum Aufbau und zur Mobilisierung einer bestimmten Muskelpartie (s. Kriterienkatalog)

Qualifikationsphase (Q2)

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Rückenschule und mehr - Die Rumpfmuskulatur zur Prävention von Haltungsschwächen gezielt trainieren

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltliche Kerne:

- funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen
- unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderungen individuell anwenden.

Inhaltsfelder:

- Gesundheit (f)
- Leistung (d)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Trainingsplanung und Organisation (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK, f),
- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK, f),
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen (UK, f),
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen (UK, d).

Leistungsbewertung:

- schriftliche Überprüfung der lateinischen Bezeichnung der Rumpfmuskulatur -Planung und Durchführung eines kurzen Rückenprogramms

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Tanz dich fit – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba/Stepaerobic/Aerobic/Dance 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:

- Bewegungsgestaltung (b)
- Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK, b),
- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK, f),
- Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK, b),
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK, f)
- Präsentation kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK, b).

Leistungsbewertung:

- Erarbeitung einer Gruppenchoreografie nach gemeinsam vereinbarten Kriterien

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson/Yoga/Pilates/Entspannungstechniken zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

- Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

Inhaltsfeld:

- Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Leistungsbewertung:

- Mitarbeit
- Reflexion

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:

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK, a)
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungssteigerung erläutern (SK, d)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK, a)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK, d)

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 Bananenkisten im Dreierhythmus.

Note	Sprint (50m, w/m)	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

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 Lauf, Sprung, **Wurf/Stoß**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld:

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a),
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a),
- 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, a)
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungssteigerung erläutern (SK, d)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK, a)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK, d)

Leistungsbewertung:

- Abnahmen Speer und Kugel nach Tabelle

Note	Kugel (4kg/6kg)	Speer (600g/800g)
1+	7,50m / 8,60m	20m / 27m
1	7,30m / 8,40m	19,5m / 26,5m
1-	7,10m / 8,20m	19m / 26m
2+	6,90m / 7,90m	18,5m / 25,5m
2	6,70m / 7,60m	18m / 25m
2-	6,50m / 7,30m	17,5m / 24,5m
3+	6,30m / 7,00m	17m / 24m
3	6,00m / 6,70m	16m / 23m
3-	5,70m / 6,40m	15m / 22m
4+	5,40m / 6,10m	14m / 21m
4	5,10m / 5,80m	13m / 20m
4-	4,80m / 5,50m	12,5m / 19,5m
5+	4,50m / 5,20m	12m / 19m
5	4,20m / 4,90m	11,5m / 18,5m

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 (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld:

- Leistung (d)
- Gesundheit (f)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Trainingsplanung und -organisation (Ausdauertrainingsmethoden) (d)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Leistungsbewertung:

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

Note	3000m Lauf (w/m)	Langzeitausdauer
1+	12:50 / 11:40	
1	13:10 / 12:00	75 min
1-	13:30 / 12:20	
2+	14:00 / 12:50	
2	14:30 / 13:20	60 min
2-	15:00 / 13:50	
3+	15:40 / 14:30	
3	16:20 / 15:10	45 min
3-	17:00 / 15:50	
4+	17:50 / 16:40	
4	18:40 / 17:30	30 min
4-	19:30 / 18:20	
5+	20:30 / 19:20	
5	21:30 / 20:20	15 min

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. 10 Stunden

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld:

- Leistung (d)

Inhaltliche Schwerpunkte:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungssteigerung erläutern (SK, d)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK, d)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (MK, d)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK, d)

Leistungsbewertung:

- Individuelle Leistungssteigerung (vgl. UV III)
- Trainingsplan
- Abnahme Technik
- Abnahmen Speer und Kugel nach Tabelle

Note	Kugel (4kg/6kg)	Speer (600g/800g)
1+	7,50m / 8,60m	20m / 27m
1	7,30m / 8,40m	19,5m / 26,5m
1-	7,10m / 8,20m	19m / 26m
2+	6,90m / 7,90m	18,5m / 25,5m
2	6,70m / 7,60m	18m / 25m
2-	6,50m / 7,30m	17,5m / 24,5m
3+	6,30m / 7,00m	17m / 24m
3	6,00m / 6,70m	16m / 23m
3-	5,70m / 6,40m	15m / 22m
4+	5,40m / 6,10m	14m / 21m
4	5,10m / 5,80m	13m / 20m
4-	4,80m / 5,50m	12,5m / 19,5m
5+	4,50m / 5,20m	12m / 19m
5	4,20m / 4,90m	11,5m / 18,5m

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 Lauf, **Sprung**, Wurf/Stoß
- Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in einer Lauf-, Wurf/stoß- und **Sprungdisziplin** unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren
- Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgesetzten Kriterien bewerten

Inhaltsfeld:

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
- Fairness und Aggressionen im Sport (e)
- gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Leistungsbewertung:

- selbständige Planung und Durchführung eines kreativ gestalteten Gruppenwettkampfes im Hochsprung

BF/SB4: Bewegen im Wasser – Schwimmen

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:

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

Inhaltsfeld:

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK, a)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK, a)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK, d)

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)

Note Mädchen	Freistil		Note Jungen	Freistil	
	50 m (Q1)	100 m (Q2)		50 m (Q1)	100 m (Q2)
1	0:37	1:27	1	0:32	1:16
2	0:40	1:39	2	0:37	1:26
3	0:44	1:51	3	0:42	1:37
4	0:50	2:04	4	0:47	2:49
5	0:58	2:19	5	0:53	2:05

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:

- Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen.

Inhaltsfeld:

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

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, c)
- Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK, c)
- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern (SK, f)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden (MK, c)
- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK, c)

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 Maske, Schnorchel und Flossen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen (auch mit Maske, Schnorchel und Flossen) unter Berücksichtigung der eigenen Leistungsfähigkeit und der anderer planen und bewältigen

Inhaltsfeld:

- Wagnis und Verantwortung (c)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK, c)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK, c)
- Unterschiedliche Motive, Motivation und Sinnggebung des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK, c)

Leistungsbewertung:

- Abnahme nach Tabelle

Note	Streckentauchen ohne Flossen	Streckentauchen mit Flossen
1+	> 30 m	> 45 m
1	30 m	45 m
1-	28 m	42 m
2+	27 m	40 m
2	25 m	38 m
2-	23 m	35 m
3+	22m	33 m
3	20 m	30 m
3-	18 m	28 m
4+	17 m	25 m
4	15 m	23 m
4-	13 m	20 m
5+	12 m	17 m
5	10 m	15 m

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: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wende-techniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren

Inhaltsfeld:

- Leistung (d)
- Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und -organisation (Ausdauertrainingsmethoden) (d)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK, d)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK, d)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK, f)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK, d)

Leistungsbewertung:

- Abnahme nach Tabelle Gesundheit

Note	800m (w/m)	Langzeitausdauer
1+	15:20 / 14:40	
1	16:00 / 15:20	50 min
1-	16:40 / 16:00	
2+	17:20 / 16:40	
2	18:00 / 17:20	40 min
2-	18:40 / 18:00	
3+	19:20 / 18:40	
3	20:00 / 19:20	30 min
3-	20:40 / 20:00	
4+	21:20 / 20:40	
4	22:00 / 21:20	20 min
4-	22:40 / 22:00	
5+	23:20 / 22:40	
5	25:00 / 23:20	15 min

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Wasserball (ca. 8 Std.)

BF/SB: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltliche Kerne:

- Wasserball und andere Ballspiele im Wasser

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen

Inhaltsfeld:

- Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
- Fairness und Aggression im Sport (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

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: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingsorientierter Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren

Inhaltsfeld:

- Leistung (d)
- Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und -organisation (d)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK, d)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK, d)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK, f)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle /koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK, d)

Leistungsbewertung:

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

Note	800m (w/m)	Langzeitausdauer
1+	15:20 / 14:40	
1	16:00 / 15:20	50 min
1-	16:40 / 16:00	
2+	17:20 / 16:40	
2	18:00 / 17:20	40 min
2-	18:40 / 18:00	
3+	19:20 / 18:40	
3	20:00 / 19:20	30 min
3-	20:40 / 20:00	
4+	21:20 / 20:40	
4	22:00 / 21:20	20 min
4-	22:40 / 22:00	
5+	23:20 / 22:40	
5	25:00 / 23:20	15 min

Unterrichtsvorhaben VII:

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

BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

- Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten.

Inhaltsfeld:

- Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegungen (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK, a)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK, a)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK, d)

Leistungsbewertung:

- Abnahme 100m Lagen nach Tabelle
- Abnahme Technik Delfin

Note Mädchen	Freistil		Brust		Rücken		Delphin		Lagen
	50 m (Q1)	100 m (Q2)	50 m	100 m	50 m	100 m	50 m	100m	100 m
1	0:37	1:27	0:46	1:45	0:43	1:41	0:42	1:27	1:41
2	0:40	1:39	0:51	1:57	0:49	1:52	0:47	1:39	1:52
3	0:44	1:51	0:57	2:10	0:54	2:04	0:52	1:51	2:04
4	0:50	2:04	1:03	2:23	1:00	2:19	0:58	2:04	2:19
5	0:58	2:19	0:50	2:04	1:09	2:37	1:06	2:19	2:37

Note Jungen	Freistil		Brust		Rücken		Delphin		Lagen
	50 m (Q1)	100 m (Q2)	50 m	100 m	50 m	100 m	50 m	100m	100 m
1	0:32	1:16	0:41	1:33	0:36	1:29	0:36	1:23	1:29
2	0:37	1:26	0:45	1:44	0:42	1:39	0:40	1:33	1:39
3	0:42	1:37	0:51	1:56	0:47	1:50	0:45	1:44	1:50
4	0:47	2:49	0:58	2:07	0:53	2:03	0:52	1:56	2:02
5	0:53	2:05	1:07	2:22	0:59	2:20	0:58	2:13	2:20

Unterrichtsvorhaben IX:

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

BF/SB4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

- Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen (auch mit Maske, Schnorchel und Flossen) unter Berücksichtigung der eigenen Leistungsfähigkeit und der anderer planen und bewältigen

Inhaltsfeld:

- Wagnis und Verantwortung (c)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK, c)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK, c)
- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK, c)

Leistungsbewertung:

- Kombination Tief und Strecke / Orientierung

BF/SB5 Bewegen an Geräten – Turnen

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:

- Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituation allein oder in der Gruppe bewältigen.

Inhaltsfeld:

- Gesundheit (f)
- Leistung (d)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK, f)
- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK, f)
- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK, d)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK, f)
- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK, f)
- Anforderungssituationen auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK, f)

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:

- Eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativen vertieften Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren,
- 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)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien (b)
- Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

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 und Gerätebahnen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- 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 allein 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 (a)
- Gestaltungskriterien (b)
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK, a)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK, a)
- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK, b)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK, c)
- Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK, c)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK, c)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK, b)
- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK, c)

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 herausklettern, 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 und Gerätebahnen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste komplexe turnerische Wagnis- und Leistungssituationen allein oder in einer Gruppe bewältigen

Inhaltsfeld:

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (a)
- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK, d)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK, d)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinative Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK, a)
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben und vergleichend beurteilen (UK, a)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK, d)

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:

- Normungebundenen Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder **normungebunden** präsentieren

Inhaltsfeld:

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
- Gestaltungskriterien (b)
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK, a)
- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK, b)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK, c)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK, a)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK, b)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund einer Erfahrung und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (UK, c)

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

Qualifikationsphase (Q1)

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Von der Improvisation zur Komposition – Kleine Improvisationsaufgaben mit oder ohne Requisiten (Darstellendes Spiel/ Pantomimisches Spiel (Einkaufsszenen, Roboter, Berufe, Schaufensterpuppen, Alltagssituationen...)) ca. 8 Stunden

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:

- Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Aerobic - Präsentation und Beurteilung einer Aerobic-Choreographie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien formaler Aufbau, Raum, Zeit, Synchronität (ca. 14 Stunden)

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:

- Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: 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:

- Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: So werde ich stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen (ca. 8-10 Stunden)

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

- Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,
- unterschiedliche Dehnmethoden (z.B. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderungen individuell angemessen anwenden.

Inhaltsfeld:

- Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

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 (ca. 16 Stunden)

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

Inhaltlicher Kern:

- Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder:

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Improvisation und Variation von Bewegung (b)
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK, c)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK, b)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK, b)
- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebunden des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK, c)

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Eine Bewegungsgestaltung unter Anwendung von Requisiten (aus dem Alltag oder aus der Rhythmischen Sportgymnastik) unter Einbezug von audiovisuellen Medien erstellen (ca. 16 Stunden)

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:

- Bewegungsgestaltung (b)

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

Leistungsbewertung:

- 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/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Mannschaftsspiel Fußball

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:

- Mannschaftsspiele: (z.B. Basketball, **Fußball**, Handball, Hockey, 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 Wettkampfvverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld:

- Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
- Fairness und Aggression im Sport (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen, und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK, e)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK, e)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK, e)

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:

- Mannschaftsspiele: (z.B. Basketball, **Fußball**, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld:

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK, a)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK, a)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK, e)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK, e)
- Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK, e)
- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK, e)

Leistungsbewertung:

- Demonstration der Abseitsfalle in der Viererkette

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:

- Mannschaftsspiele: (z.B. Basketball, **Fußball**, Handball, Hockey, 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.

Inhaltsfelder:

- Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen, und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK, e)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK, e)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK, e)

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:

- Mannschaftsspiele: (z.B. Basketball, **Fußball**, Handball, Hockey, 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,

Inhaltsfeld:

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK, a)
- Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK, a)
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK, d)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK, d)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK, d)

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

Inhaltlicher Kern:

- Mannschaftsspiele: (z.B. Basketball, **Fußball**, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbstentwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfelder:

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien (b)
- Improvisation und Variation von Bewegung (b)
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK, b)
- Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK, b)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK, b)
- Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK, e)

Leistungsbewertung:

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

BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Alternative Sportspiele)

Qualifikationsphase (Q1 /Q2)

Unterrichtsvorhaben I

Thema: „Homerun“ – Vom Brennball zum Baseball. Erlernen von Spielen mit komplexen Regelwerken und vielschichtigen Anforderungen an die Grundfertigkeiten Schlagen, Laufen, Werfen und Fangen (ca. 3 DS)

BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

- alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, 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)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-kordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren durchführen.

Inhaltsfeld:

Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
- Fairness und Aggression im Sport (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK, e)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, (MK, e)
- Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK, e)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK, e)

Leistungsbewertung:

Demonstration von sportartspezifischen Grundfertigkeiten im Baseball

Unterrichtsvorhaben II bis XV

Thema: Wir tauchen in neue Spielwelten ein - Erlernen und Erproben von alternativen Spielen/Sportspiel-Varianten unter Berücksichtigung von technischen und taktischen Bedingungen in Kleingruppen sowie die Planung und Organisation von ein bis zwei Doppelstunden (ca. 10 DS).

BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

- alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, 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)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren durchführen.

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 Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, (MK)
- Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK)

Leistungsbewertung:

- Planung, Organisation und Durchführung von ein bis zwei Doppelstunden zum Erlernen und Erproben eines neuen Sportspiels:
 - Sportspiel wird vorgestellt (kleiner theoretischer Vortrag, Erklärung und Erläuterung der Spielidee des Zielspiels (max. 5 min),
 - Spiel wird entsprechend für die Lerngruppe und den Lernort didaktisch reduziert,
 - wesentliche Techniken und Taktiken werden in Übungsformen zunächst eingeübt,
 - eine Spielform wird für alle durchführbar gespielt (Wettkampf),
 - eventuelle Alternativen werden ausprobiert oder vorgestellt/besprochen.
- Folgende alternative Sportspiele können z.B. vorgestellt werden:
 - Football/Flagfootball, Ultimate Frisbee, Tschoukball, Spike-Ball, Quadball, Indica, Hockey, Rugby Touch, Capture the Flag

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschaft- oder **Partnerspiel** grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Mannschafts- oder **Partnerspiel** komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenzierten Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld:

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a) (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) (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK, a),
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten), erläutern (SK, a),
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK, e)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK, e)

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder **Partnerspiel** grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Mannschafts- oder **Partnerspiel** komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenzierten Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfelder:

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder **Partnerspiel** komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenzierten Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfelder:

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK, a),
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK, e),
- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK, e).

Leistungsbewertung:

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

Qualifikationsphase (Q2)

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Eine Technik für jede Situation? – Erweiterung der technisch-kordinative 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: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschaft- oder **Partnerspiel** grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-kordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Mannschafts- oder **Partnerspiel** komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenzierten 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?) (a)
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK, a)
- Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK, a)
- Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK, e)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK, e).

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder **Partnerspiel** grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Mannschafts- oder **Partnerspiel** komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenzierten Wettkampfverhalten 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) (c)
- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (gemeinsam Angreifen und Verteidigen: Absprachen treffen, individuelle Schwächen erkennen und taktisch nutzen) (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngelungen beim Sporttreiben benennen, ihre Bedeutung erläutern (SK, c)
- individual- und gruppen-, und mannschaftstaktische taktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK, e),
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngelungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK, c)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK, e).

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

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbst entwickelte Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfelder:

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien (b)
- Improvisation und Variation von Bewegung (b)
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK, b)
- Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK, b)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK, b)
- Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK, e)

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).

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, kreativgestalterisches 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“

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

Formen punktueller Leistungsbewertung:	Kriterien zur Beurteilung:
<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration • sportmotorische Tests • besondere Unterrichtsbeiträge • schriftliche Übungen • Kurzreferate • Leitung eines Stundenteils 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungskönnen • Beherrschung von Technik, Taktik und Regeln in den jeweiligen Inhaltsbereichen unter Einbezug des individuellen Leistungs- und Lernfortschritts • koordinative, konditionelle und gestalterische Fähigkeiten • fachliche Kenntnisse und Verständnis für Zusammenhänge
Formen unterrichtsbegleitender Leistungsbewertung:	Kriterien zur Beurteilung:
<ul style="list-style-type: none"> • regelmäßig kommunizierte Langzeitbeobachtungen in den Bereichen personaler und sozialer Kompetenz • Beobachtung von Übungs-, Trainings-, Gestaltungs-, Erarbeitungs- und Spielprozessen • Protokolle 	<ul style="list-style-type: none"> • Qualität und Regelmäßigkeit der Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen sportlichen Handelns • Sachliche und terminologische Angemessenheit • Umfang des Reflexionsvermögens eigener sportlicher Tätigkeiten • Strukturierung von Ergebniszusammenhängen • Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit • Qualität des Bewegungshandelns
weitere Vereinbarungen der Fachkonferenz:	
<ul style="list-style-type: none"> • 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), • neben dem individuellen Leistungszuwachs sollen ggf. auch die individuellen Parameter (z.B. Größe, Gewicht) bei der Bewertung berücksichtigt werden, • Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit, • 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 unterschiedlichen Sinngebungen von Sport Berücksichtigung finden – die unterschiedlichen Inhaltsfelder machen eine große Transparenz hinsichtlich der Anforderungen unumgänglich, • durch Selbst- und Fremdbeurteilung (Kompetenz: Urteilsfähigkeit) sollen die Su*S zunehmend mit in den Bewertungsprozess integriert werden. 	