RGH

RAVENSBERGER GYMNASIUM

H E R F O R D

Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport – Sekundarstufe II

Inhalt

		Seite
1	**Die Fachgruppe Sport am Ravensberger Gymnasium Herford**	**2**
	1.1 Leitbild für das Fach Sport	2
	1.2 Sportstättenangebot	2
2	**Entscheidungen zum Unterricht**	**3**
	2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben	**3**
3	**Einführungsphase**	**3**
	3.1 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen	5
4	**Kursprofile in der Qualifikationsphase**	**16**
	4.1 Kursprofil 1 (Schwerpunkt: Leichtathletik/Fußball)	17
	4.2 Kursprofil 2 (Schwerpunkt: Gesundheit/ Basketball)	41
	4.3 Kursprofil 3 (Schwerpunkt: Schwimmen/ Basketball)	65
	4.4 Kursprofil 4 (Schwerpunkt: Tanzen/ Volleyball)	89
5	**Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung**	**113**

1 Die Fachgruppe Sport am Ravensberger Gymnasium Herford

1.1 Leitbild für das Fach Sport

Die Fachschaft Sport bemüht sich in unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Zusammenhängen um die Förderung eines ganzheitlichen, salutogenetischen Leitbildes. Die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler soll dabei stets ihren Entwicklungsprozess begleiten.

Die Fachkonferenz Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch den fachlichen Unterricht und außerunterrichtliche Aktivitäten sollen die Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit haben, sich zu einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit zu entwickeln. Die Förderung durch Bewegung, Spiel und Sport kann kontinuierlich und langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport begünstigen.

Den Schülerinnen und Schülern sollen darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Die Teilnahme an Wettkämpfen und die Bildung von Schulmannschaften ist für die Fachschaft Sport von besonderer Bedeutung.

Um Schülerinnen und Schülern zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bietet das Ravensberger Gymnasium dem Schülerinnen und Schülern neben dem Pflichtunterricht die Möglichkeit, im Kurssystem der gymnasialen Oberstufe vertieft Einblick in wissenschaftspropädeutisches Arbeiten zu erhalten. Vor diesem Hintergrund wird die fachliche Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler bis zum Abitur vertieft. Ziel ist es Bewegung, Spiel und Sport differenziert, begründet und reflektiert in die eigene Lebensgestaltung zu integrieren. Darüber hinaus haben die Jugendlichen

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

1.2 Sportstättenangebot

Sportstätten der Schule:

- Schuleigene Zweifachsporthalle
- Schuleigene Einfachsporthalle
- Schuleigener Sportplatz mit 4 Laufbahnen (75m), 1 Sprunggrube
- Schuleigener Hartplatz

Im Umfeld der Schule:

- Nutzung des Hallenbades H2O (donnerstags und freitags)
- Nutzung von Tanzräumen der Tanzschule
- Nutzung der Sporthalle des Nachbargymnasiums
- Parkgelände im unmittelbaren Umfeld der Schule

2 Entscheidungen zum Unterricht

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

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

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

Im Kapitel 2.1.1 wird zunächst die **Einführungsphase** vorgestellt. Die Fachkonferenz des Ravensberger Gymnasiums hat hierfür ein Beispielprofil mit den Kompetenzerwartungen aus den Bewegungsfeldern 1, 3, 5 und 7 und den bewegungsfeldübergreifenden obligatorischen Kompetenzerwartungen aus den Inhaltsfeldern zusammengestellt.

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

2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

Im folgenden Kapitel wird zunächst ein Beispiel für die Strukturierung der Einführungsphase vorgestellt. Anschließend folgt die Qualifikationsphase, für die sowohl zwei Grundkursprofile als auch ein Leistungskursprofil exemplarisch entwickelt wurden.

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

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

3 Einführungsphase

Profilierung

> *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)*

Anmerkung: In diesem Beispielprofil sind die Bewegungsfelder 3, 5 und 7 als Profil bildend ausgewählt. Zusätzlich werden ausgewählte Kompetenzerwartungen des Bewegungsfelds 1 in den Blick genommen.

Übersicht für die Einführungsphase

Themen der Unterrichtsvorhaben	**Bezug zu den IF** **(fett: leitend/ normal: ergänzend)**	**Bezug zu den BF**	**Dauer des UV**
Longline oder Cross? – Individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen im Badminton-Einzel entwickeln und anwenden.	**a**	BF 7	15
Gemeinsam hoch hinaus – Im Rahmen einer akrobatischen Gestaltung entstehende Wagnissituationen erkennen und meistern	**c/**b	BF 5	15 -20
Augen auf beim Hürdenlauf! – Den leichtathletischen Hürdenlauf in seiner Grobform mithilfe verschiedener Lernwege erarbeiten und einen individuellen Trainingsplan aufstellen, praktisch umsetzen und dokumentieren.	**d**/a	BF3	15 - 20
Rauf, rum, runter! – Erlernen grundlegender Elemente am Reck	**c/**a	BF 5	10
Die Welt ist ein Spielfeld! – Ein Sportspiel einer anderen Kultur kennenlernen, regelgerecht spielen und das eigene Aufwärmen darauf abstimmen.	**e/**f	BF 7/1	15 - 20
Freiraum – verbleibende Stunden zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs			

3.1 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Thema des UV: **Longline oder Cross? – Individual- bzw. gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen im Badminton-Einzel oder Doppel entwickeln und anwenden**

Bewegungsfeld/Sportbereich	Bewegungsfelder und Sportbereiche – inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	**BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)**	**a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**	**EF**	**ca. 15 Std.**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

Methodenkompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden

Urteilskompetenz:

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

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Weiterentwicklung der Beinarbeit als Grundlage für die Anwendung taktischer Variationen
• situationsangemessene Anwendung der Fertigkeiten als Grundlage für taktisches Spiel
• Nutzung der Angabe als Auftakthandlung
• Weiterentwicklung der individualtaktischen Lösungsmöglichkeiten in Offensiv- und Defensivsituationen</td><td>• Analyse von Bildreihen (Schlagarten)
• Vertiefung der Grundschläge mithilfe der Ganz- und Teillernmethode
• Fortgeschrittene als „Experten“ bei der Korrektur von Schlagtechniken
• Selbst-und Fremdeinschätzung hinsichtlich der Schlagausführung (z.B. mit Diagnosebögen)
• Erstellung von Wandplakaten bezüglich der taktischen Möglichkeiten (Angriff, Abwehr etc.)</td><td>• Schlagtechniken
• Regeln
• Beinarbeit
• Angriffsschläge
• Verteidigungsschläge
• Aufschlagvariationen</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• Demonstration der Techniken und der taktischen Handlungsmöglichkeiten im Spiel
• Präsentation der Wandplakate
<u>Kriterien:</u>

• korrekte Ausführung der Schlagtechniken
• Visualisierung und Vorstellung der Plakate
• Einsatz von Taktikvariationen</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Clear, Drop, Smash
• Rückhand
• Vorhand
• Bewegungsmerkmale
• Partnerkontrolle
• Experimentieren und Erproben</td></tr>
</table>

Thema des UV: **Gemeinsam hoch hinaus – Im Rahmen einer akrobatischen Gestaltung entstehende Wagnissituationen erkennen und meistern**

Bewegungsfeld/Sportbereich	Bewegungsfelder und Sportbereiche – inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)	**BF/SB 5: Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen**	**c – Wagnis und Verantwortung** **b – Bewegungsgestaltung** **e - Kooperation und Konkurrenz**	**EF**	**ca. 15 - 20 Std.**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfelder: **(c) Wagnis und Verantwortung**
(b) Bewegungsgestaltung
(e) Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
Gestaltungskriterien
Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:
- (c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben**.**
- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

Methodenkompetenz:
- (c): Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.
- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

Urteilskompetenz:
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen
- (b): Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• SuS lernen eigene Grenzen in verschiedenen Wagnissituationen kennen
• turnerische Elemente zur Übung von Körperspannung und Gleichgewicht
• Helfen und Sichern zur Förderung des selbstständigen Arbeitens
• akrobatische Grundelemente
• Gestaltungskriterien für variable Ausgestaltung</td><td>• SuS werden verschiedene Wagnissituationen angeboten, die sie nach eigener Verantwortung bewältigen
• akrobatische Grundvoraussetzungen der Körperspannung und des Gleichgewichts anhand verschiedener turnerischer Elemente schulen und diese in verschiedenen Situationen variabel einsetzen.
• in Kleingruppen anhand ausgewählter Übungen die Techniken des Helfens und Sicherns situationsgerecht anwenden
• in Stationsarbeit akrobatische Grundelemente erarbeiten
• eine akrobatische Gestaltung anhand ausgewählter Gestaltungskriterien bewerten und umgestalten</td><td>• verschiedene Wagnissituationen erleben
• Gleichgewicht und Körperspannung
• Helfen und Sichern
• Grundlagen der Akrobatik
• ausgewählte Gestaltungskriterien</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• individueller Umgang mit Wagnissituationen
• Aktivität während der gestalterischen Gruppenphase.
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• Präsentation einer kreativen akrobatischen Gruppengestaltung
<u>Kriterien:</u>

• kreative Gestaltung
• Umsetzung der Gestaltungskriterien
• situationsgerechter Einsatz von Hilfe- und Sicherheitsstellungen</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.

• Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Organisationsform formaler Aufbau)
• Hilfestellung
• Sicherheitsstellung</td></tr>
</table>

Thema des UV: **Augen auf beim Hürdenlauf! – Den leichtathletischen Hürdenlauf in seiner Grobform mithilfe verschiedener Lernwege erarbeiten und einen individuellen Trainingsplan aufstellen, praktisch umsetzen und dokumentieren.**

Bewegungsfeld/Sportbereich	Bewegungsfelder und Sportbereiche – inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	**BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß**	**d – Leistung** **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**	**EF**	**ca. 15 - 20 Std.**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf)

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Trainingsplanung und Organisation
Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern.
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

Methodenkompetenz:
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz:
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
Erarbeitung und Durchführung verschiedener Trainingsmethoden und Überprüfung auf Anwendbarkeit
Möglichkeiten zur Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit
Rhythmisierung des Laufs (Abstimmung der Teilbewegungen)
Planung und Durchführung des eigenen Trainings</td><td>genetisches Lernen
Ganzlern- und Teillernmethode
Analyse von Bildreihen
Selbst-und Fremdeinschätzung hinsichtlich der technischen Ausführung (z.B. mit Diagnosebögen)
Erstellung und Dokumentation eines Trainingsplans (Schnelligkeitsausdauer → Schnellkraft, Beweglichkeitsübungen)</td><td>anforderungsdifferenzierter Hürdenparcours (z.B. Höhe und Länge)
sicherheitsbezogene Selbsteinschätzung in Bezug auf die Hürdenstrecke
Zeitläufe/Streckenläufe / Rundenläufe</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
Demonstration
Zeitnahme
<u>unterrichtsbegleitend:</u>
Sozialverhalten
Lernprogression
Selbsteinschätzung
Anstrengungsbereitschaft
siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit
<u>punktuell:</u>
Demonstration der Techniken
Eingangs- Ausgangstest
<u>Kriterien:</u>
korrekte Ausführung der Technik
Teilnahme am UG
Laufzeit</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
Intensive Intervallmethode
Wiederholungsmethode
Schwungbein, Sprungbein (Bewegungsmerkmale)
Hürdensitz
Arm-Bein-Koordination
Trainingstagebuch</td></tr>
</table>

Thema des UV: **Rauf, rum, runter! -Erlernen grundlegender Elemente am Reck**

Bewegungsfeld/Sportbereich	Bewegungsfelder und Sportbereiche – inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)	**BF/SB 5: Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen**	**c – Wagnis und Verantwortung**	**EF**	**ca. 10 Std.**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfelder: **(c) Wagnis und Verantwortung**

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz:

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz:

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
SuS lernen die grundlegenden Techniken am Reck – wie z.B. Aufschwung, Umschwung, Unterschwung
SuS kombinieren die einzelnen Elemente
Behandlung grundlegender biomechanischer Prinzipien (z.B. Rotation)</td><td>SuS werden verschiedene Wagnissituationen angeboten, die sie nach eigener Verantwortung bewältigen
turnerische Grundvoraussetzungen der Körperspannung und des Gleichgewichts anhand verschiedener turnerischer Elemente schulen
in Kleingruppen anhand ausgewählter Übungen die Techniken des Helfens und Sicherns situationsgerecht anwenden</td><td>verschiedene Wagnissituationen erleben
Gleichgewicht und Körperspannung
Stützbewegungen
Helfen und Sichern
Grundlagen des Reckturnens</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
Präsentation
<u>unterrichtsbegleitend:</u>
individueller Umgang mit Wagnissituationen
Aktivität während der Übungsphasen
siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit
<u>punktuell:</u>
Präsentation der Übung
<u>Kriterien:</u>
normgebundene Umsetzung der Techniken
Übungsfluss (Abfolge)
Situationsgerechter Einsatz von Hilfe- und Sicherheitsstellungen</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
Rotation, Translation
Aufschwung, Umschwung (Felge rücklings /ggf. vorlings), Unterschwung
Helfergriffe (z.B. Klammergriff)
Hilfestellung
Sicherheitsstellung</td></tr>
</table>

Thema des UV: **Die Welt ist ein Spielfeld - Ein Sportspiel einer anderen Kultur kennenlernen und regelgerecht spielen.**

Bewegungsfeld/Sportbereich	Bewegungsfelder und Sportbereiche – inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	**BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)**	**e – Kooperation und Konkurrenz** **f - Gesundheit**	**EF**	**ca. 15 -20 Std.**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen**.**

Urteilskompetenz:

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

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• Entwickeln des Bewusstseins für ein gelungenes Aufwärmen
• individuelle Mannschaftstaktiken erarbeiten, praktisch erproben und reflektieren</td><td>• Phasierung des Aufwärmens
• Analyse der sportspielspezifischen Belastungen und Berücksichtigung dieser in der Erwärmung</td><td>• auf der Grundlage sportspielspezifischer Belastungen ein angemessenes Aufwärmen und Dehnen
• Wurf-/ Passtechniken
• Regeln
• taktische Grundlagen
• ggf. Durchführung eines klasseninternen Turniers</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
• Demonstration

<u>unterrichtsbegleitend:</u>
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit
• Kriterien sind abhängig vom gewählten Sportspiel

<u>punktuell:</u>
• Planung und Durchführung eines Aufwärmens
• Demonstration der Technikmerkmale
• Spielfähigkeit

<u>Kriterien:</u>
• Berücksichtigung der Kriterien für ein sinnvolles Aufwärmen
• Organisation
• Technikmerkmale sind abhängig von der Sportart</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• allgemeines und sportartspezifisches Aufwärmen
• Gesundheitsbegriff
• Anforderungsprofil
• sportartspezifische Fachtermini</td></tr>
</table>

4 Kursprofile in der Qualifikationsphase

Am Ravensberger Gymnasium gibt es in der Oberstufe vier Grundkurse mit unterschiedlichen Profilen. Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

> *„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in **zwei** Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung **aller** Inhaltsfelder entwickelt werden.*
>
> *Dabei müssen zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (Fettdruck) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.“ (KLP S. 28)*

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	**Kursprofile**			
	BF/SB	**BF/SB**	**Inhaltsfeld**	**Inhaltsfeld**
1	**Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**	**Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkt - Fußball)**	**d - Leistung**	**e - Kooperation und Konkurrenz**
2	**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**	**Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkt - Basketball)**	**f - Gesundheit**	**e - Kooperation und Konkurrenz**
3	**Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**	**Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkt - Volleyball)**	**b - Bewegungsgestaltung**	**e - Kooperation und Konkurrenz**
4	**Bewegen im Wasser - Schwimmen**	**Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkt - Basketball)**	**a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**	**e - Kooperation und Konkurrenz**

4.1 Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

- Mannschaftsspiele (**Fußball** und z.B. Basketball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, **Fußballtennis**, Flag-Football)

Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1.1	**UV 1**	**Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen –** In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten
	UV 2	**Erfolgreich im Angriff** – Vertiefung von Offensivtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten im Fußball.
	UV 3	**Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig** – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungs-steigerung
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
Q 1.2	**UV 4**	**Unsere kurseigenen Fußballspiele** – Entwicklung eigener Spiele mit dem Fußball als zentralem Spielgerät unter Berücksichtigung der Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien
	UV 5	**Sprungwettkämpfe relativ!? – Leistungen gerecht bewerten können** – Wettkampf- und Leistungssituation erfahren, verstehen und gestalten
	UV 6	**Unsere eigene Fußballshow -** Präsentation und Beurteilung einer Fußball-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung akzentuierter Gestaltungskriterien sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Schritttechniken in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen
	Freiraum	ca. 18 - 27 Stunden

Q 2.1	**UV 7**	**Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung** – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit im Hinblick auf einen Mehrkampf verbessern
	UV 8	**Spielen wie ein Weltmeister – „Volles Risiko“ in Abwehr- und Verteidigung -** Einführung und koordinative Schulung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko
	UV 9	**Mit dem Fuß über das Netz?! –** Die alternative Spielform Fußballtennis analysieren, variieren und durchführen unter Berücksichtigung gesundheitsfördernder und gesundheits-schädigender Faktoren
	Freiraum	ca. 10 - 15 Stunden
Q 2.2	**UV 10**	**Als Mannschaft zum Erfolg** – Entwicklung eigener Angriffs- und Verteidigungstaktiken im Hallenfußball zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit
	UV 11	**Bin ich eher ein geborener Sprinter oder ein Marathonläufer? –** Sprintläufe auf leistungsbegrenzende Faktoren untersuchen und Bestimmung der eigenen Muskelfaseranteile mithilfe eines exemplarischen Testverfahrens
	Freiraum	ca. 6 - 9 Stunden

UV I - Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 3 - Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	**Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß**	**d – Leistung**	**Q1**	**15-18**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK d1)

Methodenkompetenz: - - -

Urteilskompetenz:

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (Q UK d1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Phasen der Bewegungen reflektieren können
• Zusammenhänge Anlauf – Weite bzw. Höhe
• Voraussetzungen für Leistungen erklären und übertragen können</td><td>• Analyse von Bildreihen (Techniken)
• Fortgeschrittene als „Experten“ bei der Korrektur von Bewegungsabläufen
• Selbst- und Fremdeinschätzung hinsichtlich der Bewegungsausführung (z.B. mit Diagnosebögen)</td><td>• Lauf-, Sprung- und Wurftechniken
• Beinarbeit
• Oberkörperarbeit
• Anlauf
• Stoß</td><td rowspan="2">Überprüfungsform:

• Demonstration
• Messung

unterrichtsbegleitend:

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

punktuell:

• Demonstration der Techniken
• Leistungsmessung

Kriterien (z.B.):

• korrekte Ausführung der Technik
• Lernfortschritt
• Anzahl der beherrschten Techniken</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Bewegungsmerkmale
• Leistungskomponenten - Konditionelle Fähigkeiten, koordinative Fähigkeiten, psychische Eigenschaften
• Vorbereitung- , Haupt- und Endphase bei zyklischen und azyklischen Bewegungen
• Partnerkontrolle
• Experimentieren und Erproben</td></tr>
</table>

UV 2 - Thema: Erfolgreich im Angriff – Vertiefung von Offensivtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten im Fußball.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Fußball)**	**e – Kooperation und Konkurrenz**	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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. (Q BWK 7.1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. (Q BWK 7.2)

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz: - - -

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1).
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).

Urteilskompetenz: - - -

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• Zusammenhänge zwischen Technik und Taktik erfahren und erläutern
• Anwendung von Diagnosebögen (Technik)
• Prinzipien der methodischen Übungsreihe erarbeiten und erproben
• taktische Angriffsmöglichkeiten entwickeln, erproben und visualisieren
• Vorstellung und Bewertung der Lösungen</td><td>• Durchführung von methodischen Übungsreihen (Offensivtechniken) – auch Schüler als Experten einbauen
• Fortgeschrittene als „Experten“ bei der Taktikentwicklung
• Selbst- und Fremdeinschätzung hinsichtlich der allgemeinen Spielfähigkeit</td><td>• Taktik
• Positionen - Aufgaben
• Antizipation
• Fußballtechniken
• Visualisierungsformen (Taktikbrett, Tafel, etc.)</td><td rowspan="2">Überprüfungsform:
• Demonstration
• Spielbewertung

unterrichtsbegleitend:
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

punktuell:
• Demonstration der Taktiken
• Spielbewertung

Kriterien (z.B.):
• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• Aufgabengerechte Lösung
• korrekte Ausführung der Technik
• Anzahl der beherrschten Techniken
• Taktisches Verhalten im Angriff</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• (tactical games approach)
• Methodische Übungsreihe – Prinzipen („Vom Einfachen zum Komplexen“ + („Vom Einfachen zum Schweren“)
• Individualtaktik - Kleingruppentaktik
→ Freilaufen, Kreuzungen, Hinterlaufen, Schaffung einer Überzahl (Angriff)
• „Wenn-dann“-Zusammenhänge</td></tr>
</table>

UV 3 - Thema: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 3 - Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	**Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)**	**d – Leistung**	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Trainingsplanung und -organisation

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Q SK d2).
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK d1).

Methodenkompetenz:

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (Q MK d1).
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können (individualisierte) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (Q MK d2).

Urteilskompetenz: - - -

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Trainingsbegriff erarbeiten
• Physiologische Anpassungsprozesse erklären können
• Formen des Ausdauertrainings erklären und für sich selbst nutzbar machen können
• Individuelle Trainingsgestaltung
• Trainingstagebuch führen (Intention)
• Pulsmessung</td><td>• Textarbeit
• Referate
• Cooper-Test
• Partnerläufe
• Selbsteinschätzung hinsichtlich der Ausdauerleistung
• Faustformeln des Ausdauertrainings</td><td>• Lauftechnik
• Puls
• Zeitläufe/Streckenläufe / Rundenläufe - verschiedene Laufsituationen erleben</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Trainingstagebuch
• Rundenmessung

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• Leistungsmessung – LZA 30 Minuten
• Cooper-Test

<u>Kriterien (z.B.):</u>

• korrekte Ausführung der Technik
• Zeiten bzw. Strecke</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings – u.a. Gesetz der Homöostase und Superkompensation
• Trainingsprinzipien – Auslösung von Anpassungsprozessen, Festigung der Anpassung, spezifische Steuerung der Anpassung
• Ausdauerarten – Kurzzeit-, Mittelzeit- und Langzeitausdauer
• Formen des Ausdauertrainings – Intervall-, Dauer-, Wiederholungsmethode</td></tr>
</table>

UV 4 - Thema: Unsere kurseigenen Fußballspiele – Entwicklung eigener Spiele mit dem Fußball als zentralem Spielgerät unter Berücksichtigung der Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Fußball)**	**e – Kooperation und Konkurrenz**	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1).

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1).
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).

Urteilskompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können (gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie) die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen (theoriegeleitet) beurteilen (Q UK e1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Regelschema (Digel) erklären und anwenden können
• eigene kriteriengeleitete Spielentwicklung
• Präsentation von eigenen Spielen
• Analyse und Variation von Spielen
• Ambivalenz Fairness und Konkurrenz im sportlichen Wettkampf</td><td>• Lehrervortrag oder Referat zum Regelschema
• Gruppenarbeit – Spielentwicklung
• Spielerläuterung mithilfe von Demonstration und Karten (Regeln)</td><td>• Spielregeln
• Mannschaftsspiele
• Taktik
• Spieltechniken
• Fußball</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• Demonstration des Spiels
• Präsentation des Spiels
• Spielverhalten

<u>Kriterien (z.B.):</u>

• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• Aufgabengerechte Lösung
• (Grad der Selbstständigkeit)
• Gelingen der Bewegungen
• Taktisches Verhalten</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Digel-Regelschema: Verhaltensregeln (kodifiziert, nicht kodifiziert), materiale Regeln, strategische Regeln, moralische Regeln
• Kooperation und Konkurrenz
• Fairness
• Experimentieren und Erproben</td></tr>
</table>

UV 5 - Thema: Sprungwettkämpfe relativ!? – Leistungen gerecht bewerten können – Wettkampf- und Leistungssituation erfahren, verstehen und gestalten

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 3 - Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	**alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe**	**d – Leistung**	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (Q BWK 3.4).

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz: - - -

Methodenkompetenz: - - -

Urteilskompetenz:

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (Q UK d1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• absolute vs. relative Leistung
• Ermittlung relativer und absoluter Leistungen
• eigene Sprungwettkämpfe entwickeln, erproben und variieren
• individuellen Leistungsfortschritt messen</td><td>• Messung absoluter Hochsprungleistungen
• Ermittlung relativer Hochsprungleistungen – „Jump-and-Reach“
• In Kleingruppen eigene Sprungwettkämpfe entwickeln</td><td>• Hochsprung
• Sprung
• Leistungsbewertung</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Präsentation des Sprungwettbewerbs

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• (ggf. alternativer Sprungwettbewerb)
• Präsentation und Demonstration des alternativen Sprungwettkampfes

<u>Kriterien (z.B.):</u>

• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• Aufgabengerechte Lösung
• (Grad der Selbstständigkeit)</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• absolute und relative Leistung
• Gütekriterien
• Wertungsvorschriften
• Bezugsnormen (individuelle, soziale, curriculare)</td></tr>
</table>

UV 6 - Thema: Unsere eigene Fußballshow - Präsentation und Beurteilung einer Fußball-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung akzentuierter Gestaltungskriterien sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Schritttechniken in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 6- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	**Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste**	**b – Bewegungsgestaltung**	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (Q BWK 6.1).

Inhaltsfeld: **b – Bewegungsgestaltung**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1).

Methodenkompetenz: - - -

Urteilskompetenz:

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• eigene gestalterische Bewegungsformen mit und ohne Fußball entwickeln
• Kombination von Aerobic-Bewegungen und fußballerischen Bewegungen
• Gestaltungskriterien bei der Entwicklung einer eigenen Präsentation akzentuieren
• Beurteilung von Gruppenergebnissen</td><td>• Gruppenpuzzle – Gestaltungskriterien
• Einzelarbeit – Entwicklung von Bewegungsformen</td><td>• Gestaltungsmöglichkeiten
• Techniken Fußball
• Aufführung
• Aufstellungsformen
• Gestaltungsprinzipien</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• Präsentation der Gestaltung

<u>Kriterien (z.B.):</u>

• Synchronität
• Gelingen der Bewegungen
• Originalität
• Schwierigkeitsgrad
• Bewegungsrhythmus
• Berücksichtigung der Gestaltungskriterien</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Gestaltungsprinzipien
• Gestaltungskriterien
• Aerobic-Steps
• Einstieg, Übergänge, Bilder
• Experimentieren und Erproben</td></tr>
</table>

Qualifikationsphase (Q2)

UV 7 - Thema: Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit im Hinblick auf einen Mehrkampf verbessern

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 3 - Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	**leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß**	**d – Leistung**	**Q2**	**15-18**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (Q BWK 3.1),
- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (Q BWK 3.2).

Inhaltsfeld: **d - Leistung**
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:
leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK d1).
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Q SK d2).

Methodenkompetenz:
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).

Urteilskompetenz:
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (Q UK d1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Vertiefung Technikanalyse
• Bewegungsbeobachtung – eigene (Video) und fremde
• individualisiertes Training für einen leichtathletischen Mehrkampf
• verschiedene Trainingsmethoden und Strategien des motorischen Lernens erproben (Vereinfachungsstrategien)
• unterschiedliche Formen des Krafttrainings unterscheiden und anwenden können
• individuellen Leistungsfortschritt messen</td><td>• Arbeit mit Diagnosebögen
• Technikübungen an Stationen
• Krafttraining an Stationen im Hinblick auf Wettkampfdisziplinen
• Videoaufnahmen</td><td>• Leichtathletische Disziplinen – Lauf, Wurf, Sprung und Stoß
• Technik
• Stationsarbeit
• Kraft
• Leistungstabellen</td><td rowspan="2">Überprüfungsform:

• individuelle Vorbereitung
• Mehrkampf
• ggf. Technik

unterrichtsbegleitend:

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

punktuell:

• leichtathletischer Mehrkampf

Kriterien (z.B.):

• Höhe
• Weite
• Zeiten</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Kraftausdauer, Schnellkraft, Reaktivkraft, Maximalkraft, Hypertrophie
• Bewegungsphasen
• Bewegungs- und Technikmerkmale
• Vereinfachungsstrategien beim Lehren geschlossener Fähigkeiten (Kopplung an UV 8)</td></tr>
</table>

UV 8 - Thema: Spielen wie ein Weltmeister – „Volles Risiko“ in Abwehr- und Verteidigung - Einführung und koordinative Schulung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Fußball)**	**a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** c - Wagnis und Verantwortung	**Q2**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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. (Q BWK 7.1)

Inhaltsfeld: **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens
Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (Q SK a1).
- (c): Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (Q SK c1).

Methodenkompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (Q MK a1).

Urteilskompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (Q UK a1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Formen der Koordinationsschulung erarbeiten und anwenden
• Konzepte motorischen Lernens beschreiben, differenzieren und hinsichtlich ihres Nutzens abgrenzen
• Konzepte des mot. Lernens anwenden und beurteilen
• Erfolge des mot. Lernens erlebbar machen und thematisieren
• Wagnissituationen bei der Schulung mot. Fertigkeiten schaffen und thematisieren</td><td>• Referate (Koordination + koordinative Fähigkeiten)
• Stationsentwicklung in Kleingruppen
• Präsentation der entwickelten Übung(en)
• Selbst- und Fremdeinschätzung hinsichtlich der Bewegungsausführung (z.B. mit Diagnosebögen, Video)
• Plakatentwicklung – Ursachen für Emotionen (z.B. Angst, Frust, Stolz)</td><td>• technische Fertigkeiten (Fußball)
• Koordination –ausgewählte koordinative Fähigkeiten
• Koordinationstraining
• sportliche Wagnis- und Frustrationssituationen</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• Referate
• Präsentation der entwickelten Station

<u>Kriterien (z.B.):</u>

• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• aufgabengerechte Lösung
• Grad der Selbstständigkeit</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• offene und geschlossene Fertigkeiten
• koordinative Fähigkeiten (u.a. Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, usw.)
• Neumaier-Modell (KAR-Modell)
• Druckbedingungen</td></tr>
</table>

UV 9 - Thema: Mit dem Fuß über das Netz?! – Die alternative Spielform Fußballtennis analysieren, variieren und durchführen unter Berücksichtigung gesundheitsfördernder und gesundheitsschädigender Faktoren

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Fußball)**	**f – Gesundheit** e –Kooperation und Konkurrenz	**Q2**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3).

Inhaltsfeld:
f – Gesundheit
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1).
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1).

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).

Urteilskompetenz:

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (Q UK f1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Regelschema (Digel) anhand eines eingeführten Spiels wiederholen.
• Auseinandersetzung mit positiven und negativen Einflüssen von Sporttreiben hinsichtlich gesundheitlicher Folgen anhand des Ausgangsspiels
• Das Spiel je nach Zielsetzung verändern (z.B. Anpassung an Leistungsniveau, für Fortgeschrittene, mehr Kooperation, Gesundheitsförderung)
• Taktiken in Angriff und Abwehr entwickeln</td><td>• Gruppenarbeit – Spielentwicklung
•
• Präsentation von eigenen Spielvariationen
• Spielerläuterung mithilfe von Demonstrationen und Kartensystem
• Arbeit mit Zeichnungen (Taktik)</td><td>• Spielregeln
• Mannschaftsspiele
• Taktik
• Spieltechniken
• Fußball</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• Demonstration des Spiels
• Präsentation des Spiels
• Spielverhalten

<u>Kriterien (z.B.):</u>

• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• Aufgabengerechte Lösung
• (Grad der Selbstständigkeit)
• Gelingen der Bewegungen
• Taktisches Verhalten</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Digel-Regelschema: Verhaltensregeln (kodifiziert, nicht kodifiziert), materiale Regeln, strategische Regeln, moralische Regeln
• Kooperation und Konkurrenz
• Fairness
• Experimentieren und Erproben</td></tr>
</table>

UV 10 - Thema: Als Mannschaft zum Erfolg – Entwicklung eigener Angriffs- und Verteidigungstaktiken im Hallenfußball zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Fußball)**	**e –Kooperation und Konkurrenz**	**Q2**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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 (Q BWK 7.1),
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (Q BWK 7.2).

Inhaltsfeld: **e – Kooperation und Konkurrenz**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz: - - -

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1).

Urteilskompetenz: - - -

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Analyse von Spielsituationen
• Individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen in Angriff und Abwehr kennenlernen, entwickeln und umsetzen
• taktische Lösungsmöglichkeiten visualisieren und erklären können
• taktische Folgehandlungen antizipieren
• Anforderungsprofil an die einzelnen Spielpositionen</td><td>• Spielreihen zum Überzahlspiel →Gleichzahl
• Gruppenarbeit – Taktikentwicklung
• Demonstration und Präsentation von eigenen Taktiklösungen
• Arbeit mit Zeichnungen / Visualisierungsmöglichkeiten(Taktik)</td><td>• Taktik
• Spieltechniken
• Fußball in der Halle und draußen
• Spielpositionen</td><td rowspan="2">Überprüfungsform:

• Demonstration
• Präsentation
• Spielbewertung

unterrichtsbegleitend:

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

punktuell:

• Demonstration des Spiels
• Präsentation des Spiels
• Spielverhalten

Kriterien (z.B.):
• Verständlichkeit
• Aufgabengerechte Lösung
• (Grad der Selbstständigkeit)
• Gelingen der Bewegungen
• taktisches Verhalten
• Lauf- und Passwege
• Antizipation von Spielsituationen
• Gelingen des taktischen Spiels</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Individual- , Kleingruppen- und Mannschaftstaktik
• Faktoren für erfolgreiches taktisches Verhalten (Wahrnehmung, Antizipation, Spielfähigkeit, Handlungsalternativen, etc.)
• Spielpositionen
• Mann- vs. Raumdeckung, Pressing (Verteidigung)</td></tr>
</table>

UV 11 - Thema: Bin ich eher ein geborener Sprinter oder ein Marathonläufer? – Sprintläufe auf leistungsbegrenzende Faktoren untersuchen und Bestimmung der eigenen Muskelfaseranteile mithilfe eines exemplarischen Testverfahrens

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 3 - Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	**leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß**	**d – Leistung**	**Q2**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (Q BWK 3.1),

Inhaltsfeld: **d - Leistung**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK d1).
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Q SK d2).

Methodenkompetenz: - - -

Urteilskompetenz:

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (Q UK d1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• wissenschaftspropädeutisches Arbeiten fördern
• Fachtexte lesen, verstehen und in eigenen Worten zusammenfassen
• Erkenntnisse aufeinander beziehen
• Wiederholung und Vertiefung leistungsbestimmender Faktoren im Bereich Schnelligkeit, insbesondere der inter- und intramuskulären Koordination und Faserzusammensetzung der Muskulatur
• Selbstständige Durchführung eines motorischen Test inklusive Reflexion</td><td>• Problematisierung einer 100m-Sprintleistung
• Zeitabnahme
• Kraftausdauertest in Partnerarbeit
• Schnellkrafttests an Stationen selbstständig ausführen
• Hausaufgaben – Texte (inter- und intramuskuläre Koordination, Fasertypen der Muskulatur)</td><td>• Leichtathletische Disziplinen – Lauf
• Technik
• Stationsarbeit
• Schnellkraft
• Leistungstabellen
• physiologische Grundlagen</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Zeit-/Weitenmessung

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• Zeit-/Weitenmessung

<u>Kriterien (z.B.):</u>

• Wertetabelle</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Lauf-ABC
• Bewegungsschnelligkeit
• intra- und intermuskuläre Koordination
• Faserzusammensetzung (helle und dunkle Fasern , FT + ST)
• Kraftausdauer-, Schnellkrafttest (u.a. Jump and Reach, Medizinballwurf etc.)</td></tr>
</table>

4.2 Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1.1	**UV 1**	**Auch Nowitzki hat mal klein angefangen!? –** Vertiefung und koordinative Schulung von Individualtechniken zur Verbesserung der Spielfähigkeit im Basketball
	UV 2	**Uns bringt so leicht nichts aus der Puste!** – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen) anwenden und die eigene Trainingsgestaltung/Belastung mithilfe eines individuell erstellten Trainingsplans dokumentieren und reflektieren können.
	UV 3	**Unsere kurseigenen Basketballspiele** – Entwicklung eigener Spiele mit dem Basketball als zentralem Spielgerät unter Berücksichtigung der Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien.
	Freiraum	ca. 12 Stunden
Q 1.2	**UV 4**	**Sporthalle als Fitnessstudio –** Kriterien geleitet einen gesundheitsfördernden Fitnesszirkel mit dem Ziel ganzheitlicher Körperkräftigung entwickeln und unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen.
	UV 5	**Jetzt erstmal entspannen! –** Prinzipien der progressiven Muskelentspannung zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen, um eventuellen negativen Folgen des Sporttreibens entgegenzuwirken.
	UV 6	**Achtung! Hier kommen wir! –** Spielgemäße Entwicklung von Angriffstechniken zur Progression der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit.
	Freiraum	ca. 21 - 27 Stunden

<u>Q 2.1</u>	**UV 7**	**Dein Herz schlägt schneller!** – Verschiedene Bewegungsformen zu einer eigenen Kür vor dem Hintergrund eines individualisierten Trainings von Ausdauer und Koordination gestalterisch miteinander verbinden.
	UV 8	**Basketball unter freiem Himmel** – Die alternative Spielform Streetball analysieren, variieren und durchführen unter Berücksichtigung gesundheitsfördernder und gesundheits-schädigender Faktoren**.**
	UV 9	**Neu ist immer besser?!** – Ein Spiel aus einem anderen Kulturkreis vertiefend kennenlernen, spielen und anhand ausgewählter Kriterien reflektieren
	Freiraum	ca. 18 Stunden
<u>Q 2.2</u>	**UV 10**	**Unser Abwehrbollwerk! –** Spielgemäße Entwicklung von Verteidigungstaktiken zur Progression der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit.
	UV 11	**Le Parkour – Mit Kraft, Koordination und Beweglichkeit geht es leichter?!** – Erweiterung des Bewegungsrepertoires im Zuge eines sportartspezifischen Muskeltrainings als Anlass für die Erfahrung und Bewältigung von körperlichen und emotionalen Grenzen beim Überwinden von Gerätearrangements.
	Freiraum	0

UV 1 - Thema: Auch Nowitzki hat mal klein angefangen!? – Vertiefung und koordinative Schulung von Individualtechniken zur Verbesserung der Spielfähigkeit im Basketball

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Basketball)**	**a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **e – Kooperation und Konkurrenz**	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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. (Q BWK 7.1)

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens
Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (Q SK a1).

Methodenkompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (Q MK a1).
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).

Urteilskompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (Q UK a1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Formen der Koordinationsschulung erarbeiten und anwenden
• Konzepte motorischen Lernens beschreiben, differenzieren und hinsichtlich ihres Nutzens abgrenzen
• Konzepte des mot. Lernens anwenden und beurteilen
• Erfolge des mot. Lernens erlebbar machen und thematisieren</td><td>• Referate (Koordination + koordinative Fähigkeiten)
• Stationsentwicklung in Kleingruppen
• Präsentation der entwickelten Übung(en)
• Selbst- und Fremdeinschätzung hinsichtlich der Bewegungsausführung (z.B. mit Diagnosebögen, Video)
• Plakatentwicklung – Lehren offener und geschlossener Fähigkeiten</td><td>• technische Fertigkeiten (Basketball)
• Koordination –ausgewählte koordinative Fähigkeiten
• Koordinationstraining
• Anwendungsbezug</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• Referate
• Präsentation der entwickelten Station

<u>Kriterien (z.B.):</u>

• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• aufgabengerechte Lösung
• Grad der Selbstständigkeit</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• offene und geschlossene Fertigkeiten
• koordinative Fähigkeiten (u.a. Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, usw.)
• Neumaier-Modell (KAR-Modell)
• Druckbedingungen
→ Buch: Optimales Sportwissen S. 182 ff.</td></tr>
</table>

UV 2 - Thema: Uns bringt so leicht nichts aus der Puste! – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen) anwenden und die eigene Trainingsgestaltung/Belastung mithilfe eines individuell erstellten Trainingsplans dokumentieren und reflektieren können.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 1 – Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeiten ausprägen	**Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen**	**d – Leistung**	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten (Q BWK 1.2),

Inhaltsfeld: **d - Leistung**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Trainingsplanung und -organisation

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Q SK d2).
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK d1).

Methodenkompetenz:

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (Q MK d1).
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können (individualisierte) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (Q MK d2).

Urteilskompetenz: - - -

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Trainingsbegriff erarbeiten
• Physiologische Anpassungsprozesse erklären können
• Formen des Ausdauertrainings erklären und für sich selbst nutzbar machen können
• Individuelle Trainingsgestaltung
• Trainingstagebuch führen (Intention)
• Pulsmessung</td><td>• Textarbeit
• Referate
• Cooper-Test
• Partnerläufe
• Selbsteinschätzung hinsichtlich der Ausdauerleistung
• Faustformeln des Ausdauertrainings</td><td>• Lauftechnik
• Puls
• Zeitläufe/Streckenläufe / Rundenläufe - verschiedene Laufsituationen erleben</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Trainingstagebuch
• Rundenmessung

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• Leistungsmessung – LZA 30 Minuten
• Cooper-Test

<u>Kriterien (z.B.):</u>

• korrekte Ausführung der Technik
• Zeiten bzw. Strecke</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings – u.a. Gesetz der Homöostase und Superkompensation
• Trainingsprinzipien – Auslösung von Anpassungsprozessen, Festigung der Anpassung, spezifische Steuerung der Anpassung
• Ausdauerarten – Kurzzeit-, Mittelzeit- und Langzeitausdauer
• Formen des Ausdauertrainings – Intervall-, Dauer-, Wiederholungsmethode</td></tr>
</table>

UV 3 - Thema: Unsere kurseigenen Basketballspiele – Entwicklung eigener Spiele mit dem Basketball als zentralem Spielgerät unter Berücksichtigung der Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Basketball)**	**e – Kooperation und Konkurrenz**	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1).

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1).
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).

Urteilskompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können (gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie) die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen (theoriegeleitet) beurteilen (Q UK e1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Regelschema (Digel) erklären und anwenden können
• eigene kriteriengeleitete Spielentwicklung
• Präsentation von eigenen Spielen
• Analyse und Variation von Spielen
• Ambivalenz Fairness und Konkurrenz im sportlichen Wettkampf</td><td>• Lehrervortrag oder Referat zum Regelschema
• Gruppenarbeit – Spielentwicklung
• Spielerläuterung mithilfe von Demonstration und Karten (Regeln)</td><td>• Spielregeln
• Mannschaftsspiele
• Taktik
• Spieltechniken
• Basketball</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• Demonstration des Spiels
• Präsentation des Spiels
• Spielbewertung

<u>Kriterien (z.B.):</u>

• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• aufgabengerechte Lösung
• (Grad der Selbstständigkeit)

• Gelingen der Bewegungen
• taktisches Verhalten
• Einsatzbereitschaft</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Digel-Regelschema: Verhaltensregeln (kodifiziert, nicht kodifiziert), materiale Regeln, strategische Regeln, moralische Regeln
• Kooperation und Konkurrenz
• Fairness
• Experimentieren und Erproben</td></tr>
</table>

UV 4 - Thema: Sporthalle als Fitnessstudio – Kriterien geleitet einen gesundheitsfördernden Fitnesszirkel mit dem Ziel ganzheitlicher Körperkräftigung entwickeln und unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kerne	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 1 – Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeiten ausprägen	**Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung** **Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden**	**f – Gesundheit**	**Q1**	**10-12**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (Q BWK 1.3),
- unterschiedliche Dehnmethoden (u. a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden (Q BWK 1.4).

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1).

Methodenkompetenz:

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (Q MK f1).

Urteilskompetenz:

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (Q UK f1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• unterschiedliche Dehnmethoden erproben, demonstrieren und gegenüberstellen
• Nutzen des Dehnens beurteilen
• Chancen und Gefahren des Sporttreibens (Vertiefung Krafttraining) erläutern
• Trainingsmethoden im Krafttrainingsbereich kennenlernen und erproben
• eigene gesundheitsorientierte Ganzkörperkraftzirkel entwickeln, erproben, variieren und beurteilen
• individuellen Leistungsfortschritt messen
• Ermittlung der absoluten Leistung (Kraft)</td><td>• verschiedene Kraft- und Fitnesstests
• Referate (Kraft, Training, Trainingsmethoden) – eventuell auch Gruppenpuzzle
• in Kleingruppen eigene Kraftzirkel (inklusive Aufwärmen) entwickeln
• Aufgabenteilung
• Bewertung der anderen Stationen mit Bewertungsbögen (Kriterien)</td><td>• Kraft
• Training
• Gesundheitssport
• Ganzkörpertraining
• Dehnung
• Körperhaltung
• Stabilität</td><td rowspan="2">Überprüfungsform:
• Präsentation und Demonstration der Kraftzirkel

unterrichtsbegleitend:
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

punktuell:
• Präsentation und Demonstration des Kraftzirkels
• Durchführung des „RGH-Kraftstests)

Kriterien (z.B.):
• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• Aufgabengerechte Lösung
• (Grad der Selbstständigkeit)
• Verteilung der Aufgaben
• Wertetabelle</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• unterschiedliche Dehnmethoden (u. a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching)
• allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings – u.a. Gesetz der Homöostase und Superkompensation
• Erscheinungsformen der Kraft - Kraftausdauer, Schnellkraft, Reaktivkraft, Maximalkraft
• Circuit-Training
→ Buch: Optimales Sportwissen S. 137 ff.</td></tr>
</table>

UV 5 - Thema: Jetzt erstmal entspannen! – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen, um eventuellen negativen Folgen des Sporttreibens entgegenzuwirken.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kerne	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 1 – Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeiten ausprägen	**Psychoregulative Verfahren zur Entspannung**	**f – Gesundheit** **c – Wagnis und Verantwortung**	**Q1**	**10-12**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen (Q BWK 1.5).

Inhaltsfeld: **f – Gesundheit**
c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (Q SK c2).
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1). (
- f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness (und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen) differenziert erläutern (Q SK f2).

Methodenkompetenz:

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (Q MK f1).

Urteilskompetenz: - - -

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• in Anlehnung an das vorangegangene UV – Gefahren des Sporttreibens vertiefen (u.a. Übertraining)
• Chancen des Gesundheitssports erarbeiten (Gesundheitskonzepte)
• Entspannung als wesentlicher Bestandteil des Trainings thematisieren
• Möglichkeiten der zielgerichteten Entspannung und Erholung kennenlernen und beurteilen</td><td>• Referat Gesundheitskonzepte
• in Kleingruppen material gestützt eigene Entspannungsübungen gestalten
• Bewertung der Zusammenstellungen anhand aufgestellter Bewertungskriterien</td><td>• Erholung
• Entspannung
• Regeneration
• Stress
• Konzentration
• Gesundheitssport</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
Präsentation und Demonstration
<u>unterrichtsbegleitend:</u>
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit
<u>punktuell:</u>
• Präsentation und Demonstration einer Entspannungseinheit
<u>Kriterien (z.B.):</u>
• Verständlichkeit
• (Originalität der Lösung)
• aufgabengerechte Lösung
• Grad der Selbstständigkeit
• Verteilung der Aufgaben</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• „Übertraining“
• Gesundheitskonzepte (z.B. Bindungsmodell, Salutogenesemodell, Bewältigungsmodell etc.)
→ Buch: Optimales Sportwissen S.212 ff.
• autogenes Training
• Yoga
• Tai-Chi
• progressive Muskelentspannung</td></tr>
</table>

UV 6 - Thema: Achtung! Hier kommen wir! – Spielgemäße Entwicklung von Angriffstechniken zur Progression der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Basketball)**	**e –Kooperation und Konkurrenz**	**Q2**	**10-12**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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 (Q BWK 7.1),
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (Q BWK 7.2).

Inhaltsfeld: **e – Kooperation und Konkurrenz**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz: - - -

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1).

Urteilskompetenz: - - -

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Analyse von Spielsituationen
• Individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen im Angriff kennenlernen, entwickeln und umsetzen
• taktische Lösungsmöglichkeiten visualisieren und erklären können
• taktische Folgehandlungen antizipieren
• Anforderungsprofil an die einzelnen Spielpositionen</td><td>• Spielreihen zum Überzahlspiel →Gleichzahl
• Gruppenarbeit – Taktikentwicklung
• Demonstration und Präsentation von eigenen Taktiklösungen
• Arbeit mit Zeichnungen / Visualisierungsmöglichkeiten(Taktik)</td><td>• Taktik
• Spieltechniken
• Basketball in Über- und Unterzahl
• Spielpositionen - Anforderungsprofil

• Freilaufen
• Blocken
• give and go</td><td rowspan="2">Überprüfungsform:

• Demonstration
• Präsentation
• Spielbewertung

unterrichtsbegleitend:

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

punktuell:

• Demonstration des Spiels
• Präsentation des Spiels
• Spielverhalten

Kriterien (z.B.):
• Verständlichkeit
• Aufgabengerechte Lösung
• (Grad der Selbstständigkeit)
• Gelingen der Bewegungen
• taktisches Verhalten
• Lauf- und Passwege
• Antizipation von Spielsituationen
• Gelingen des taktischen Spiels</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Individual- , Kleingruppen- und Mannschaftstaktik
• Faktoren für erfolgreiches taktisches Verhalten (Wahrnehmung, Antizipation, Spielfähigkeit, Handlungsalternativen, etc.)
• Spielpositionen
• Blocken
• give and go
• „Flow“-System</td></tr>
</table>

Qualifikationsphase (Q2)

UV 7 - Thema: Dein Herz schlägt schneller! – Verschiedene Bewegungsformen zu einer eigenen Kür vor dem Hintergrund eines individualisierten Trainings von Ausdauer und Koordination gestalterisch miteinander verbinden.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 1 – Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeiten ausprägen	**Formen der Fitnessgymnastik**	**b – Bewegungsgestaltung**	**Q2**	**ca. 12**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (Q BWK 1.1),
- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (Q BWK 1.3).

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1).

Methodenkompetenz: - - -

Urteilskompetenz:

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• eigene gestalterische Bewegungsformen mit und ohne Gerät entwickeln
• Kombination z.B. von Step-Aerobic-Schritten und anderen sportlichen Bewegungen
• Vertiefung der Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Sport und Wohlbefinden
• Gestaltungskriterien bei der Entwicklung einer eigenen Präsentation akzentuieren
• Beurteilung von Gruppenergebnissen</td><td>• Gruppenpuzzle – Gestaltungskriterien
• Einzelarbeit – Entwicklung von Bewegungsformen</td><td>• Gestaltungsmöglichkeiten
• Aufführung
• Aufstellungsformen
• Gestaltungsprinzipien
• Gestaltungskriterien</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• Präsentation der Gestaltung

<u>Kriterien (z.B.):</u>

• Synchronität
• Gelingen der Bewegungen
• Originalität
• Schwierigkeitsgrad
• Bewegungsrhythmus
• Berücksichtigung der Gestaltungskriterien</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Gestaltungsprinzipien
• Gestaltungskriterien
• Step-Aerobic-Steps
• Einstieg, Übergänge, Bilder
• Experimentieren und Erproben</td></tr>
</table>

UV 8 - Thema: Basketball unter freiem Himmel – Die alternative Spielform Streetball analysieren, variieren und durchführen unter Berücksichtigung gesundheitsfördernder und gesundheitsschädigender Faktoren**.**

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Basketball)**	**f – Gesundheit** e –Kooperation und Konkurrenz	**Q2**	**ca. 12**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3).

Inhaltsfeld:
f – Gesundheit
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1).
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1).

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).

Urteilskompetenz:

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (Q UK f1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Regelschema (Digel) anhand eines eingeführten Spiels wiederholen.
• Auseinandersetzung mit positiven und negativen Einflüssen von Sporttreiben hinsichtlich gesundheitlicher Folgen anhand des Ausgangsspiels
• Das Spiel je nach Zielsetzung verändern (z.B. Anpassung an Leistungsniveau, für Fortgeschrittene, mehr Kooperation, Gesundheitsförderung)
• Taktiken in Angriff und Abwehr entwickeln</td><td>• Gruppenarbeit – Spielentwicklung
• Präsentation von eigenen Spielvariationen
• Spielerläuterung mithilfe von Demonstrationen und Kartensystem
• Arbeit mit Zeichnungen (Taktik)</td><td>• Spielregeln
• Mannschaftsspiele
• Taktik
• Spieltechniken
• Basketball auf einen Korb
• Sportverletzungen
• Gefahren im Sport</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• Demonstration des Spiels
• Präsentation des Spiels
• Spielverhalten

<u>Kriterien (z.B.):</u>

• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• Aufgabengerechte Lösung
• (Grad der Selbstständigkeit)
• Gelingen der Bewegungen
• Taktisches Verhalten</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Digel-Regelschema: Verhaltensregeln (kodifiziert, nicht kodifiziert), materiale Regeln, strategische Regeln, moralische Regeln
• Kooperation und Konkurrenz
• Fairness
• Experimentieren und Erproben</td></tr>
</table>

UV 9 - Thema: Neu ist immer besser?! – Ein Spiel aus einem anderen Kulturkreis vertiefend kennenlernen, spielen und anhand ausgewählter Kriterien reflektieren

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Basketball)**	**e – Kooperation und Konkurrenz**	**Q2**	**ca. 12**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3).

Inhaltsfeld: **e – Kooperation und Konkurrenz**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1).

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1).
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).

Urteilskompetenz: - - -

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Regelschema (Digel) im Hinblick auf das Zielspiel anwenden können
• Präsentation von eigenen Spielen Übungsspielen (hinsichtlich des Zielspiels)
• Analyse und Variation des Zielspiels
• eigene Taktiken entwickeln und vorstellen</td><td>• Gruppenarbeit – Spielentwicklung
• Spielerläuterung mithilfe von Demonstration (und ggf. Regel-Karten)
• Gruppenarbeit – Taktik
• ggf. MÜR zu sportartspezifischen Techniken</td><td>• Spielregeln
• Mannschaftsspiele
• Taktik
• Spieltechniken</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• Demonstration des Spiels
• Präsentation des Spiels
• Spielbewertung

<u>Kriterien (z.B.):</u>

• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• aufgabengerechte Lösung
• (Grad der Selbstständigkeit)

• Gelingen der Bewegungen
• taktisches Verhalten
• Einsatzbereitschaft</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Digel-Regelschema: Verhaltensregeln (kodifiziert, nicht kodifiziert), materiale Regeln, strategische Regeln, moralische Regeln
• Experimentieren und Erproben
• Individual- und Mannschaftstaktiken</td></tr>
</table>

UV 10 - Thema: Unser Abwehrbollwerk! – Spielgemäße Entwicklung von Verteidigungstaktiken zur Progression der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Basketball)**	**e –Kooperation und Konkurrenz**	**Q2**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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 (Q BWK 7.1),
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (Q BWK 7.2).

Inhaltsfeld: **e – Kooperation und Konkurrenz**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz: - - -

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1).

Urteilskompetenz: - - -

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Analyse von Spielsituationen
• Individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen in der Abwehr kennenlernen, entwickeln und umsetzen
• taktische Lösungsmöglichkeiten visualisieren und erklären können
• taktische Folgehandlungen antizipieren
• Anforderungsprofil an die einzelnen Spielpositionen</td><td>• Spielreihen zum Überzahlspiel →Gleichzahl
• Gruppenarbeit – Taktikentwicklung
• Demonstration und Präsentation von eigenen Taktiklösungen
• Arbeit mit Zeichnungen / Visualisierungsmöglichkeiten(Taktik)</td><td>• Taktik
• Spieltechniken
• Basketball in Über- und Unterzahl
• Spielpositionen - Anforderungsprofil

• Laufverhalten</td><td rowspan="2">Überprüfungsform:

• Demonstration
• Präsentation
• Spielbewertung

unterrichtsbegleitend:

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

punktuell:

• Demonstration des Spiels
• Präsentation des Spiels
• Spielverhalten

Kriterien (z.B.):
• Verständlichkeit
• Aufgabengerechte Lösung
• (Grad der Selbstständigkeit)
• Gelingen der Bewegungen
• taktisches Verhalten
• Lauf- und Passwege
• Antizipation von Spielsituationen
• Gelingen des taktischen Spiels</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Individual- , Kleingruppen- und Mannschaftstaktik
• Faktoren für erfolgreiches taktisches Verhalten (Wahrnehmung, Antizipation, Spielfähigkeit, Handlungsalternativen, etc.)
• Spielpositionen
• Mann- vs. Raumdeckung, Pressing (Verteidigung)</td></tr>
</table>

UV 11 - Thema:Le Parkour – Mit Kraft, Koordination und Beweglichkeit geht es leichter?! – Erweiterung des Bewegungsrepertoires im Zuge eines sportartspezifischen Aufwärmprozesses als Anlass für die Erfahrung und Bewältigung von körperlichen und emotionalen Grenzen beim Überwinden von Gerätearrangements.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kerne	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 1 – Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeiten ausprägen	**Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung** **Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden**	**c – Wagnis und Verantwortung**	**Q2**	**15-18**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (Q BWK 1.3),
- unterschiedliche Dehnmethoden (u. a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden (Q BWK 1.4).

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (Q SK c1).

Methodenkompetenz:

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und (differenziert) anwenden (Q MK c1).
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (Q MK f1).

Urteilskompetenz: - - -

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• Schulung einzelner Parkourtechniken
• Unterschiedliche Dehnmethoden, Beweglichkeits- und Kraftübungen in Bezug auf die im Unterricht folgenden Techniken in ein Aufwärmprogramm einbetten.
• Wagnissituationen schaffen
• Angstauslöser thematisieren
• Vereinfachungsstrategien erarbeiten und anwenden
• Das Flow-Modell als Grundlage für die Optimierung ausgewählter Hindernisse nutzen
• eigene Überwindungs- und Bewegungsformen entwickeln, erproben und anwenden
• Kriterien für Leistungsbewertung erarbeiten
• individuellen „Run“ entwickeln und durchführen – Freerunning oder Parkour</td><td>• Einstieg Videosequenz
• MÜR zu einzelnen Techniken – Stationsarbeit
→ diesbezüglich angemessenes Aufwärmprogramm eigenständig entwickeln (Gruppenarbeit)

• Stationen bewusst nahezu unlösbar aufbauen
• in Kleingruppen eigene Vereinfachungsstrategien entwickeln - Gruppenpuzzle
• Aufgabenteilung
• Variation und Bewertung der anderen Stationen mit Klebepunkten</td><td>• Kraft
• Beweglichkeit
• Koordination
• Gleichgewicht
• Hilfestellung
• Sicherheitsregeln
• Verantwortung
• Wagnissituationen
• Angst</td><td rowspan="2">Überprüfungsform:
• Präsentation und Demonstration der Aufwärmen, der Vereinfachungsstrategien und des individuellen „Runs“
unterrichtsbegleitend:
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit
punktuell:
• Präsentation und Demonstration des Aufwärmens und der Vereinfachungsstrategien
• Durchführung des individuellen „Runs“
Kriterien (z.B.):
• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• aufgabengerechte Lösung
• Grad der Selbstständigkeit
• Verteilung der Aufgaben

• Zeittabelle (Parkour)
• Freerunning – z.B. technische Ausführung, Übergänge, Kreativität</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• unterschiedliche Dehnmethoden (u. a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching)
• Angstauslöser, Vereinfachungsstrategien
• Flow-Modell
• Sicherheitsgriffe (z.B. Klammergriff)
• Parkourtechniken – u.a. Hang- und Diebsprung, TicTac, Hocksprung, Rolle, etc.</td></tr>
</table>

4.3 Kursprofil 3: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich **„Bewegen im Wasser - Schwimmen“** sind der erste inhaltliche Kern sowie zwei weitere inhaltliche Kerne verbindlich (vgl. KLP S.34).

Unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne wird folgende Akzentuierung vorgenommen.

- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechnik.
- Rettungsschwimmen
- Wasserball und andere Ballspiele im Wasser

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1.1	**UV 1**	**Auch Nowitzki hat mal klein angefangen!? –** Vertiefung und koordinative Schulung von Individualtechniken zur Verbesserung der Spielfähigkeit im Basketball
	UV 2	**Wie ein Fisch im Wasser! –** Wiederholung und Vertiefung unterschiedlicher Schwimmdisziplintechniken und deren biomechanischer Grundlagen.
	UV 3	**Achtung! Hier kommen wir! –** Spielgemäße Entwicklung von Angriffstechniken zur Progression der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit.
	Freiraum	ca. 9-18 Stunden
Q 1.2	**UV 4**	**Springen, Drehen, Rollen!** Start- und Wendetechniken unter Berücksichtigung grundlegender Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und Verdeutlichung des Einflusses der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit.
	UV 5	**„Basketballballet“ -** Präsentation und Beurteilung einer Basketball-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung akzentuierter Gestaltungskriterien sowie ausgewählter Ausführungskriterien in Hinblick auf die gestalterische Umsetzung basketballtypischer Bewegungsformen.
	UV 6	**Gesund durch Schwimmen –** Den bewährten Fitnesstrend „Schwimmen“ in seiner gesundheitlichen Wirkung nutzen und das Gesundheitsbewusstsein steigern.
	Freiraum	ca. 18 - 27 Stunden
Q 2.1	**UV 7**	**Rette s(d)ich, wer kann! –** Einführung von Befreiungs- und Transporttechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen „Sicherheit“ und „Risiko“ für Retter und zu Rettenden.
	UV 8	**Basketball unter freiem Himmel –** Die alternative Spielform *Streetball* analysieren, variieren und durchführen**.**

	UV 9	**Auf den Spuren von Michael Phelps – Der Weg zur optimalen Leistung –** Ausgewählte Schwimmdisziplinen in Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern.
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
Q 2.2	**UV 10**	**Unser Abwehrbollwerk! –** Spielgemäße Entwicklung von Verteidigungstaktiken zur Progression der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit.
	UV 11	***Was(ser) für ein Ball?*** – Erarbeitung wasserballspezifischer Grundfertigkeiten sowie Entwicklung und Erprobung alternativer Spielideen unter Berücksichtigung der räumlichen und spezifischen Sicherheitsanforderungen.
	Freiraum	ca. 3 – 9 Stunden

UV 1 - Thema: Auch Nowitzki hat mal klein angefangen!? – Vertiefung und koordinative Schulung von Individualtechniken zur Verbesserung der Spielfähigkeit im Basketball

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Basketball)**	**a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** e – Kooperation und Konkurrenz	**Q1**	**15-18**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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 (Q BWK 7.1).

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

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens
Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (Q SK a1).

Methodenkompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (Q MK a1).
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).

Urteilskompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (Q UK a1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• Formen der Koordinationsschulung erarbeiten und anwenden
• Konzepte motorischen Lernens beschreiben, differenzieren und hinsichtlich ihres Nutzens abgrenzen
• Konzepte des mot. Lernens anwenden und beurteilen
• Erfolge des mot. Lernens erlebbar machen und thematisieren</td><td>• Referate (Koordination + koordinative Fähigkeiten)
• Stationsentwicklung in Kleingruppen
• Präsentation der entwickelten Übung(en)
• Selbst- und Fremdeinschätzung hinsichtlich der Bewegungsausführung (z.B. mit Diagnosebögen, Video)
• Plakatentwicklung – Lehren offener und geschlossener Fähigkeiten</td><td>• technische Fertigkeiten (Basketball)
• Koordination –ausgewählte koordinative Fähigkeiten
• Koordinationstraining
• Anwendungsbezug</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>
• Referate
• Präsentation der entwickelten Station

<u>Kriterien (z.B.):</u>
• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• aufgabengerechte Lösung
• Grad der Selbstständigkeit</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• offene und geschlossene Fertigkeiten
• koordinative Fähigkeiten (u.a. Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, usw.)
• Neumaier-Modell (KAR-Modell)
• Druckbedingungen
→ Buch: Optimales Sportwissen S. 182 ff.</td></tr>
</table>

UV 2 - Thema: Wie ein Fisch im Wasser! – Wiederholung und Vertiefung unterschiedlicher Schwimmarten und deren biomechanischer Grundlagen

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB4 Bewegen im Wasser - Schwimmen	**Sportschwimmen**	**a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Schwimmarten/-stile (z.B. Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterlings-/Delfinschwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik wettkampfgerecht schwimmen.
- Physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen.

Inhaltsfeld: **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (QSK a3)

Methodenkompetenz: ---

Urteilskompetenz:---

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• Biomechanische Grundlagen
• Besonderheiten des Mediums Wasser
• Fortbewegen im Wasser
• Konsequenzen zur Reduzierung bewegungshemmender Widerstände</td><td>• Referate (Biomechanik)
• Selbst- und Fremdeinschätzung hinsichtlich der Bewegungsausführung (z.B. mit Diagnosebögen, Video)
• Plakatentwicklung – Besonderheiten des Mediums Wasser</td><td>• technische Fertigkeiten Schwimmstile
• Biomechanik –ausgewählte Schwimmstile</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>
• Referate
• Präsentation der erlernten Schwimmstile

<u>Kriterien (z.B.):</u>
• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• aufgabengerechte Lösung
• Grad der Selbstständigkeit</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Auftrieb, Vortrieb
• Strömungswiderstand (Form-, Reibungs-, Wirbel- und Wellenwiderstand)
• Veränderung des Strömungswiderstandes</td></tr>
</table>

UV 3- Thema: Achtung! Hier kommen wir! – Spielgemäße Entwicklung von Angriffstechniken zur Progression der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Basketball)**	**e –Kooperation und Konkurrenz**	**Q2**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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 (Q BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (Q BWK 7.2).

Inhaltsfeld: **e – Kooperation und Konkurrenz**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz: - - -

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1).

Urteilskompetenz: - - -

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• Analyse von Spielsituationen
• Individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen im Angriff kennenlernen, entwickeln und umsetzen
• taktische Lösungsmöglichkeiten visualisieren und erklären können
• taktische Folgehandlungen antizipieren
• Anforderungsprofil an die einzelnen Spielpositionen</td><td>• Spielreihen zum Überzahlspiel → Gleichzahl
• Gruppenarbeit – Taktikentwicklung
• Demonstration und Präsentation von eigenen Taktiklösungen
• Arbeit mit Zeichnungen / Visualisierungsmöglichkeiten(Taktik)</td><td>• Taktik
• Spieltechniken
• Basketball in Über- und Unterzahl
• Spielpositionen - Anforderungsprofil
• Freilaufen
• Blocken
• give and go</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
• Demonstration
• Präsentation
• Spielbewertung

<u>unterrichtsbegleitend:</u>
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit
<u>punktuell:</u>
• Demonstration des Spiels
• Präsentation des Spiels
• Spielverhalten

<u>Kriterien (z.B.):</u>
• Verständlichkeit
• Aufgabengerechte Lösung
• (Grad der Selbstständig-keit)
• Gelingen der Bewegungen
• taktisches Verhalten
• Lauf- und Passwege
• Antizipation von Spielsituationen
• Gelingen des taktischen Spiels</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Individual- , Kleingruppen- und Mannschaftstaktik
• Faktoren für erfolgreiches taktisches Verhalten (Wahrnehmung, Antizipation, Spielfähigkeit, Handlungsalternativen, etc.)
• Spielpositionen
• Blocken
• give and go
• „Flow“-System</td></tr>
</table>

UV 4 - Thema: **Springen, Drehen, Rollen!** Start- und Wendetechniken unter Berücksichtigung grundlegender Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und Verdeutlichung des Einflusses der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 4- Bewegen im Wasser - Schwimmen	**Sportschwimmen**	**a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Schwimmarten/-stile auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich **Start und Wende** wettkampfgerecht ausführen.

Inhaltsfeld: **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit
Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (Q SK a2).
- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (Q SK a1).

Methodenkompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (Q MK a1).

Urteilskompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (Q UK a1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
Formen der Koordinationsschulung erarbeiten und anwenden
Konzepte motorischen Lernens beschreiben, differenzieren und hinsichtlich ihres Nutzens abgrenzen
Konzepte des mot. Lernens anwenden und beurteilen
Erfolge des mot. Lernens erlebbar machen und thematisieren</td><td>Referate (Koordination und koordinative Fähigkeiten)
Stationsentwicklung in Kleingruppen
Präsentation der entwickelten Übung(en)
Selbst- und Fremdeinschätzung hinsichtlich der Bewegungsausführung (z.B. mit Diagnosebögen, Video)</td><td>technische Fertigkeiten (ausgewählte Start- und Wendetechniken)
Koordination –ausgewählte koordinative Fähigkeiten
Koordinationstraining
Anwendungsbezug</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
Demonstration
Präsentation
<u>unterrichtsbegleitend:</u>
Sozialverhalten
Lernprogression
Selbsteinschätzung
Fremdeinschätzung
siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit
<u>punktuell:</u>
Referate
Präsentation der erlernten Start- und Wendetechniken
<u>Kriterien (z.B.):</u>
Verständlichkeit
Originalität der Lösung
aufgabengerechte Lösung
Grad der Selbstständigkeit</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
koordinative Fähigkeiten (u.a. Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, usw.)
sensorische Wahrnehmung / Propriozeption
Extero, Interozeption</td></tr>
</table>

UV 5 - Thema: Basketballballet - Präsentation und Beurteilung einer Basketball-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung akzentuierter Gestaltungskriterien sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung basketballspezifischer Bewegungsformen.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 6- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	**Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste**	**b – Bewegungsgestaltung**	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (Q BWK 6.1).

Inhaltsfeld: **b – Bewegungsgestaltung**
Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1).

Methodenkompetenz: - - -

Urteilskompetenz:

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
eigene gestalterische Bewegungsformen mit und ohne Basketball entwickeln
Kombination von basketballspezifischen Bewegungen
Gestaltungskriterien bei der Entwicklung einer eigenen Präsentation akzentuieren
Beurteilung von Gruppenergebnissen</td><td>Gruppenpuzzle – Gestaltungskriterien
Einzelarbeit – Entwicklung von Bewegungsformen</td><td>Gestaltungsmöglichkeiten
Techniken Basketball
Aufführung
Aufstellungsformen
Gestaltungsprinzipien</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
Demonstration
Präsentation
<u>unterrichtsbegleitend:</u>
Sozialverhalten
Lernprogression
Selbsteinschätzung
Fremdeinschätzung
siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit
<u>punktuell:</u>
Präsentation der Gestaltung
<u>Kriterien (z.B.):</u>
Synchronität
Gelingen der Bewegungen
Originalität
Schwierigkeitsgrad
Bewegungsrhythmus
Berücksichtigung der Gestaltungskriterien</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
Gestaltungsprinzipien
Gestaltungskriterien
Einstieg, Übergänge, Bilder
Experimentieren und Erproben</td></tr>
</table>

UV 6 - Thema: Gesund durch Schwimmen – Den bewährten Fitnesstrend „Schwimmen“ in seiner gesundheitlichen Wirkung nutzen und das Gesundheitsbewusstsein steigern

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 4- Bewegen im Wasser-Schwimmen	**Sportschwimmen**	**f – Gesundheit**	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfeld: (f) – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistung erläutern (Q SK f1).

Methodenkompetenz:

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz:

- (f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzierten Körperbildern beurteilen (Q UK f1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• Chancen und Gefahren des Sporttreibens erläutern
• Trainingsmethoden im Ausdauertrainingsbereich kennenlernen und erproben
• individuellen Leistungsfortschritt messen
• Ermittlung der Ausdauerleistung
• Auseinandersetzung mit positiven und negativen Einflüssen des Sporttreibens (Gesundheitsförderung)</td><td>• verschiedene Ausdauer- und Fitnesstests
• Referate Trainingsmethoden</td><td>• Ausdauer
• Training
• Gesundheitssport</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
• Präsentation der Ausdauerleistung

<u>unterrichtsbegleitend:</u>
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>
• Präsentation

<u>Kriterien (z.B.):</u>
• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• Aufgabengerechte Lösung
• (Grad der Selbstständigkeit)
• Verteilung der Aufgaben
• Wertetabelle</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings – u.a. Gesetz der Homöostase und Superkompensation
• Trainingsmethoden: Dauermethode/ extensive Intervallmethode …</td></tr>
</table>

UV 7 - Thema: Rette s(d)ich, wer kann! – Einführung von Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen „Sicherheit“ und „Risiko“ für Retter und zu Rettenden.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 4- Bewegen im Wasser - Schwimmen	**Rettungsschwimmen**	**c - Wagnis und Verantwortung**	**Q2**	**15-18**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Verschiedenen Sprungformen aus unterschiedlichen Höhen, Tauchen, Anschwimmen mit Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen …) allein oder gemeinsam planen und bewältigen.

Inhaltsfeld: **c – Wagnis und Verantwortung**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

c - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (Q SK c1).

Methodenkompetenz:

- (c): Die Schülerinnen und Schüler mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und (differenziert) anwenden (Q MK c1)

Urteilskompetenz: ---

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• Wagnissituationen bei der Schulung mot. Fertigkeiten schaffen und thematisieren
• Wagnissituationen beim Tauchen und Springen thematisieren und Lösungen erarbeiten</td><td>• Referate (z. B. Befreiungsgriffe, Schlepptechniken)
• Arbeiten in Kleingruppen
• Präsentation der erlernten Übung(en)
• Selbst- und Fremdeinschätzung hinsichtlich der Bewegungsausführung (z.B. mit Diagnosebögen)
• Plakatentwicklung – Ursachen für Emotionen (z.B. Angst, Frust, Stolz)</td><td>Technische Fertigkeiten z.B. :
• Befreiungsgriffe
• Schlepptechniken
• Tauchzug
• Freie und normierte Sprünge
• sportliche Wagnis- und Frustrationssituationen</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>
• Referate
• Präsentation der Bewegungsaufgaben

<u>Kriterien (z.B.):</u>
• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• aufgabengerechte Lösung
• Grad der Selbstständigkeit</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Hyperventilieren
• Gefahren beim Tauchen und Springen
• Druckausgleich</td></tr>
</table>

UV 8 - Thema: Basketball unter freiem Himmel – Die alternative Spielform *Streetball* analysieren, variieren und durchführen**.**

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Basketball)**	**e –Kooperation und Konkurrenz**	**Q2**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3).

Inhaltsfeld: **e – Kooperation und Konkurrenz**

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1).

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).

Urteilskompetenz: ---

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• Regelschema (Digel) anhand eines eingeführten Spiels wiederholen.
• Das Spiel je nach Zielsetzung verändern (z.B. Anpassung an Leistungsniveau, für Fortgeschrittene, mehr Kooperation)
• Taktiken in Angriff und Abwehr entwickeln</td><td>• Gruppenarbeit – Spielentwicklung
• Präsentation von eigenen Spielvariationen
• Spielerläuterung mithilfe von Demonstrationen und Kartensystem
• Arbeit mit Zeichnungen (Taktik)</td><td>• Spielregeln
• Mannschaftsspiele
• Taktik
• Spieltechniken
• Basketball auf einen Korb</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>
• Demonstration des Spiels
• Präsentation des Spiels
• Spielverhalten

<u>Kriterien (z.B.):</u>
• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• Aufgabengerechte Lösung
• Grad der Selbstständigkeit
• Gelingen der Bewegungen
• Taktisches Verhalten</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Digel-Regelschema: Verhaltensregeln (kodifiziert, nicht kodifiziert), materiale Regeln, strategische Regeln, moralische Regeln
• Kooperation und Konkurrenz
• Fairness
• Experimentieren und Erproben</td></tr>
</table>

UV 9 - Thema: Auf den Spuren von Michael Phelps – Der Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte Schwimmdisziplinen in Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen	**Sportschwimmen**	**d – Leistung**	**Q2**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Schwimmarten/-stile (z.B. Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterlings-/Delfinschwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende **wettkampfgerecht** ausführen und **unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse optimieren**.

Inhaltsfeld: **d - Leistung**
Inhaltlicher Schwerpunkt:

Trainingsplanung und -organisation
Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Q SK d2).
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK d1).

Methodenkompetenz:

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (Q MK d1).
- (d): Die Schülerinnen und Schüler können (individualisierte) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (Q MK d2).

Urteilskompetenz: - - -

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• Trainingsbegriff erarbeiten
• Physiologische Anpassungsprozesse erklären können
• Formen des Trainings erklären und für sich selbst nutzbar machen können
• Individuelle Trainingsgestaltung
• Trainingstagebuch führen
• Pulsmessung</td><td>• Textarbeit
• Referate
• Selbsteinschätzung hinsichtlich der Leistung</td><td>• Schwimmtechnik
• Puls
• Trainingsstrecken</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
• Trainingstagebuch
• Streckenmessung

<u>unterrichtsbegleitend:</u>
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>
• Leistungsmessung über eine festgelegte Strecke

<u>Kriterien (z.B.):</u>
• korrekte Ausführung der Technik
• Zeiten bzw. Strecke</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings – u.a. Gesetz der Homöostase und Superkompensation
• Trainingsprinzipien – Auslösung von Anpassungsprozessen, Festigung der Anpassung, spezifische Steuerung der Anpassung
• Schnelligkeit, Schnellkraft
• Trainingsmethoden: Intervall-, Dauer-, Wiederholungsmethode</td></tr>
</table>

UV 10 – Thema: Unser Abwehrbollwerk! – Spielgemäße Entwicklung von Verteidigungstaktiken zur Progression der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Basketball)**	**e –Kooperation und Konkurrenz**	**Q2**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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 (Q BWK 7.1),
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (Q BWK 7.2).

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz: - - -

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1).

Urteilskompetenz: - - -

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
Analyse von Spielsituationen
Individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen in der Abwehr kennenlernen, entwickeln und umsetzen
taktische Lösungsmöglichkeiten visualisieren und erklären können
taktische Folgehandlungen antizipieren
Anforderungsprofil an die einzelnen Spielpositionen</td><td>Spielreihen zum Überzahlspiel →Gleichzahl
Gruppenarbeit – Taktikentwicklung
Demonstration und Präsentation von eigenen Taktiklösungen
Arbeit mit Zeichnungen / Visualisierungsmöglichkeiten (Taktik)</td><td>Taktik
Spieltechniken
Basketball in Über- und Unterzahl
Spielpositionen - Anforderungsprofil
Laufverhalten</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
Demonstration
Präsentation
Spielbewertung
<u>unterrichtsbegleitend:</u>
Sozialverhalten
Lernprogression
Selbsteinschätzung
Fremdeinschätzung
siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit
<u>punktuell:</u>
Demonstration des Spiels
Präsentation des Spiels
Spielverhalten
<u>Kriterien (z.B.):</u>
Verständlichkeit
Aufgabengerechte Lösung
Gelingen der Bewegungen
taktisches Verhalten
Lauf- und Passwege
Antizipation von Spielsituationen
Gelingen des taktischen Spiels</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
Individual- , Kleingruppen- und Mannschaftstaktik
Faktoren für erfolgreiches taktisches Verhalten (Wahrnehmung, Antizipation, Spielfähigkeit, Handlungsalternativen, etc.)
Spielpositionen
Mann- vs. Raumdeckung, Pressing (Verteidigung)</td></tr>
</table>

UV 11 - Thema: *Was(ser) für ein Ball?!* – Erarbeitung wasserballspezifischer Grundfertigkeiten sowie Entwicklung und Erprobung alternativer Spielideen unter Berücksichtigung der räumlichen und spezifischen Sicherheitsanforderungen.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 4- Bewegen im Wasser-Schwimmen	**Wasserball und andere Ballspiele im Wasser**	**e – Kooperation und Konkurrenz**	**Q2**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Wettkampf- oder Spielformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinsam durchführen.
- beim Ballspielen im Wasser Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden.

Inhaltsfeld: **e – Kooperation und Konkurrenz**

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz: ---

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für ein erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1)

Urteilskompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• Formen der Koordinationsschulung erarbeiten und anwenden</td><td>• Regelwerk
• Spielformenentwicklung in Kleingruppen
• Präsentation der entwickelten Spielformen
• Selbst- und Fremdeinschätzung hinsichtlich der Bewegungsausführung (z.B. mit Diagnosebögen, Video)</td><td>• Wasserballspezifischen Schwimmfertigkeiten
• Ballbehandlung
• Wurfarten
• Koordinationstraining
• Anwendungsbezug</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>
• Referate
• Präsentation der entwickelten Spielformen

<u>Kriterien (z.B.):</u>
• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• aufgabengerechte Lösung
• Grad der Selbstständigkeit</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• koordinative Fähigkeiten (u.a. Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, usw.)
• Neumaier-Modell
• Druckbedingungen</td></tr>
</table>

4.4 Kursprofil 4: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich **„Gestalten, Tanzen, Darstellen/Tanz, Bewegungskünste“** sind alle inhaltlichen Kerne verbindlich (vgl. KLP S.36):

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1.1	**UV 1**	**Der Rhythmus, mit dem das Gerät mit muss** – Präsentation und Beurteilung einer Handgerätchoreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums **Raum** sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung
	UV 2	**Erfolgreich im Angriff –** Spielgemäße Entwicklung (*tactical games approach*) von Angriffstechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit (Volleyball)
	UV 3	**Ich hör auf mein Herz** – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
Q 1.2	**UV 4**	**Als Mannschaft zum Erfolg** – Kooperative Vermittlung eines Läufersystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit (Volleyball)
	UV 5	**Von der Improvisation zur Komposition** – Eine Gestaltung mit oder ohne Materialien oder Objekten unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien präsentieren.
	UV 6	**Voller Einsatz in der Abwehr** – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um die Feldabwehr zu verbessern. (z.B. Hechtbagger im Volleyball)
	Freiraum	ca. 18 - 27 Stunden
	UV 7	**Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe** – Erarbeitung und Präsentation von einer Choreographie nach selbst gesteuertem Lernen (z.B. Jumpstyle)
		Wir blocken alles ab – Entwicklung individueller Entscheidungsmuster auf der Basis des Erkennens

Q 2.1	**UV 8**	grundlegender taktischer Handlungsabläufe mit dem Ziel der individuellen sowie mannschaftstaktischen Leistungssteigerung (z.B. Block und Blocksicherung im Volleyball, Peripheres Sehen)
	UV 9	**Gehen, stehen, posen –** z. B. „Alltagssituationen“ durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
Q 2.2	**UV 10**	**Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen** – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen
	UV 11	**Tanz dich fit** – neue Fitnesstrends in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen (z. B. Zumba)
	Freiraum	ca. 3 - 9 Stunden

UV I - Thema: Der Rhythmus, mit dem das Gerät mit muss - Präsentation und Beurteilung einer Handgerätchoreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	**Gymnastik**	**b – Bewegungsgestaltung**	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfeld: **b - Bewegungsgestaltung**

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Gestaltungskriterien / Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (**Raum**, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK) (Q SK d1)

Methodenkompetenz: - - -
Urteilskompetenz:

- (b) Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• eigene gestalterische Bewegungsformen mit und ohne Gerät entwickeln
• Gestaltungskriterien bei der Entwicklung einer eigenen Präsentation akzentuieren
• Beurteilung von Gruppenergebnissen</td><td>• Gruppenpuzzle – Gestaltungskriterien
• Einzelarbeit – Entwicklung von Bewegungsformen</td><td>• Gestaltungsmöglichkeiten
• Handgerättechniken
• Ausführung
• Aufstellungsformen
• Gestaltungsprinzipien</td><td rowspan="2">Überprüfungsform:
• Demonstration
• Präsentation

unterrichtsbegleitend:
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

punktuell:
• Präsentation der Gestaltung

Kriterien (z.B.):
• Synchronität
• Gelingen der Bewegungen
• Originalität
• Schwierigkeitsgrad
• Bewegungsrhythmus
• Berücksichtigung der Gestaltungskriterien</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Gestaltungsprinzipien
• Gestaltungskriterien
• Einstieg, Übergänge
• Experimentieren und Erproben</td></tr>
</table>

UV 2 - Thema: Erfolgreich im Angriff - Spielgemäße Entwicklung (*tactical games approach*) von Angriffstechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Volleyball)**	**e – Kooperation und Konkurrenz**	**Q1**	**15-18**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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. (Q BWK 7.1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. (Q BWK 7.2)

Inhaltsfeld: **e – Kooperation und Konkurrenz**

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1).
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).

Urteilskompetenz: - - -

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
Zusammenhänge zwischen Technik und Taktik erfahren und erläutern
Anwendung von Diagnosebögen (Technik)
Prinzipien der methodischen Übungsreihe erarbeiten und erproben
taktische Angriffsmöglichkeiten entwickeln, erproben und visualisieren
Vorstellung und Bewertung der Lösungen</td><td>Durchführung von methodischen Übungsreihen (Offensivtechniken) – auch Schüler als Experten einbauen
Fortgeschrittene als „Experten“ bei der Taktikentwicklung
Selbst- und Fremdeinschätzung hinsichtlich der allgemeinen Spielfähigkeit</td><td>Taktik
Positionen - Aufgaben
Antizipation
Volleyballtechniken
Visualisierungsformen (Taktikbrett, Tafel, etc.)</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
Demonstration
Spielbewertung
<u>unterrichtsbegleitend:</u>
Sozialverhalten
Lernprogression
Selbsteinschätzung
Fremdeinschätzung
siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit
<u>punktuell:</u>
Demonstration der Taktiken
Spielbewertung
<u>Kriterien (z.B.):</u>
Verständlichkeit
Originalität der Lösung
Aufgabengerechte Lösung
korrekte Ausführung der Technik
Anzahl der beherrschten Techniken
Taktisches Verhalten im Angriff</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
(tactical games approach)
Methodische Übungsreihe – Prinzipen („Vom Einfachen zum Komplexen“ und „Vom Einfachen zum Schweren“)
Individualtaktik - Kleingruppentaktik</td></tr>
</table>

UV 3- Thema: Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kerne	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 1 – Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeiten ausprägen	**Formen der Fitnessgymnastik**	**d – Leistung** f - Gesundheit	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfeld: **d - Leistung**
f – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (d*)* Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (d) Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- (f) Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.

Methodenkompetenz:

- (d): Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio).
- (f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (Q MK f1).

Urteilskompetenz: - - -

didaktische Entscheidungen	methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
Inhalte: • unterschiedliche Schritte erproben und demonstrieren • Chancen und Gefahren des Sporttreibens erläutern (Ausdauertraining) • Trainingsmethoden im Ausdauerbereich kennenlernen und erproben	• Referate • Koordinative Fähigkeiten • Trainingsmethoden • Entwickeln einer Choreographie am Stepp in Kleingruppen • Bewertung der anderen Bewegungsfolgen mit Bewertungsbögen (Kriterien)	• Training • Gesundheitssport • Ganzkörpertraining • Körperhaltung • Stabilität	<u>Überprüfungsform:</u> • Präsentation und Demonstration der • Steppfolge <u>unterrichtsbegleitend:</u> • Sozialverhalten • Lernprogression • Selbsteinschätzung • siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit <u>punktuell:</u> • Präsentation und Demonstration der Steppfolge • <u>Kriterien (z.B.):</u> • Verständlichkeit • Originalität der Lösung • Aufgabengerechte Lösung • (Grad der Selbstständigkeit) • Verteilung der Aufgaben
Fachbegriffe: (z.B.) • Verschiedene Formen der Ausdauer • allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings – u.a. Gesetz der Superkompensation			

UV 4 - Thema: Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läufersystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Volleyball)**	**e – Kooperation und Konkurrenz**	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfeld: **e – Kooperation und Konkurrenz**

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz: ---

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, so wie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).

Urteilskompetenz: ---

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• Läufersystem erklären und anwenden können
• eigene kriteriengeleitete Spielentwicklung</td><td>• Lehrervortrag oder Referat zum Läufersystem
• Spielentwicklung/ Gruppenarbeit</td><td>• Spielregeln
• Mannschaftsspiele
• Taktik
• Spieltechniken</td><td rowspan="2">Überprüfungsform:
• Demonstration
• Präsentation

unterrichtsbegleitend:
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

punktuell:
• Demonstration des Spiels
• Präsentation des Spiels
• Spielverhalten

Kriterien (z.B.):
• Verständlichkeit
• Aufgabengerechte Lösung
• Gelingen der Bewegungen
• Taktisches Verhalten</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Kooperation und Konkurrenz
• Fairness
• Experimentieren und Erproben</td></tr>
</table>

UV 5 Thema: Von der Improvisation zur Komposition – Eine Gestaltung mit oder ohne Materialien oder Objekten unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien präsentieren.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 6- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	**Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste**	**b – Bewegungsgestaltung**	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltungskriterien/ Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, **formaler Aufbau**) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1).

Methodenkompetenz: - - -

Urteilskompetenz:

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
eigene gestalterische Bewegungsformen mit und ohne Objekt entwickeln
Gestaltungskriterien bei der Entwicklung einer eigenen Präsentation akzentuieren
Beurteilung von Gruppenergebnissen</td><td>Gruppenpuzzle – Gestaltungskriterien
Einzelarbeit – Entwicklung von Bewegungsformen</td><td>Gestaltungsmöglichkeiten
Aufführung
Aufstellungsformen
Gestaltungsprinzipien</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
Demonstration
Präsentation
<u>unterrichtsbegleitend:</u>
Sozialverhalten
Lernprogression
Selbsteinschätzung
Fremdeinschätzung
siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit
<u>punktuell:</u>
Präsentation der Gestaltung
<u>Kriterien (z.B.):</u>
Synchronität
Gelingen der Bewegungen
Originalität
Schwierigkeitsgrad
Bewegungsrhythmus
Berücksichtigung der Gestaltungskriterien</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
Gestaltungsprinzipien
Gestaltungskriterien
Einstieg, Übergänge …
Experimentieren und Erproben</td></tr>
</table>

UV 6 - Thema: Voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um die Feldabwehr zu verbessern. (z.B. Hechtbagger im Volleyball)

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Volleyball)**	**c - Wagnis und Verantwortung** e - Kooperation und Wettkampf	**Q1**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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. (Q BWK 7.1)

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung
e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (c): Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (Q SK c1). (e):

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz: ---

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• Wagnissituationen bei der Schulung mot. Fertigkeiten schaffen und thematisieren</td><td>• Selbst- und Fremdeinschätzung hinsichtlich der Bewegungsausführung (z.B. mit Diagnosebögen, Video)
• Plakatentwicklung – Ursachen für Emotionen (z.B. Angst, Frust, Stolz)</td><td>• technische Fertigkeiten
• sportliche Wagnis- und Frustrationssituationen</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>
• Referate
• Präsentation

<u>Kriterien (z.B.):</u>
• Verständlichkeit
• aufgabengerechte Lösung
• Grad der Selbstständigkeit</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• offene und geschlossene Fertigkeiten
• koordinative Fähigkeiten (u.a. Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, usw.)</td></tr>
</table>

UV 7 - Thema: Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe – Erarbeitung und Präsentation von einer Choreographie nach selbst gesteuertem Lernen (z.B. Jumpstyle)

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 6- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	**Tanz**	**a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**	**Q2**	**15-18**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfeld: **a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens
Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (Q SK a1).

Methodenkompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (Q MK a)

Urteilskompetenz:

- (a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (Q UK a1).

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:

• Konzepte motorischen Lernens beschreiben, differenzieren und hinsichtlich ihres Nutzens abgrenzen
• Konzepte des mot. Lernens anwenden und beurteilen
• Erfolge des mot. Lernens erlebbar machen und thematisieren</td><td>• Jumpstyle-ABC
• Eigenständige Erarbeitung eigener Jumps (Lerntheke)
• Expertenpuzzle, um neuerlernte Jumps in Stammgruppen zu erarbeiten
• Optimierung der Choreographie
• Präsentation der entwickelten Elemente
• Selbst- und Fremdeinschätzung hinsichtlich der Bewegungsausführung (z.B. Video)</td><td>• technische Fertigkeiten (Jumpstyle-Elemente)
• Koordination/ausgewählte koordinative Fähigkeiten
• Koordinationstraining</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>

• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>

• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit

<u>punktuell:</u>

• Präsentation der Choreographie

<u>Kriterien (z.B.):</u>

• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• aufgabengerechte Lösung
• Grad der Selbstständigkeit</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Koordinative Fähigkeiten: u.a. Differenzierungs-, Orientierungsfähigkeit</td></tr>
</table>

UV 8 - Thema: Wir blocken alles ab – Entwicklung individueller Entscheidungsmuster auf der Basis des Erkennens grundlegender taktischer Handlungsabläufe mit dem Ziel der individuellen sowie mannschaftstaktischen Leistungssteigerung (z.B. Block und Blocksicherung im Volleyball, Peripheres Sehen)

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Mannschaftsspiele (Volleyball)**	**e – Kooperation und Konkurrenz**	**Q2**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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. (Q BWK 7.1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. (Q BWK 7.2)

Inhaltsfeld: **e – Kooperation und Konkurrenz**

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz: - - -

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1).
- (e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).

Urteilskompetenz: - - -

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>Methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
Zusammenhänge zwischen Technik und Taktik erfahren und erläutern
Anwendung von Diagnosebögen (Technik)
Prinzipien der methodischen Übungsreihe erarbeiten und erproben
taktische Abwehrmöglichkeiten entwickeln, erproben und visualisieren
Vorstellung und Bewertung der Lösungen</td><td>Durchführung von methodischen Übungsreihen zum Block
Fortgeschrittene als „Experten“ bei der Taktikentwicklung
Selbst- und Fremdeinschätzung hinsichtlich der allgemeinen Spielfähigkeit</td><td>Taktik
Positionen - Aufgaben
Antizipation
Volleyballtechniken
Visualisierungsformen (Taktikbrett, Tafel, etc.)</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
Demonstration
Spielbewertung
<u>unterrichtsbegleitend:</u>
Sozialverhalten
Lernprogression
Selbsteinschätzung
Fremdeinschätzung
siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit
<u>punktuell:</u>
Demonstration der Taktiken
Spielbewertung
<u>Kriterien (z.B.):</u>
Verständlichkeit
Originalität der Lösung
Aufgabengerechte Lösung
korrekte Ausführung der Technik</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
(tactical games approach)
Methodische Übungsreihe – Prinzipen („Vom Einfachen zum Komplexen“ und „Vom Einfachen zum Schweren“)
Individualtaktik - Kleingruppentaktik</td></tr>
</table>

UV 9 - Thema: Gehen, stehen, posen – z. B. „Alltagssituationen“ durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 6- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	**Gymnastik**	**b – Bewegungsgestaltung**	**Q2**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Gestaltungskriterien / Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, **Dynamik,** formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1).

Methodenkompetenz:

- (b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz: ---

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
eigene gestalterische Bewegungsformen mit und ohne Gegenstände/ Materialien entwickeln
Gestaltungskriterien bei der Entwicklung einer eigenen Präsentation akzentuieren
Beurteilung von Gruppenergebnissen</td><td>Alle Gestaltungskriterien
Einzelarbeit bzw. Gruppenarbeit – Entwicklung von Bewegungsformen</td><td>Gestaltungsmöglichkeiten
Aufführung
Aufstellungsformen
Gestaltungsprinzipien</td><td rowspan="2">Überprüfungsform:
Demonstration
Präsentation
unterrichtsbegleitend:
Sozialverhalten
Lernprogression
Selbsteinschätzung
Fremdeinschätzung
siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit
punktuell:
Präsentation der Gestaltung
Kriterien (z.B.):
Synchronität (bei Gruppenarbeit)
Mimik/Gestik
Originalität
Schwierigkeitsgrad
Berücksichtigung der Gestaltungskriterien</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
Gestaltungsprinzipien
Gestaltungskriterien
Mimik, Gestik
Einstieg, Übergänge
Experimentieren und Erproben</td></tr>
</table>

UV 10 - Thema: Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen.

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 7- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Alternative Spiele und Sportspielvariationen Beach-Volleyball**	**e –Kooperation und Konkurrenz**	**Q2**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3).

Inhaltsfeld: **e – Kooperation und Konkurrenz**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Fairness und Aggression im Sport

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1).

Methodenkompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Urteilskompetenz:

- (e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
• Regelschema (Digel) anhand eines eingeführten Spiels wiederholen.
• Auseinandersetzung mit positiven und negativen Einflüssen von Sporttreiben hinsichtlich gesundheitlicher Folgen anhand des Ausgangsspiels
• Das Spiel je nach Zielsetzung verändern (z.B. Anpassung an Leistungsniveau, für Fortgeschrittene, mehr Kooperation
• Taktiken in Angriff und Abwehr entwickeln</td><td>• Gruppenarbeit – Spielentwicklung
• Präsentation von eigenen Spielvariationen
• Spielerläuterung mithilfe von Demonstrationen und Kartensystem
• Arbeit mit Zeichnungen (Taktik)</td><td>• Spielregeln
• Mannschaftsspiele
• Taktik
• Spieltechniken
• Beach-Volleyball</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
• Demonstration
• Präsentation

<u>unterrichtsbegleitend:</u>
• Sozialverhalten
• Lernprogression
• Selbsteinschätzung
• Fremdeinschätzung
• siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit
<u>punktuell:</u>
• Demonstration des Spiels
• Präsentation des Spiels
• Spielverhalten
<u>Kriterien (z.B.):</u>
• Verständlichkeit
• Originalität der Lösung
• Aufgabengerechte Lösung
• (Grad der Selbstständigkeit)
• Gelingen der Bewegungen
• Taktisches Verhalten</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
• Digel-Regelschema: Verhaltensregeln (kodifiziert, nicht kodifiziert), materiale Regeln, strategische Regeln, moralische Regeln
• Kooperation und Konkurrenz
• Fairness
• Experimentieren und Erproben</td></tr>
</table>

UV 11 - Thema: Tanz dich fit – neue Fitnesstrends in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen (z. B. Zumba).

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kerne	Inhaltsfeld (leitend = fettgedruckt)	Jahrgang	Dauer des UV
BF/SB 1 – Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Formen der Fitnessgymnastik	**f – Gesundheit**	**Q2**	**12-15**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: **f - Gesundheit**

Inhaltlicher Schwerpunkt:
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- (f) Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.
- (f) Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.

Methodenkompetenz: ---

Urteilskompetenz:

- (f) Die Schülerinnen und Schüler können negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzierten Körperbildern beurteilen.

<table>
<tr><th>didaktische Entscheidungen</th><th>methodische Entscheidungen</th><th>Gegenstände</th><th>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</th></tr>
<tr><td>Inhalte:
unterschiedliche Ausdauermethoden erproben, demonstrieren und gegenüberstellen
Nutzen des Dehnens beurteilen
Koordinationstraining
Beweglichkeitstraining
Chancen und Gefahren des Sporttreibens erläutern
Trainingsmethoden
eigene gesundheitsorientierte Schrittkombination entwickeln, erproben, variieren und beurteilen</td><td>Referate (Trainingsmethoden) –
in Kleingruppen eigene Schritt-Arm-Kombinationen entwickeln
Aufgabenteilung
Bewertung der anderen Gruppen mit Bewertungsbögen (Kriterien)</td><td>Training
Gesundheitssport
Ganzkörpertraining
Körperhaltung
Stabilität
Koordination</td><td rowspan="2"><u>Überprüfungsform:</u>
Präsentation und Demonstration der verschiedenen Schrittkombinationen
<u>unterrichtsbegleitend:</u>
Sozialverhalten
Lernprogression
Selbsteinschätzung
siehe Leistungsbewertung für sonstige Mitarbeit
<u>punktuell:</u>
Präsentation und Demonstration der Kombinationen
<u>Kriterien (z.B.):</u>
Originalität der Lösung
Aufgabengerechte Lösung
(Grad der Selbstständigkeit)
Verteilung der Aufgaben</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fachbegriffe: z.B.
Koordination
unterschiedliche Dehnmethoden
allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings – u.a. Superkompensation
Unterschiede der Trainingsmethoden</td></tr>
</table>

5 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

Auf der Grundlage von § 48 SchulG, § 13 APO-GOSt sowie Kapitel 3 des Kernlehrplans Sport in Nordrhein-Westfahlen 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 SII folgende Entscheidungen.

Die in der Jahrgangsstufe unterrichtenden Lehrerinnen und Lehrer arbeiten bzgl. der Vergleichbarkeit der Anforderungen eng zusammen.

Hinsichtlich der Vergleichbarkeit unabhängig von den Kursprofilen werden folgende Vereinbarungen getroffen:

A. Generelle Absprachen zur Leistungsbewertung. Diese können abhängig vom Bewegungsfeld und den jeweiligen Inhaltsfeldern getroffen werden.

Bewertet wird, wie der Schüler

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

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

1. Bewertet werden sportspezifisches Können und die dazugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten.
2. Beurteilt wird sowohl die individuelle Leistung als auch der individuelle Lernzuwachs.

Mögliche Überprüfungsformen zu 1 und 2:

- *Demonstrationen:* Diese dienen der Überprüfung der Qualität von sportbezogenen

Bewegungshandlungen hinsichtlich Bewegungsausführung und Bewegungsgestaltung nach vereinbarten und vorgegebenen Kriterien. Mögliche Formen: Demonstration von Bewegungsabläufen vor der Lerngruppe, Umsetzung von Technik und Taktik in Spielsituationen.

- *Präsentationen*: Diese dienen der Bewertung der Qualität von sportbezogenen Darstellungsleistungen, so zum Beispiel die Präsentation von Arbeitsergebnissen einer Partner- oder Gruppenarbeit hinsichtlich Kreativität, Vielseitigkeit etc. immer vor dem Hintergrund konditioneller bzw. koordinativer Fähigkeiten und Fertigkeiten.
- *Sportmotorische Testverfahren:* Diese erfassen quantitativ messbare sportmotorische Leistungen in Bezug auf sportbereichsspezifisches Können und die zugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Sie ermöglichen insbesondere eine objektive Feststellung sowohl der individuellen Leistung als auch deren Steigerung.

1. Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen.

2. Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.

Mögliche Überprüfungsformen zu 3 und 4:

- *Darstellungsaufgabe:* Bewertet wird die Zusammenstellung, Anordnung, Erläuterung bzw. Konkretisierung von Sachverhalten.
- *Analyseaufgabe:* Überprüft wird das Erfassen von Strukturen, das Herstellen von Zusammenhängen und das Ziehen von Schlussfolgerungen.
- *Erörterungsaufgabe:* Benotet wird das Abwägen von Pro und Contra, das Gegenüberstellen unterschiedlicher Positionen, das Beurteilen von Aussagen und Sachverhalten, das Aufzeigen von Alternativen und das Stellungbeziehen.

Da diese Aufgaben immer in Verbindung mit sportlichem Handeln stehen, sollte eine Überprüfung innerhalb der im Unterricht geleisteten Beiträge und Beteiligungen vorgenommen werden.

Mögliche bewertbare Beiträge und Beteiligungen zu 3 und 4:

- *Beiträge zur Unterrichtsgestaltung:* Auch im Mitgestalten von Unterrichtssituationen durch Schülerinnen und Schüler wird Lernerfolg sichtbar. Dabei können sie neben motorischem Können auch Methodenkompetenz nachweisen. Insbesondere beim selbstständigen Erarbeiten von Lösungen in Partner- und Gruppenarbeit werden personale und soziale Kompetenzen sichtbar (konstruktive Einbindung in den gemeinsamen Arbeitsprozess, Auseinandersetzung mit Beiträgen anderer, Kritikfähigkeit). Lernerfolge lassen sich in unterschiedlichen Handlungssituationen erkennen: selbstständiges Planen und Gestalten einzelner Unterrichtssituationen (z.B. Durchführung der Erwärmung, Demonstrationen, Schiedsrichtertätigkeiten, Gestaltung von Wettkampfsituationen, Übungs- und Spielformen), sach- und sicherheitsgerechtes Herrichten der Übungsstätte, Bewegungsbeobachtung/-verbesserung, Sicherheits- und Hilfestellung etc.
- *Beiträge in Unterrichtsgesprächen,* z.B. Reflexions- und Urteilsfähigkeit, Kritikfähigkeit/Meinungsäußerung/Vorschläge, Bewegungskorrekturen, ggf.

theoretisches Wissen, Aufmerksamkeit etc.

- *Beteiligung am praktischen Unterricht,* z.B. Sich-Einlassen auf neue und ungewohnte Unterrichtssituationen, Aktivität, Anstrengungsbereitschaft etc.
- *Beteiligung in Phasen der Partner- oder Gruppenarbeit,* z.B. Mitarbeit, Selbstständigkeit, Kooperation mit MitschülerInnen, Sich-Einbringen, Wahrnehmung und Beurteilung von fremden und eigenen Bewegungshandlungen, Entwicklung von Verbesserungsmöglichkeiten.
- *Sozialverhalten,* z.B. Fairness, Verhalten gegenüber MitschülerInnen, Hilfsbereitschaft (z.B. beim Auf- und Abbau, Hilfestellungen), Teamfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Empathiefähigkeit, Konfliktfähigkeit, Rücksichtnahmen, etc.
- *Sonstiges:* Schriftliche Übungen, Referate, Protokolle, Hausaufgaben.