

**Schulinterner Lehrplan  
des Comenius-Gymnasiums Datteln  
zum Kernlehrplan für die gymnasiale Oberstufe**

**Sport in der Einführungsphase  
und Qualifikationsphase**

**(Stand: 08.2020)**



<b>Inhalt</b>	<b>1</b>
<b>1 Die Fachgruppe Sport am Comenius-Gymnasium Datteln</b>	<b>5</b>
1.1 Aufgabenfelder der Fachgruppe Sport	5
1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung	7
1.3 Sportstättenangebot	7
<b>2 Entscheidungen zum Unterricht</b>	<b>8</b>
2.1 Unterrichtsvorhaben (UV) in der Einführungsphase (EF)- Übersicht	9
2.1.1 Konkretisierung der UV mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen	10
<b>2.2 Unterrichtsvorhaben in der Qualifizierungsphase (Q1/Q2)- Übersicht</b>	<b>24</b>
2.2.1 Konkretisierung der Profile mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen	24
2.2.1.1 Profil „Gymnastik, Tanz & Fitness- und Gesundheitssport“	24
Übersicht über das Kursprofil „Gymnastik-Tanz/Fitness“	25
UV1: Der mit dem Ball tanzt – Präsentation und Beurteilung einer Choreographie mit /ohne Handgerät unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen	27
UV2: Alles im grünen Bereich- Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern	29
UV3: Von der Komposition zur Improvisation – Eine Komposition unter besonderer Berücksichtigung des Musikstils präsentieren, ggf. adaptieren sowie Improvisationsaufgaben lösen	31
UV5: So werde ich stark! Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode gezielt für sich selbst nutzen	33
UV 6: Wir werden kreativ! Erarbeitung und Präsentation einer Tanzchoreographie in (Klein-) Gruppen (z. B. Jumpstyle, Zumba, HipHop usw.)	35
UV 7: Band, Reifen, Ball! Erarbeitung und Präsentation einer Choreographie mit einem Handgerät	37
UV8: Gehen, stehen, posen – eine Alltagssituation durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit und ohne Gegenstände/Materialien darstellen	39

<i>UV9: Wenn schon Krafttraining, dann aber richtig! Möglichkeiten eines Konzeptes ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen</i>	41
<i>UV 10: Tanz dich fit! Fitnessgymnastik (z. B. Steppaerobic, Tai Bo, Aerobic) als Möglichkeit zur Verbesserung von Ausdauer und Koordination</i>	43
<i>UV 11: Stress und Anspannung effektiv lösen! Z. B. Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen</i>	45
<i>UV 13: Darf ich bitten! Ausgewählte Paartänze als standardisierte Bewegungsabfolgen verstehen und ausführen</i>	47
<i>UV 14: Wer weiß, wie es geht? – Kleine Spiele unter Berücksichtigung vorgegebener Kriterien erfinden und durchführen</i>	49
<b>2.2.1.2 Profil „Schwimmen/Basketball“</b>	<b>51</b>
<i>Übersicht über das Kursprofil „Schwimmen/Basketball“</i>	52
<i>UV1: Nur im Wasser lernt man Schwimmen I – Verbesserung der Individualtechniken Brust und Kraul im Hinblick auf eine wettkampfgerechte Ausführung</i>	54
<i>UV 2: <b>Dribbeln, Passen, Werfen:</b> Umsetzen individueller Basistechniken in komplexer werdenden Spielsituationen</i>	56
<i>UV 3: <b>Manndeckung vs. Raumdeckung</b> – Einführung verschiedener taktischer Systeme zum Sammeln individueller Spielerfahrungen und Erweitern der Kompetenzen</i>	58
<i>UV 4: Nur im Wasser lernt man Schwimmen II – Verbesserung der Individualtechniken Rücken und Delphin im Hinblick auf eine wettkampfgerechte Ausführung (auch im Hinblick auf die wettkampfbezogene Leistung Lagen)</i>	60
<i>UV 5: Streetball: In kleinen Teams auf einen Korb – Planen und Durchführen von Spielen und Turnieren</i>	62
<i>UV 6: <b>Die den Ball schlagen</b> – Erproben der technischen Grundlagen des amerikanischen Volkssports Baseball und Anpassen der Spielregeln an die eigenen technischen Fähigkeiten</i>	64
<i>UV 7: Baywatch – Erarbeitung der theoretischen und praktischen Grundlagen des Rettungsschwimmens unter besonderer Berücksichtigung der Techniken von Selbst- und Fremdrettung im Hinblick auf die selbständige Bewältigung von Rettungsaufgaben (inklusive Tauchen).</i>	66
<i>UV 8: Die Langzeitausdauerleistung unter Berücksichtigung der gesundheitsfördernden Aspekte von Bewegung im Wasser verbessern (800m-Ausdauerleistung).</i>	68
<i>UV 9: <b>Basketball 5:5</b> – Analyse positionsspezifischer Anforderungen und taktischer Varianten und technische Weiterentwicklung des Zielspiels zur gezielten Bildung leistungshomogener Teams.</i>	70
<i>UV 10: Erarbeitung von Gestaltungskriterien im Synchronschwimmen im Hinblick auf die Erstellung einer Choreographie mit dem Partner und der Gruppe</i>	72

<i>UV 11: Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungs- und Technikmaximierung bzw. -stabilisierung. Durchführen von Wettkampfformen im Wasser (Dreikampf).</i>	74
<i>Prüfung</i>	76
<b>2.2.1.3 Profil „Leichtathletik/Volleyball“</b>	<b>77</b>
<i>Übersicht über das Kursprofil „Leichtathletik/Volleyball“</i>	77
<i>UV 1: Was kann ich? - Eingangsdiagnostik: In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten</i>	79
<i>UV 2: Erfolgreich im Spiel? – Erarbeiten eines kursinternen Anforderungsprofils mittels des spielgemäßen Konzeptes</i>	81
<i>UV 3: Ausdauer bolzen – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung</i>	83
<i>UV 4: Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit</i>	85
<i>UV 5: Hechtbagger und Japanrolle– Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um die Feldabwehr zu verbessern</i>	87
<i>UV 6: Wie werde ich besser? – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern</i>	89
<i>UV 7: Der mit dem Ball tanzt – Erarbeitung, Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit balltechnischen Bewegungen</i>	91
<i>UV 8: Beachvolleyball –Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen</i>	93
<i>UV 9: Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läuferystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit</i>	95
<i>UV 10: Alternative Wettkämpfe –Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können</i>	97
<i>UV 11: Die Prüfung kommt zum Schluss– Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung im Volleyball mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung</i>	99
<i>UV 12: Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung in der Leichtathletik mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung</i>	101
<b>2.3 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit</b>	<b>103</b>

Überfachliche Grundsätze	103
Fachliche Grundsätze	104
<b>2.4 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung</b>	<b>105</b>
Generelle Absprachen zur Leistungsbewertung, die unabhängig vom Bewegungsfeld und den jeweiligen Inhaltsfeldern getroffen werden können	105
Verbindliche und mögliche Absprachen über Lernerfolgskontrollen im Bereich „Sonstige Mitarbeit“	106
<b>Bewertungstabelle für das Fach Sport im Bereich „Sonstige Mitarbeit“</b>	<b>107</b>
<b>3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen</b>	<b>108</b>
<b>4 Qualitätssicherung und Evaluation</b>	<b>109</b>

# 1 DIE FACHGRUPPE SPORT AM COMENIUS-GYMNASIUM DATTELN

## 1.1 AUFGABENFELDER DER FACHGRUPPE SPORT

Die Fachkonferenz Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Das bedeutet, dass die Fachlehrerinnen und Fachlehrer den Schülerinnen und Schülern die Entwicklung zu einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglichen, um überdauernd und langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten und Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können. Darüber hinaus unterstützen sie das individuelle Interesse von Schülerinnen und Schülern am Leistungssport.

Die Fachschaft Sport des Comenius-Gymnasium unterbreitet den Schülerinnen und Schülern aller Altersstufen ein vielfältiges Sportprogramm, welches die Kinder und Jugendlichen freiwillig besuchen können. Zwar variiert das Programm von Schuljahr zu Schuljahr etwas, in den vergangenen Jahren etabliert haben sich jedoch die folgenden Arbeitsgemeinschaften:

- Basketball,
- Futsal,
- Rudern,
- Schwimmen,
- Tanz,
- Turnen/Akrobatik,
- Volleyball (Kooperation mit der DJK Eintracht Datteln),
- Lehrersport

Den Schülerinnen und Schülern des Comenius-Gymnasiums sollen darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Neben der jährlichen Durchführung von Bundesjugendspielen erfreuen sich unter der Schülerschaft daher die Schulmannschaften des Comenius-Gymnasiums besonderer Beliebtheit. Hierbei treten die Schülerinnen und Schüler gegen die Schülerinnen und Schüler anderer Schulen in verschiedenen Sportarten an. Der offizielle Titel des Wettbewerbs lautet Landessportfest der Schulen *Jugend trainiert für Olympia*, welcher auf Kreis-, Regierungsbezirks-, Landes- und schlussendlich Bundesebene ausgetragen wird. Während die Austragungsorte von Kreis- bis Landesebene variieren und jede Schule einmal als Ausrichter ein Spiel oder ein Turnier organisiert, wird das Bundesfinale jährlich in Berlin ausgetragen. Hierbei ist es für die Schülerinnen und Schüler eine besondere Ehre, die Schule bei den Wettkämpfen vertreten zu dürfen. Besondere Erfolge bei diesen Wettkämpfen erzielen hierbei seit Jahren die Ruderer und die Volleyballerinnen.

Folgende Schulmannschaften meldet das Comenius-Gymnasium jährlich zur Teilnahme am Landessportfest für Schulen an:

Fußball:	WK II männlich
	WK IV männlich
Badminton:	WK I gemischt
	WK III gemischt

Basketball:	WK I männlich
Tischtennis:	WK I männlich
Volleyball:	WK I weiblich
	WK II weiblich
	WK III weiblich
Beachvolleyball	WK II gemischt
Hockey	WK III männlich
Rudern	WK III/II
Judo	WK III/II

Im Rahmen der Talentsichtung und Talentförderung sieht es die Fachschaft als eine ihrer Aufgaben an, sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler bei ihren leistungssportlichen Interessen zu ermutigen und sie in ihren vielfältigen Anforderungen einer dualen Karriere von Schule und Leistungssport individuell zu unterstützen.

Darüber hinaus wirbt das Comenius-Gymnasium für die Durchführung von Sportabzeichen und der Abnahme von Jugendschwimmabzeichen.

Aber auch im alltäglichen Leben wird Bewegung am Comenius-Gymnasium auf vielfältige Weise in den Schulalltag integriert und es wird versucht, sowohl jüngere Schülerinnen und Schüler als auch ältere Schülerinnen und Schüler für die Bewegung und Gesunderhaltung ihres Körpers zu begeistern. Aus diesem Grund werden Bewegungsangebote nicht nur im Sportunterricht und sportlichen Arbeitsgemeinschaften angeboten, sondern auch Bewegungsgelegenheiten im Unterricht sämtlicher Fächer integriert. Das Konzept sieht im Hinblick auf die Integration von Bewegungsanteilen in den Unterricht vor, dass Kolleginnen und Kollegen Bewegungspausen in ihren Fachunterricht integrieren, auch wenn sie keine Sportlehrerinnen und Sportlehrer sind. Um die Kolleginnen und Kollegen dabei zu unterstützen gibt es für die Jahrgangsstufen 5 bis 9 einen Reader mit ausgewählten Übungen, die die Kolleginnen und Kollegen in den Klassenräumen durchführen können. Materialien dazu stehen in den Klassenräumen zur Verfügung. Für die Oberstufe gibt es ebenfalls eine Handreichung mit Übungen, die jedoch aufgrund des Kursunterrichts ohne Materialien durchgeführt werden müssen.

Vor allem in den Pausen sollen den Schülerinnen und Schülern Gelegenheiten gegeben werden sich zu bewegen und somit für einen Ausgleich zu dem weitestgehend bewegungsarmen Unterricht in den Klassenräumen zu sorgen. Neben der Gestaltung des Schulgeländes mit den entsprechenden Bewegungsgeräten gibt es sowohl an der Dependance als auch am Hauptgebäude des Gymnasiums die Möglichkeit für die Schülerinnen und Schüler während der großen Pausen Spielgeräte auszuleihen, die sie während der Pause nutzen können. An dem dafür eingerichteten Sportkiosk, können die Schülerinnen und Schüler gegen ein Pfand (z. B. Schülerschein) Spiel- und Sportgeräte ausleihen. Die Verwaltung des Sportkiosks liegt in den Händen der Sporthelfer, die den Kiosk betreiben und für die Vollständigkeit der Materialien verantwortlich sind.

Grundsätzlich fördert das Comenius-Gymnasium die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie ...

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hoch zu halten und zu manifestieren,
- Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,

- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können und
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können.

Um Schülerinnen und Schülern zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bietet sie Schülerinnen und Schülern neben dem Pflichtunterricht die Möglichkeit, im Wahlpflichtbereich II (Chemie/Sport; Sport/Biologie; Sport/Pädagogik), im Kurssystem der gymnasialen Oberstufe (z. B. in Form von Projektkursen) sowie in Projekten (z. B. dem Erwerb des Rettungsschwimmer Bronze in Zusammenarbeit mit der DLRG in der Jahrgangsstufe 9) vertieft Einblick in fächerübergreifendes und 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.

## 1.2 QUALITÄTSENTWICKLUNG UND -SICHERUNG

Die Fachkonferenz ist der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Faches Sport verpflichtet. Folgende Vereinbarungen werden als Grundlage einer teamorientierten Zusammenarbeit vereinbart:

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Sportunterrichts. Sie verpflichtet sich zur regelmäßigen Teilnahme an Implementationsveranstaltungen, Qualitätszirkeln für die Unterrichtsentwicklung im Fach Sport sowie an Fortbildungen im Rahmen der Unterrichtsentwicklung und Förderung des Schulsports.

Die bzw. der Fachvorsitzende koordiniert und begleitet die Unterrichtsentwicklung sowie die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne.

## 1.3 SPORTSTÄTTENANGEBOT

### **Sportstätten der Schule:**

- 1 schuleigene Dreifachsporthalle
- 1 schuleigene Turn-/Gymnastikhalle mit Spiegeln und Ausstattung (Kulturzentrum)
- 1 schuleigener Sportplatz mit ungenormter Aschebahn (171m)
- 1 Tartanplatz mit fest installierten Toren und Basketballkörben

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

- Parkgelände im unmittelbaren Umfeld der Schule
- Sportanlagen im neben der Schule gebauten Sportpark Mitte (Beachvolleyball-Felder, Skate-Bahn, Pump-Trail-Strecke, Fitness-Geräte)
- Nutzung des städtischen Hallenbades zu festgelegten Zeiten
- Nutzung der genormten Sportanlage hinter der Realschule mit einer 400m-Tartan-Bahn, 3 Sprunggruben sowie 2 Kugelstoßanlagen, großer Kunstrasen-Fußballplatz und kleiner Kunstrasen-Platz
- Nutzung der Boote des Dattelner Ruderclubs (Kooperationsvereinbarung)



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.

Im Kapitel 2.1 wird zunächst die **Einführungsphase (EF)** vorgestellt. Die Fachkonferenz des Comenius-Gymnasiums Datteln hat hierfür eine Übersicht mit den Kompetenzerwartungen aus den Bewegungsfeldern 1, 3, 4, 6 und 7 und den bewegungsfeldübergreifenden obligatorischen Kompetenzerwartungen aus den Inhaltsfeldern zusammengestellt.

In der **Qualifikationsphase (Q1, Q2)** ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Schulorganisatorisch erfolgt dies im Vorfeld durch Einwahl in Kursprofile über einen Wahlbogen. Am Comenius-Gymnasium stehen den Schülerinnen und Schülern **drei Profile** mit jeweils zwei profilbildenden Bewegungsfeldern und Sportbereichen zur Auswahl: (1) Gymnastik/Tanz & Fitness- und Gesundheitssport; (2) Schwimmen & Basketball; (3) Leichtathletik & Volleyball. Die ausführliche Beschreibung der profilbildenden Bewegungsfelder und Sportbereiche wie auch der profilbildenden Inhaltsfelder wird in Kapitel 2.2 dargestellt.

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.

Das „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ dient der Gewährleistung vergleichbarer Standards sowie der Absicherung von Lerngruppenübertritten und Lehrkraftwechseln. Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte jederzeit möglich. Sicherzustellen bleibt allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

## 2.1 UNTERRICHTSVORHABEN (UV) IN DER EINFÜHRUNGSPHASE (EF)- ÜBERSICHT

Im folgenden Kapitel wird zunächst ein Überblick über die Strukturierung der Einführungsphase vorgestellt.

*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)*

Am Comenius-Gymnasium Datteln werden in der EF **fünf Bewegungsfelder** verbindlich unterrichtet. Die Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben unterliegt sowohl der pädagogischen Freiheit der Fachkolleginnen und -kollegen als auch innerschulischen organisatorischen Gründen.

### Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Nr.	Std.	Unterrichtsvorhaben (UV)
1	21	<i>Ich will auch mitspielen!</i> Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr erfolgreich anwenden.
2	15	<i>Ich hab` Rücken!</i> Gezieltes Krafttraining mit dem eigenen Körper im Hinblick auf ein gesundheitsbewusstes Verhalten im Alltag inklusive passender Dehnungsmethoden anwenden und präsentieren.
3	21	<i>Ich drehe mich!</i> Unterschiedliche tänzerische Elemente ausführen und miteinander kombinieren
4	18	<i>Heute hau ich einen raus – mit Schmackes!</i> Eine neu erlernte Wurftechnik (z. B. Speer) im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten sowie die eigene Ausdauer gezielt trainieren und dokumentieren.
5	18	<i>Schwimmen wie Flipper!</i> Eine neu erlernte Schwimmtechnik (Delphin) strukturiert erlernen und unter Berücksichtigung des ausgewählten Lernwegs beurteilen.
6	21	<i>Volleyball – Juchu!!</i> Gemeinsam gegeneinander Volleyball spielen
7	6	<i>Ich kann das!</i> Erarbeitung und Anwendung des Wagnisbegriffs in verschiedenen sportlichen Situationen

### **Unterrichtsvorhaben I: Ich will auch mitspielen!**

#### **Thema: Ich will auch mitspielen!**

Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten **im Basketball** zur Verbesserung von Angriff und Abwehr erfolgreich anwenden.

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

**Inhaltlicher Kern:** Basketball

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

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

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK e.1)
- die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK e.1)
- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK e.1)

**Zeitbedarf:** ca. 21 Std.

<b>Thema</b>	<b><i>UV I: Ich will auch mitspielen!</i></b>
<b>Didaktische Entscheidungen</b>	Von der Individualtaktik über die Gruppentaktik zur Mannschaftstaktik
<b>Methoden</b>	Gruppenarbeit, Stationslernen
<b>Theorie-Praxis-Verknüpfung</b>	Sachanalyse der Gelingensbedingungen im Basketball; Bestimmung des Taktikbegriffs (Individual-, Gruppen-, Mannschaftstaktik); Skizzieren von Spielsituationen unter Berücksichtigung verschiedener Handlungsoptionen im Hinblick auf Gegnerverhalten
<b>Leistungsbewertung</b>	<p><b><u>Unterrichtsbegleitend:</u></b></p> <p>Mitarbeit; eigenverantwortliches Verhalten, Selbstorganisation (s. Tabelle „Sonstige Mitarbeit“); Führen einer Sportmappe</p> <p><b><u>Punktuell:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individualtechniken: Korbleger und Positionswurf in spielnahen Situationen,</li> <li>• taktisches Verhalten (Laufwege, Aufteilung im Raum, Entscheidungsverhalten, Orientierung zum Ball)</li> </ul>

## **Unterrichtsvorhaben II: Ich hab Rücken!**

### **Thema: Ich hab Rücken!**

Gezieltes **Krafttraining** mit dem eigenen Körper im Hinblick auf ein gesundheitsbewusstes Verhalten im Alltag inklusive passender **Dehnungsmethoden** anwenden und präsentieren.

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

**Inhaltlicher Kern:** Formen der Fitnessgymnastik; funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ein Fitnessprogramm unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) präsentieren.
- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

**Inhaltsfelder:** f – Gesundheit, d – Leistung

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Trainingsplanung und Organisation (d)

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK f.1)
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK d.2)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen. (UK d.1)
- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK f.1)
- sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK f.1)

**Zeitbedarf:** ca. 15 Std.

<b>Thema</b>	<b><i>UV II: Ich hab Rücken!</i></b>
<b>Didaktische Entscheidungen</b>	Eingangsdagnostik anhand des DMT 6-18; Borg-Skala
<b>Methoden</b>	Eigenreflexion/Selbstwahrnehmung; Stationstraining, Zirkeltraining
<b>Theorie-Praxis-Verknüpfung</b>	Trainingsbegriff, Belastungsgrößen, Superkompensation, Homöostase-Auslenkung; statische/dynamische Dehnmethode (z. B. CR-Methode, progressive Muskelentspannung); Sinnhaftigkeit des Dehnens
<b>Leistungsbewertung</b>	<p><b><u>Unterrichtsbegleitend:</u></b></p> <p>Bewegungsausführung; Lern- und Anstrengungsbereitschaft; s. Tabelle „Sonstige Mitarbeit“</p> <p><b><u>Punktuell:</u></b></p> <p>Selbstständig erarbeitete Kraftzirkel (u. U. schriftlich): sinnvolle Auswahl und Anordnung der Übungen für ein ganzheitliches Krafttraining, Berücksichtigung aller wichtigen Muskelgruppen, nachvollziehbare Erläuterung der Übungen, Beachtung von gesundheitlichen Aspekten;</p> <p>schriftliche Leistungsüberprüfung der theoretischen Inhalte</p>

## **Unterrichtsvorhaben III: Ich drehe mich!**

**Thema:** *Ich drehe mich!*

Unterschiedliche **tänzerische Elemente** ausführen und miteinander kombinieren.

**BF/SB:** Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)

**Inhaltliche Kerne:** Tanz, Gymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z. B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- ein (Hand-)Gerät/Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.

**Inhaltsfelder:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien (b)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u. a. Raum) erläutern. (SK b.1)
- eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK b.1)
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK b.1)

**Zeitbedarf:** ca. 21 Std.

<b>Thema</b>	<b><i>UV III: Ich drehe mich!</i></b>
<b>Didaktische Entscheidungen</b>	Entwicklung, Übung und Präsentation einer Choreographie in Kleingruppen
<b>Methoden</b>	z. B. Gruppenarbeit, Gruppenpuzzle, Stationslernen, Partnerarbeit; z. B. Studioaufstellung, Across the floor
<b>Theorie-Praxis-Verknüpfung</b>	Ausführungskriterien, Gestaltungskriterien
<b>Leistungsbewertung</b>	<p><b><u>Unterrichtsbegleitend:</u></b></p> <p>Bewegungsausführung, Kreativität, Improvisation, Engagement innerhalb der Gruppe; s. Tabelle „Sonstige Mitarbeit“</p> <p><b><u>Punktuell:</u></b></p> <p>Bewertung einer selbstentwickelten Choreographie anhand von Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Haltung, Dynamik, Raumaufteilung, Formation, Zeit, u. U. Synchronität)</p>



## **Unterrichtsvorhaben IV: Heute hau ich einen raus – mit Schmackes!**

### **Thema: Heute hau ich einen raus – mit Schmackes!**

Eine neu erlernte Wurftechnik (z. B. Speer) im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten sowie die eigene Ausdauer gezielt trainieren und dokumentieren.

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

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

### **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).
- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

**Inhaltsfelder:** d - Leistung, a-Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Trainingsplanung und -organisation (d)

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. (SK d.1)
- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren. (MK d.1)
- unterschiedliche Lernwege (u. a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK a.1)
- unterschiedliche Hilfen (z. B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK a.1)

**Zeitbedarf:** ca. 18 Std.

<b>Thema</b>	<b><i>UV IV: Heute hau ich einen raus – mit Schmackes!</i></b>
<b>Didaktische Entscheidungen</b>	Problemorientierter Einstieg; eigenständige Trainingsplanung; Eingangsdagnostik (z. B. Cooper-Test)
<b>Methoden</b>	Einzelarbeit, Partnerkorrektur; Fahrtenspiel
<b>Theorie-Praxis-Verknüpfung</b>	Analytisch-synthetische Methode vs. Ganzheitsmethode; Phasenmodell nach Meinel/Schnabel; Phasenstruktur von zyklischen und azyklischen Bewegungen; Methoden des Ausdauertrainings (Dauermethode, Intervallmethode)
<b>Leistungsbewertung</b>	<b><u>Unterrichtsbegleitend:</u></b> s. Tabelle „Sonstige Mitarbeit“; Entwicklung der sportartspezifischen Leistung (absolute Weite) <b><u>Punktuell:</u></b> Grobform der erlernten Technik nach ausgewählten Kriterien (3er-Rhythmus, Impulsschritt, deutliche Rücklage beim Stemmschritt, kopfnahes Vorbringen des Speers); Überprüfung der Dokumentation des Ausdauertrainings (Mappe); Schriftliche Überprüfung der theoretischen Inhalte

## **Unterrichtsvorhaben V: Schwimmen wie Flipper**

### **Thema: Heute schwimme ich euch allen davon!**

Eine neu erlernte Schwimmtechnik (Delphin) strukturiert erlernen und unter Berücksichtigung des ausgewählten Lernwegs beurteilen.

**BF/SB:** Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

#### **Inhaltlicher Kern:**

- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken
- Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen.
- Spiel- und Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen gemeinschaftlich durchführen.

**Inhaltsfelder:** a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, b – Bewegungsgestaltung,

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Gestaltungskriterien (b)

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK a.1)
- unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK a.1)
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK a.1)
- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u. a. Synchronität) erläutern. (SK b.1)

**Zeitbedarf:** ca. 18 Std.

<b>Thema</b>	<b><u>UV V: Schwimmen wie Flipper</u></b>
<b>Didaktische Entscheidungen</b>	Eigenverantwortliche (begleitete) Gestaltung und Dokumentation eines Lernwegs
<b>Methoden</b>	Lernwerkstatt, Arbeitskarten, Partnerkorrektur
<b>Theorie-Praxis-Verknüpfung</b>	Analytisch-synthetische Methode vs. Ganzheitsmethode; Phasenmodell nach Meinel/Schnabel; Phasenstruktur von zyklischen und azyklischen Bewegungen;
<b>Leistungsbewertung</b>	<p><b><u>Unterrichtsbegleitend:</u></b></p> <p>s. Tabelle „Sonstige Mitarbeit“;</p> <p><b><u>Punktuell:</u></b></p> <p>Schwimmtechnik Delphin nach den entsprechenden Kriterien: Körperwelle, rhythmisches Atmen, Arme über dem Wasser nach vorne führen, Doppelkicks;</p> <p>Dokumentation des eigenen Lernprozesses (Arbeitsprotokoll)</p>

## **Unterrichtsvorhaben VI: Volleyball – Juchu!!**

**Thema:** *Volleyball – Juchu!!*

Gemeinsam gegeneinander Volleyball spielen

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

**Inhaltlicher Kern:** Volleyball

**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:** e–Konkurrenz und Kooperation

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK e.1)
- die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK e.1)
- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK e.1)

**Zeitbedarf:** ca.21 Std.

<p><b>Thema</b></p>	<p><b><i>UV VI: Volleyball – Juchu!!</i></b></p>
<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p>	<p>Von der vereinfachten Spielform zum Zielspiel unter Berücksichtigung des spielgemäßen Konzepts</p>
<p><b>Methoden</b></p>	<p>Partnerarbeit/Partnerkorrektur, Gruppenarbeit, Lernen mit Arbeitskarten, Spielformen</p>
<p><b>Theorie-Praxis-Verknüpfung</b></p>	<p>Sachanalyse der Gelingensbedingungen im Volleyball; Bestimmung des Taktikbegriffs (Individual-, Gruppen-, Mannschaftstaktik); Skizzieren von Spielsituationen unter Berücksichtigung verschiedener Handlungsoptionen im Hinblick auf Gegnerverhalten</p>
<p><b>Leistungsbewertung</b></p>	<p><b><u>Unterrichtsbegleitend:</u></b></p> <p>Mitarbeit; eigenverantwortliches Verhalten, Selbstorganisation (s. Tabelle „Sonstige Mitarbeit“); Führen einer Sportmappe</p> <p><b><u>Punktuell:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individualtechniken:</li> </ul> <p>Baggern: hinterm Ball stehen, überstrecken der Arme, aus den Beinen herausarbeiten, Trefferfläche oberer Unterarm, kontrolliertes Zuspiel</p> <p>Pritschen: spielen des Balls über der Stirn, Handhaltung, Ganzkörperbewegung, kontrolliertes Rückspiel</p> <p>Angabe von unten: Anwurf mit der nichtschlagenden Hand, kontrolliertes Zuspiel, Handhaltung, strecken des Schlagarmes</p> <p>Schmetterball: 3-Schritt-Rhythmus, beidbeiniger Absprung, Arme als Schwundelemente, peitschenartige Bewegung der Schlaghand</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• taktisches Verhalten: Laufwege, Aufteilung im Raum, Entscheidungsverhalten, Orientierung zum Ball</li> </ul>

## Unterrichtsvorhaben VII: Wagnis

**Thema:** *Ich kann das!*

Erarbeitung und Anwendung des Wagnisbegriffs in verschiedenen sportlichen Situationen

**BF/SB:** Bewegen an Geräten – Turnen (5)

**Inhaltlicher Kern:** Normungebundenen Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

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

**Inhaltsfeld:** c – Wagnis und Verantwortung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca.6 Std.

Thema	<b><i>UV VII: Wagnis</i></b>
Didaktische Entscheidungen	Individuelle Einschätzung, Planung und Erprobung von Wagnissituationen
Methoden	Partnerarbeit, Gruppenarbeit, Selbsteinschätzungsbögen
Theorie-Praxis-Verknüpfung	Definition des Wagnisbegriffs
Leistungsbewertung	<p><b><u>Unterrichtsbegleitend:</u></b></p> <p>Mitarbeit; eigenverantwortliches Verhalten, Selbstorganisation (s. Tabelle „Sonstige Mitarbeit“); Führen einer Sportmappe</p> <p><b><u>Punktuell:</u></b></p> <p>-</p>
<b><u>Summe Einführungsphase: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 30 Stunden)</u></b>	



## 2.2 UNTERRICHTSVORHABEN IN DER QUALIFIZIERUNGSSPHASE (Q1/Q2)- ÜBERSICHT

Am Comenius-Gymnasium stehen den Schülerinnen und Schülern **drei Profile** mit jeweils zwei profilbildenden Bewegungsfeldern und Sportbereichen zur Auswahl:

- (1) Gymnastik/Tanz & Fitness- und Gesundheitssport (Inhaltsfelder b: Gestaltung, f: Gesundheit);
- (2) Schwimmen & Basketball (Inhaltsfelder a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; e: Kooperation und Wettkampf);
- (3) Leichtathletik & Volleyball (Inhaltsfelder d: Leistung; e: Kooperation und Wettkampf).

### 2.2.1 KONKRETISIERUNG DER PROFILE MIT BEZUG ZU DEN KOMPETENZERWARTUNGEN

#### 2.2.1.1 PROFIL „GYMNASTIK, TANZ & FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT“

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen:

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

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ muss keine Akzentuierung erfolgen, da alle inhaltlichen Kerne obligatorisch sind.

In diesem Profil werden die Inhaltsfelder b: Gestaltung und f: Gesundheit akzentuiert thematisiert.

Bei der folgenden Darstellung der einzelnen Unterrichtsvorhaben entfallen die Beschreibungen der UV4, UV12 und UV16, da diese in den pädagogischen Spielraum der Lehrkräfte fallen.

Sollte dieses Profil als viertes Abiturprüfungsfach gewählt werden, siehe das Dokument „Hinweise zur Durchführung von Sport als viertem Abiturprüfungsfach“ (CGD, 2017).

ÜBERSICHT ÜBER DAS KURSPROFIL „GYMNASTIK-TANZ/FITNESS“

Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen <sup>1</sup>	
BWK	SK/ MK/UK		W	f
BWK 1.1	SK d.1, f.2 MK f.1 UK d.1	<b>Mach dich fit!</b> – Fitnessgymnastik (z. B. Steppaerobic, Tai Bo, Aerobic) als Möglichkeit zur Verbesserung von Ausdauer und Koordination		Bewegungskonzept (PT 2)
BWK 1.2	SK a.2, a.3 SK f.2 MK d.1 MK d.2	<b>Ausdauer effektiv trainieren</b> – Verschiedene Möglichkeiten des Ausdauertrainings kennen lernen (z. B. Laufen, Schwimmen) und Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern	5000 m Laufen, 800 m Schwimmen, ggf. 3000 m Kanu/Rudern	Handlungsplan (PT 3)
BWK 6.2, 6.3	SK b.1, c.1 MK b.1 UK b.1	<b>Von der Komposition zur Improvisation</b> – Eine Komposition unter besonderer Berücksichtigung des Musikstils präsentieren, ggf. adaptieren sowie Improvisationsaufgaben lösen		Bewegungskomp. (Einzel-/ Gruppen-gestaltung (PT 1)
BWK 1.3, 1.4 1.6	SK c.2, f.1 MK a.1 MK f.1	<b>So werde ich stark!</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen		Handlungsplan (PT 3)

<sup>1</sup> w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

			Tänzerische Präsentation	Bewegungskomposition (PT 2)
BWK 6.2	SK a.1 UK a.1	<b>Wir tanzen kreativ!</b> Erarbeitung und Präsentation einer Tanzchoreographie in Einzel- oder Gruppenarbeit (z. B. Jumpstyle, Zumba, HipHop usw.)		
BWK 6.1	SK b.1 UK b.1	<b>Band, Reifen, Ball!</b> Erarbeitung und Präsentation einer Choreographie mit einem (Hand-)Gerät in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit	Gymn. Gestaltung mit Handgerät	Bewegungskomposition (PT 1)
BWK 6.3, 6.4 6.5	SK b.1 MK b.1 UK e.1	<b>Gehen, stehen, posen</b> – eine Alltagssituation durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit und ohne Gegenstände/Materialien darstellen		Improvisation
BWK 1.3	SK d.2 SK f.1 MK f.1 UK f.1	<b>Wenn schon Krafttraining, dann aber richtig!</b> Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung planen, umsetzen und reflektieren		Handlungsplan (PT 3)
BWK 1.1	SK f.2 MK f.1 UK f.1	<b>Fit in allen Lebenslagen!</b> Entwicklung eines Fitnesskonzepts unter besonderer Berücksichtigung unterschiedlicher „Problemgruppen“ (z. B. Senioren)		Bewegungskonzept (PT 2 oder 3)
BWK 1.5	MK f.1	<b>Stress und Anspannung effektiv lösen!</b> Prinzipien zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen (z. B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Autogenes Training, Yoga, Traumreisen)	Dieses UV ist nicht relevant für die Abiturprüfung.	
BWK 6.2	SK a.1 UK a.1	<b>Darf ich bitten!</b> Ausgewählte Paartänze als standardisierte Bewegungsabfolgen verstehen und ausführen	Tänzerische Präsentation	
BWK 1.2	SK f.2 SK d.1 MK d.1 UK d.1	<b>Ausdauer effektiv trainieren II</b> – Verschiedene Möglichkeiten des Ausdauertrainings optimieren (z. B. Laufen, Schwimmen)	5000 m Laufen, 800 m Schwimmen, ggf. 3000 m Kanu/Rudern	
BWK 7.3	SK e.1 MK c.1 MK e.1 MK e.2	<b>Wer weiß, wie es geht?</b> – Kleine Spiele unter Berücksichtigung vorgegebener Kriterien erfinden und durchführen	Dieses UV ist nicht relevant für die Abiturprüfung.	

Bewegungsfeld/Sportbereich 6: GESTALTEN, TANZEN, DARSTELLEN – GYMNASTIK/TANZ, BEWEGUNGS- KÜNSTE	<b>Inhaltliche Kerne</b> Gymnastik	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV</b> Std.	<b>Vernetzen</b> mit UV	<b>Laufende Nr.</b> der UV
<b>Inhaltsfeld:</b> b - Bewegungsgestaltung	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> b: Gestaltungskriterien	<b>Q1</b>	<b>Ca. 12 Std.-15</b>		<b>1</b>

UV1: DER MIT DEM BALL TANZT – PRÄSENTATION UND BEURTEILUNG EINER CHOREOGRAPHIE MIT /OHNE HANDGERÄT UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG AUSGEWÄHLTER AUSFÜHRUNGSKRITERIEN IM HINBLICK AUF DIE GESTALTERISCHE UMSETZUNG VERSCHIEDENER AEROBIC-SCHRITTE IN KOMBINATION MIT ARM-BALL-BEWEGUNGEN

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):

- 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.

SACHKOMPETENZ (SK):

- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

METHODENKOMPETENZ (MK):

URTEILSKOMPETENZ (UK):

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV 1:

DER MIT DEM BALL TANZT – PRÄSENTATION UND BEURTEILUNG EINER BALLKOROBICS-CHOREOGRAPHIE UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DES GESTALTUNGSKRITERIUMS RAUM SOWIE AUSGEWÄHLTER AUSFÜHRUNGSKRITERIEN IM HINBLICK AUF DIE GESTALTERISCHE UMSETZUNG VERSCHIEDENER AEROBIC-SCHRITTE IN KOMBINATION MIT ARM-BALL-BEWEGUNGEN

<b>Didaktische Entscheidungen</b>	<b>Methodische Entscheidungen</b>	<b>Theorie-Praxis-Verknüpfung</b>	<b>Leistungsbewertung</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aerobic-Schritte kennenlernen und anwenden</li> <li>- Grundlegende Techniken mit dem Ball beherrschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imitationslernen mit/ohne Musik</li> <li>- Entwickeln von komplexen Schrittfolgen aus einfachen Schritten und Schrittmustern</li> <li>- Eigenständiges Erproben</li> <li>- Lernen an Stationen (Gruppenpuzzle)</li> </ul>	<p>Gestaltungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Raumformation</li> <li>- Dynamik</li> <li>- Raum</li> <li>- Rhythmus, Rhythmisierung</li> <li>- Handgerät</li> </ul> <p>Aerobic-Schritte: Step-touch, Tap, March, V-Step, Leg Curl, Knee Lift, Mambo, Side to Side, Squat</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Selbstevaluation in Übungsphasen</p> <p><b>punktuell:</b> Demonstration der erarbeiteten Choreographie</p> <p><b>Beobachungskriterium:</b></p> <p>Rhythmus, Synchronität, Ausführung, Umsetzung, Raum/Zeit/Formation</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 1: DEN KÖRPER WAHRNEHMEN UND BEWEGUNGSFÄHIGKEITEN AUSPRÄGEN	<b>Inhaltliche Kerne</b> - Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b> <b>d - Leistung</b> <b>f - Gesundheit</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <b>d:</b> Trainingsplanung und-organisation; Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung <b>f:</b> Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	<b>Q1</b>	<b>Ca. 12 Std.-15</b>		<b>2</b>

**UV2: ALLES IM GRÜNEN BEREICH- TRAININGSPRINZIPIEN ZUR OPTIMIERUNG DER AEROBEN AUSDAUER ANWENDEN UND VOR DEM HINTERGRUND DER EIGENEN TRAININGSGESTALTUNG/BELASTUNG ERLÄUTERN**

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mind. 30 Min.) belasten.

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben.
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness (und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen) differenziert erläutern.

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z. B. Trainingstagebuch, Portfolio).
- (individualisierte) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

Thema des UV 2:

ALLES IM GRÜNEN BEREICH- TRAININGSPRINZIPIEN ZUR OPTIMIERUNG DER AEROBEN AUSDAUER ANWENDEN UND VOR DEM HINTERGRUND DER EIGENEN TRAININGSGESTALTUNG/BELASTUNG ERLÄUTERN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigene Belastung erfahren und einschätzen anhand von Körperreaktionen (vertiefte und schnelle Atmung, beschleunigter Puls, schwitzen, ...)</li> <li>- Mit- und gegeneinander Laufen und schwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppenarbeit, Partnerarbeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportl. Leistungsfähigkeit</li> <li>- Konditionelle Fähigkeiten</li> <li>- Trainingspläne</li> <li>- Trainingsprinzipien</li> <li>- Muskelphysiologie</li> <li>- Trainingsmethoden</li> <li>- usw.</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selbstevaluation</li> <li>Einschätzen von Ausdauerleistung</li> </ul> <p><b>Beobachungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsausführung</li> <li>Veränderung der Herzfrequenz</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauerleistung (z. B. Cooper-Test, Shuttle Run, 5000 m-Lauf, 800m Schwimmen)</li> </ul> <p><b>Beobachungskriterium:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>z. B. Cooper-Test/Shuttle Run (s. Normtabelle)</li> </ul>

Bewegungsfeld/Sportbereich 6: GESTALTEN, TANZEN, DARSTELLEN – GYMNASTIK/TANZ, BEWEGUNGS- KÜNSTE	<b>Inhaltliche Kerne</b> Darstellende Bewegungsformen und Bewe- gungskünste	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV</b> <b>Std.</b>	<b>Vernetzen</b> <b>mit UV</b>	<b>Laufende Nr.</b> <b>der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b> b - <i>Bewegungsgestaltung</i> c – <i>Wagnis und Verantwortung</i>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> b: <i>Improvisation und Variation von Bewegung</i> c: <i>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</i>	<b>Q1</b>	<b>Ca. 12-15 Std.</b>		<b>3</b>

**UV3: VON DER KOMPOSITION ZUR IMPROVISATION – EINE KOMPOSITION UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DES MUSIKSTILS PRÄSENTIEREN, GGF. ADAPTIEREN SOWIE IMPROVISATIONSAUFGABEN LÖSEN**

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

- 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.

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

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

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.



ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV 3: VON DER IMPROVISATION ZUR KOMPOSITION – EINE KOMPOSITION MIT STOCK UND STUHL UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG VON ROTATION UND BEWEGUNGSWEITE PRÄSENTIEREN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Präsentationsformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotation</li> <li>- Improvisation</li> <li>- Dynamik</li> <li>- Mimik, Gestik, Pantomime</li> <li>- Gestaltungskriterien</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b> Selbstevaluation</p> <p><b>punktuell:</b> Präsentation der Komposition (einzeln; als Gruppe)</p>

<p>Bewegungsfeld/Sportbereich 1:</p> <p><b>DEN KÖRPER WAHRNEHMEN UND BEWEGUNGSFÄHIGKEITEN AUSPRÄGEN</b></p>	<p><b>Inhaltliche Kerne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</li> <li>- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</li> <li>- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung</li> </ul>	<p><b>Jahrg-Stufe</b></p>	<p><b>Dauer des UV Std.</b></p>	<p><b>Vernetzen mit UV</b></p>	<p><b>Laufende Nr. der UV</b></p>
<p><b>Inhaltsfeld:</b> f - Gesundheit</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> f: <i>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</i></p>	<p><b>Q1</b></p>	<p><b>Ca. 12-15Std.</b></p>		<p><b>5</b></p>

**UV5: SO WERDE ICH STARK! MÖGLICHKEITEN EINES KONZEPTS GANZHEITLICHER KÖRPERKRÄFTIGUNG UNTER BERÜCKSICHTIGUNG UNTERSCHIEDLICHER DEHNMETHODEN GEZIELT FÜR SICH SELBST NUTZEN**

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

- selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.
- unterschiedliche Dehnmethoden (u. a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.
- funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern
- können unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

- können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.
- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV 5: SO WERDE ICH STARK! MÖGLICHKEITEN EINES KONZEPTS GANZHEITLICHER KÖRPERKRÄFTIGUNG UNTER BERÜCKSICHTIGUNG UNTERSCHIEDLICHER DEHNMETHODEN GEZIELT FÜR SICH SELBST NUTZEN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beobachtungsbogen</li> <li>- Partnerbeobachtung</li> <li>- Eigenes Erproben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraft (Definition, Arten, etc.)</li> <li>- Koordination/Kondition</li> <li>- Dehnen (Arten, Formen, etc.)</li> <li>- Muskuläre Dysbalancen</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Selbstständiges Umsetzen des Gelernten in Übungsphasen</p> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstration anhand von Bewegungsmerkmalen</li> <li>- z. B. Münchner Fitness-Test</li> </ul>

Bewegungsfeld/Sportbereich 6: GESTALTEN, TANZEN, DARSTELLEN – GYMNASTIK/TANZ, BEWEGUNGS- KÜNSTE	<b>Inhaltliche Kerne</b> Tanz	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV</b> Std.	<b>Vernetzen</b> mit UV	<b>Laufende Nr.</b> der UV
<b>Inhaltsfeld:</b> a – Bewegungsstruktur und Bewe- gungslernen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> a: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	<b>Q2</b>	<b>Ca. 12 -15</b> <b>Std.</b>		<b>6</b>

**UV 6: WIR WERDEN KREATIV! ERARBEITUNG UND PRÄSENTATION EINER TANZCHOREOGRAPIE IN (KLEIN-) GRUPPEN (Z. B. JUMPSTYLE, ZUMBA, HIPHOP USW.)**

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV 6: WIR WERDEN KREATIV! ERARBEITUNG UND PRÄSENTATION EINER TANZCHOREOGRAPIE IN (KLEIN-) GRUPPEN (Z. B. JUMP-STYLE, ZUMBA, HIPHOP USW.)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppentänze</li> <li>- Erarbeitung von Kriterien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigenständige Gruppenarbeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jumpstyle</li> <li>- Zumba</li> <li>- HipHop</li> <li>- Usw.</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement in der Gruppenarbeit, Kreativität</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schrittfolgen, Bewegungsausführung, Synchronität, Choreographie, Raumaufteilung</li> </ul>

Bewegungsfeld/Sportbereich 6: GESTALTEN, TANZEN, DARSTELLEN – GYMNASTIK/TANZ, BEWEGUNGS- KÜNSTE	<b>Inhaltliche Kerne</b> Gymnastik	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV</b> Std.	<b>Vernetzen</b> mit UV	<b>Laufende Nr.</b> der UV
<b>Inhaltsfeld:</b> b - Bewegungsgestaltung	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> b: Gestaltungskriterien; Improvisation und Variation von Bewegung	<b>Q1</b>	<b>Ca. 12-14 Std.</b>		7

---

**UV 7: BAND, REIFEN, BALL: ERARBEITUNG UND PRÄSENTATION EINER CHOREOGRAPHIE MIT EINEM HANDGERÄT**

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

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

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV 7: BAND, REIFEN, BALL! ERARBEITUNG UND PRÄSENTATION EINER CHOREOGRAPHIE MIT EINEM HANDGERÄT

<b>Didaktische Entscheidungen</b>	<b>Methodische Entscheidungen</b>	<b>Theorie-Praxis-Verknüpfung</b>	<b>Leistungsbewertung</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handgerätspezifische Elemente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imitationslernen mit/ohne Musik</li> <li>- Entwickeln von komplexen Bewegungsfolgen aus einfachen Schritten und Bewegungsmustern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raumformation</li> <li>- Dynamik</li> <li>- Raum</li> <li>- Rhythmus, Rhythmisierung</li> <li>- Handgerätspezifische theoretische Inhalte</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Selbstevaluation</p> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Präsentation und Beurteilung erarbeiteter Choreographien</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 6: GESTALTEN, TANZEN, DARSTELLEN – GYMNASTIK/TANZ, BEWEGUNGS- KÜNSTE	<b>Inhaltliche Kerne</b> Gymnastik	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV</b> Std.	<b>Vernetzen</b> mit UV	<b>Laufende Nr.</b> der UV
<b>Inhaltsfeld:</b> b - Bewegungsgestaltung	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> b: Gestaltungskriterien; Improvisation und Variation von Bewegung	<b>Q1</b>	<b>Ca. 8-10 Std.</b>		<b>8</b>

UV8: GEHEN, STEHEN, POSEN – EINE ALLTAGSSITUATION DURCH IMPROVISATION UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DYNAMISCHER KONTRASTE MIT UND OHNE GEGENSTÄNDE/MATERIALIEN DARSTELLEN

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation - nutzen.

**SACHKOMPETENZ (SK):**

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

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

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

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.



ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV 8: GEHEN, STEHEN, POSEN – EINE ALLTAGSSITUATION (Z. B. SHOPPEN ODER RITUALE AUF DEM FUßBALLPLATZ) DURCH IM-  
PROVISATION UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DYNAMISCHER KONTRASTE MIT UND OHNE GEGENSTÄNDE/MATERIALIEN DARSTEL-  
LEN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imitationslernen mit/ohne Musik</li> <li>- Entwickeln von komplexen Bewegungsfolgen aus einfachen Schritten und Bewegungsmustern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raumformation</li> <li>- Dynamik</li> <li>- Raum</li> <li>- Rhythmus, Rhythmisierung</li> <li>- Pantomime</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b> Selbstevaluation</p> <p><b>punktuell:</b> formaler Aufbau, (Dynamik) Gestaltungskriterien</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 1:  DEN KÖRPER WAHRNEHMEN UND BEWEGUNGSFÄHIGKEITEN AUSPRÄGEN	<b>Inhaltliche Kerne</b> Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b> <b>f - Gesundheit</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <i>f: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</i>	<b>Q2</b>	<b>Ca. 15 - 20 Std.</b>		<b>9</b>

UV9: WENN SCHON KRAFTTRAINING, DANN ABER RICHTIG! MÖGLICHKEITEN EINES KONZEPTE GANZHEITLICHER KÖRPERKRÄFTIGUNG UND BEWEGLICHKEIT DURCH GEZIELTEN GERÄTEEINSATZ BEWUSST FÜR SICH SELBST NUTZEN

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):

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

SACHKOMPETENZ (SK):

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

METHODENKOMPETENZ (MK):

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

URTEILSKOMPETENZ (UK):

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV 9: WENN SCHON MUCKIBUDE, DANN ABER RICHTIG! MÖGLICHKEITEN EINES KONZEPTEES GANZHEITLICHER KÖRPERKRÄFTIGUNG UND BEWEGLICHKEIT DURCH GEZIELTEN GERÄTEEINSATZ BEWUSST FÜR SICH SELBST NUTZEN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>- eigene Belastung erfahren und einschätzen</li> <li>- Eigene Kraft feststellen</li> <li>- zyklisches/azyklisches Krafttraining</li> <li>- Konzeptentwicklung/Trainingsprogramme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnerarbeit</li> <li>- Stationenlernen</li> <li>- Eigenverantwortliches Training</li> </ul>	<p>Gerätetraining</p> <p>Eigenkörpertraining</p> <p>Entspannung, Dehnung</p> <p>Arten von Kraft</p> <p>Arten des Krafttrainings</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruhepuls, Belastungspuls</li> </ul> <p>Muskelphysiologie</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Selbsteinschätzung</p> <p>Bewegungsausführung</p> <p>Wiederholungszahl/Zeit/Gewicht</p> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Trainingsprotokoll, Trainingsprogramm</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 1:	Inhaltliche Kerne Formen der Fitnessgymnastik	Jahrg-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
DEN KÖRPER WAHRNEHMEN UND BEWEGUNGSFÄHIGKEITEN AUSPRÄGEN  <b>Inhaltsfeld:</b> <i>d – Leistung</i> <i>f - Gesundheit</i>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <i>d: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen</i> <i>f: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</i>	<b>Q2</b>	<b>Ca. 12-15 Std.</b>		<b>10</b>

**UV 10: TANZ DICH FIT! FITNESSGYMNASTIK (Z. B. STEPPAEROBIC, TAI BO, AEROBIC) ALS MÖGLICHKEIT ZUR VERBESSERUNG VON AUSS DAUER UND KOORDINATION**

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness (und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen) differenziert erläutern.

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

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

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV 10: TANZ DICH FIT! FITNESSGYMNASTIK (Z. B. STEP-AEROBIC, TAI BO, AEROBIC) ALS MÖGLICHKEIT ZUR VERBESSERUNG VON AUSDAUER UND KOORDINATION

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imitationslernen mit Musik</li> <li>- Entwickeln von komplexen Schrittfolgen aus einfachen Schritten und Schrittmustern</li> <li>- Gruppenarbeit/Partnerarbeit</li> <li>- Eigenständiges Arbeiten</li> </ul>	<p>Step-Aerobic, Tae-Bo, Zumba, Aerobic</p> <p>Step, Kick etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Raumformation</li> <li>- Dynamik</li> <li>- Raum</li> <li>- Rhythmus, Rhythmisierung</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Selbstevaluation</p> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsausführung</li> <li>- Demonstration einer Choreographie</li> </ul>

Bewegungsfeld/Sportbereich 1: <b>DEN KÖRPER WAHRNEHMEN UND BEWEGUNGSFÄHIGKEITEN AUSPRÄGEN</b>	<b>Inhaltliche Kerne</b> <i>psycho-regulative Verfahren zur Entspannung</i>	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b> <i>f - Gesundheit</i>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <i>f: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</i>	<b>Q2</b>	<b>Ca. 4 -6 Std.</b>	<b>10</b>	<b>11</b>

**UV 11: STRESS UND ANSPANNUNG EFFEKTIV LÖSEN! Z. B. PRINZIPIEN DER PROGRESSIVEN MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN ZUR HARMONISIERUNG VON KÖRPER UND PSYCHE NUTZEN**

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

- Selbständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

**SACHKOMPETENZ (SK):**

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV 1.1: STRESS UND ANSPANNUNG EFFEKTIV LÖSEN! Z. B. PRINZIPIEN DER PROGRESSIVEN MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN ZUR HARMONISIERUNG VON KÖRPER UND PSYCHE NUTZEN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Progressive Muskelentspannung</li> <li>- Autogenes Training</li> <li>- Yoga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppenarbeit</li> <li>- Partnerarbeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anspannung, Entspannung</li> <li>- Atmung, Ruhepuls, Belastungspuls</li> <li>- Muskeltonus; isometrisch, konzentrisch, dynamisch</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selbstevaluation</li> <li>Bewegungsausführung</li> <li>Veränderung der Herzfrequenz</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>

Bewegungsfeld/Sportbereich 6: GESTALTEN, TANZEN, DARSTELLEN – GYMNASTIK/TANZ, BEWEGUNGS- KÜNSTE	Inhaltliche Kerne Tanz	Jahrg-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<b>Inhaltsfeld:</b> a – Bewegungsstruktur und Bewe- gungslernen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> a: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	Q2	Ca. 12 -15 Std.		13

---

**UV 13: DARF ICH BITTEN! AUSGEWÄHLTE PAARTÄNZE ALS STANDARDISIERTE BEWEGUNGSABFOLGEN VERSTEHEN UND AUSFÜHREN**

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen



ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV 13: DARF ICH BITTEN! AUSGEWÄHLTE PAARTÄNZE ALS STANDARDISIERTE BEWEGUNGSABFOLGEN VERSTEHEN UND AUSFÜHREN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paartänze (z. B. Disco Fox, langsamer Walzer, Jive usw.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imitationslernen</li> <li>- Beobachtungslernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langsamer Walzer</li> <li>- Disco-Fox</li> <li>- Cha-Cha-Cha</li> <li>- Rhythmus</li> <li>- Taktgefühl</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Kreativität</p> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schrittfolgen</li> <li>- Raum</li> <li>- Haltung</li> <li>- Rhythmus</li> <li>- Führung</li> </ul>

Bewegungsfeld/Sportbereich 7: SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN - SPORTSPIELE	<b>Inhaltliche Kerne</b> Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z. B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiacca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b> e – Kooperation und Konkurrenz	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> e: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten	Q1	Ca. 10 Std.		14

**UV 14: WER WEIß, WIE ES GEHT? – KLEINE SPIELE UNTER BERÜCKSICHTIGUNG VORGEGEBENER KRITERIEN ERFINDEN UND DURCHFÜHREN**

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

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

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

- können mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregelel erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV 14: WER WEIß, WIE ES GEHT? – KLEINE SPIELE UNTER BERÜCKSICHTIGUNG VORGEGEBENER KRITERIEN ERFINDEN UND DURCHFÜHREN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielregeln entwickeln, verändern, anpassen</li> <li>- Selbstständig entscheiden, wo Übungsbedarf besteht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppenarbeit</li> <li>- Gruppenpuzzle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire Regeln</li> <li>- Kooperation, Konkurrenz</li> <li>- Spielziel, -idee</li> <li>- Spielintensität</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Fairness, Kommunikation, Analyse von Spielsituationen, taktisches Verhalten</p> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Verhalten nach Absprache</p> <p>Stets fair handeln und spielen; Spiele anhand von festgelegten Kriterien entwickeln und beurteilen</p>

### 2.2.1.2 PROFIL „SCHWIMMEN/BASKETBALL“

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Bewegen im Wasser – Schwimmen“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen:

- Sportschwimmen (vertieft): Schwimmmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken
- Rettungsschwimmen und Tauchen (Komplexübung PT 2)
- Synchronschwimmen

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

- Mannschaftsspiel: Basketball (vertieft)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z. B. American Football, *Baseball*, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball) (ergänzend verbindlich)

In diesem Profil werden die Inhaltsfelder a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen und e: Kooperation und Konkurrenz akzentuiert thematisiert.

ÜBERSICHT ÜBER DAS KURSPROFIL „SCHWIMMEN/BASKETBALL“

Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen <sup>2</sup>	
HJ	BWK		w	f
1.1	4.1	IF a: SK 2, MK 1, UK 1	<p><b>Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)</b></p> <p><b>Nur im Wasser lernt man Schwimmen I</b> – Verbesserung der Individualtechniken Brust und Kraul im Hinblick auf eine wettkampfgerechte Ausführung</p> <p><b>Dribbeln, Passen, Werfen</b> - Umsetzen von individuellen Basistechniken in komplexer werdenden Spielsituationen. Vom 1 gegen 1 auf einen Korb zu den Spielformen 3:3 und 5:5; konditionelle Einschätzung, Freilaufen und Freiblocken, Verteidigung und Rebound bei bzw. nach Dribbling und Wurf, Werfen aus verschiedenen Positionen und Situationen (Freimachen und Ziehen).</p> <p><b>Manndeckung vs. Raumdeckung</b> – Einführung verschiedener taktischer Systeme zum Sammeln individueller Spielerfahrungen und Erweitern der Kompetenzen in Spielformen und dem Wettkampfspiel. Erproben der Spielformen 5:5, 2:2 („Give and go“), 2:1 bzw. 3:1 beim Fast Break und 3:3. Mann-Mann-Verteidigung (ball- oder mannorientiert) und Zonenverteidigung.</p> <p><b>Nur im Wasser lernt man Schwimmen II</b> – Verbesserung der Individualtechniken Rücken und Delphin im Hinblick auf eine wettkampfgerechte Ausführung (auch im Hinblick auf die wettkampfbezogene Leistung Lagen)</p>	
1.1	7.2	IF e: SK1, MK 1 IF c: SK 1	Brust/ Kraul (50m, 100m)	Brust und Kraul i Wenden
1.1	7.2	IF e: SK 1 MK 2		1:1 auf einen Korb (PT 1), ein- fache Spielform 3:3 (PT 1), komplexe Spiel- form 5:5 (PT 2)
1.1	7.2	IF e: SK 1 MK 2	Wettkampfspiel 5:5	einfache Spiel- form 3:3 (PT 1) komplexe Spiel- form 5:5, Überzahl (PT 2)
1.2	4.1	IF a: SK 3, MK 1 IF f: SK 1, UK 1	Rücken/Delphin (50m, 100m), Lagen	Rücken und Del- phin inkl. Wen- den

<sup>2</sup> w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

1.2	7.3	IF e: UK 1 IF a: SK 1, UK 1 IF c: UK1	<b>Streetball: In kleinen Teams auf einen Korb</b> – Planen und Durchführen von Spielen und Turnieren: Vertiefung der Spielform 3:3 unter Anwendung mannschaftstaktischen Abwehr- und Angriffsverhaltens und der Übernahme von Aufgaben (u.a. Schiedsrichter, Center, Flügel, Block). <b>Die den Ball schlagen!</b> – Erproben der technischen Grundlagen des amerikanischen Volkssports Baseball und Anpassen der Spielregeln an die eigenen technischen Fähigkeiten.		einfache Spielform 3:3 (PT 1)
1.2	7.4	IF e: SK 1, MK 2, UK 1			
2.1	4.5	IF f: SK 1, MK 1 IF c: MK 1	<b>Baywatch</b> – Erarbeitung der theoretischen und praktischen Grundlagen des Rettungsschwimmens unter besonderer Berücksichtigung der Techniken von Selbst- und Fremdrettung im Hinblick auf die selbständige Bewältigung von Rettungsaufgaben (inklusive Tauchen).		Bewältigung einer Rettungsaufgabe; Tauchen (PT 2)
2.1	4.2	IF f: MK 1, UK 1 IF d: SK2, MK 2	<b>Ausdauernd schwimmen</b> - Die Langzeitausdauerleistung unter Berücksichtigung der gesundheitsfördernden Aspekte von Bewegung im Wasser verbessern (800m-Ausdauerleistung).	LZA (800m)	
2.1	7.1 7.2	IF e: SK 1, MK 1, MK 2	<b>Basketball 5:5</b> – Analyse positionsspezifischer Anforderungen und taktischer Varianten und technische Weiterentwicklung des Zielspiels zur gezielten Bildung leistungshomogener Teams.	Wettkampfspiel 5:5	komplexe Spielform 5:5 (PT 2)
2.2	4.9	IF b: SK 1, MK 1, UK 1	<b>Synchronschwimmen</b> - Erarbeitung von Gestaltungskriterien im Synchronschwimmen im Hinblick auf die Erstellung einer Choreographie mit dem Partner und der Gruppe.	Synchronschwimmen: Partner-/Gruppenkür	thematisch gebundene PA-/Gruppen-gestaltung
2.2	4.4	IF d: SK 1, MK 1	<b>Prüfungsvorbereitung</b> - Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungs- und Technikmaximierung bzw. -stabilisierung. Durchführen von Wettkampfformen im Wasser (Dreikampf).	Brust, Rücken, Kraul, Delphin); Lagen, (Dreikampf)	Brust, Kraul, Delphin, Rücken inkl. Start und Wenden
			<b>Prüfung</b>		

Bewegungsfeld/Sportbereich: BEWEGEN IM WASSER	Inhaltliche Kerne Sportschwimmen: Schwimmmarten	Jahrg-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<b>Inhaltsfeld: a</b> <b>Bewegungsstruktur &amp; Bewegungsleistungen</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <b>Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die Funktion der sportlichen Leistungsfähigkeit</b>	<b>Q1</b>	<b>16</b>		<b>1</b>

**UV1: NUR IM WASSER LERNT MAN SCHWIMMEN I – VERBESSERUNG DER INDIVIDUALTECHNIKEN BRUST UND KRAUL IM HINBLICK AUF EINE WETTKAMPFGERECHTE AUSFÜHRUNG**

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGSKOMPETENZ (BWK):**

- die Schwimmmarten Rückenkraul, Brust-, Kraul-, Schmetterling- (Delfin-)schwimmen auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen.

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben.

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: NUR IM WASSER LERNT MAN SCHWIMMEN I – VERBESSERUNG DER INDIVIDUALTECHNIKEN BRUST UND KRAUL IM HINBLICK AUF EINE WETTKAMPFGERECHT AUSFÜHRUNG

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <p>Arm- und Beintechnik isoliert mit und ohne Schwimmhilfen verbessern</p> <p>Zusammenführung der Arm- und Beintechnik unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen</p> <p>progressive Gestaltung der Anforderungsniveaus</p> <p>Visuell gestützte Aktivierung von Vorwissen</p> <p>Start und Wende</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Wechselzugarmtechnik</p> <p>Parallelzugtechnik</p> <p>Wechselbeinschlag</p> <p>Brustbeinschlag</p> <p>Rollwende</p> <p>Kippwende</p> <p>Startsprung</p>	<p>Schwimmhilfen</p> <p>Korrekturbögen</p> <p>Partnerbeobachtung, -korrektur</p> <p>Technikleitbild (Bildreihe)</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Übungsreihe</p> <p>selbstgesteuertes Lernen anhand von Korrekturbögen</p> <p>Partnerkorrektur</p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p><b>Lernstufen nach Meinel/Schnabel</b> (Grobkoordination, Feinkoordination, situativ-variable Verfügbarkeit)</p> <p><b>Koordinative Fähigkeiten</b> und ihr Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit</p> <p><b>Informationsaufnahme – und verarbeitung</b></p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Eintauchphase, Stütz-/Zugphase, Druckphase, Rückholphase</p> <p>Amplitude</p> <p>Frequenz</p> <p>Rotationsbewegung um Längsachse</p> <p>Paddelbewegung</p> <p>Handstellung</p> <p>Analysatoren, Informationskanäle</p> <p>Afferenzen, Efferenzen</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>individuelle Technikverbesserung</p> <p>Selbstevaluation</p> <p><b>Beobachungskriterien:</b></p> <p>Bewegungsausführung</p> <p>Orientierung im Wasser</p> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Technik inklusive Start und Wende</p> <p><b>Beobachungskriterium:</b></p> <p>korrekte Ausführung der Einzeltechniken</p> <p>Körperstreckung im Hinblick auf eine optimale Wasserlage</p> <p>Zeit</p>



Bewegungsfeld/Sportbereich: 7 SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN – SPORTSPIELE	Inhaltliche Kerne Mannschaftsspiel / Basketball	Jahrg-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<b>Inhaltsfeld: e</b> <b>Kooperation und Konkurrenz</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <b>Fairness und Aggression im Sport</b>	<b>Q1</b>	6		2

---

## UV 2: DRIBBELN, PASSEN, WERFEN: UMSETZEN INDIVIDUELLER BASISTECHNIKEN IN KOMPLEXER WERDENDEN SPIELSITUATIONEN

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

### BEWEGUNGSKOMPETENZ (BWK):

- grundlegende Spielsituationen im Mannschaftsspiel Basketball mit Hilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen.

### SACHKOMPETENZ (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude/Frustration/Angst) erläutern.
- ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen

### METHODENKOMPETENZ:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: **DRIBBELN, PASSEN, WERFEN**: UMSETZEN INDIVIDUELLER BASISTECHNIKEN IN KOMPLEXER WERDENDEN SPIELSITUATIONEN

<b>Didaktische Entscheidungen</b>	<b>Methodische Entscheidungen</b>	<b>Theorie-Praxis-Verknüpfung</b>	<b>Leistungsbewertung</b>
<p><b>Inhalte</b></p> <p>Wiederholung und Sicherung der Individualtechniken und anschließend erste taktische Komponenten</p> <p>Von der Individualtaktik zur Gruppentaktik</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Individual- und Gruppentaktik</p>	<p>Technische Bewegungsmerkmale in PA beobachten und korrigieren</p> <p>Stationslernen</p> <p>Gruppenpuzzle</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>PA</p> <p>Bewegungsmerkmale</p> <p>Bewegungsbeobachtung</p> <p>Stationslernen</p> <p>Gruppenpuzzle</p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>Variation von Spiel- und Übungen</p> <p>Spielvermittlungsmodelle</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>KAR-Modell (Neumaier),</p> <p>Informations- und Gleichgewichtsanforderungen</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Fairness, Kommunikation, Analyse von Spielsituationen, taktisches Verhalten</p> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Korbwurf, Dribbling, Druckpass, Korbleger, Sprungwurf, taktisches Verhalten</p> <p><b>Beobachtungskriterium:</b></p> <p>Ausführungskriterien der basketballspezifischen Techniken</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: 7 SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN – SPORTSPIELE	<b>Inhaltliche Kerne</b> Mannschaftsspiel Basketball	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld: e</b> <b>Kooperation und Konkurrenz</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <b>Fairness und Aggression im Sport</b>	<b>Q1</b>	15		3

**UV 3: MANDECKUNG VS. RAUMDECKUNG – EINFÜHRUNG VERSCHIEDENER TAKTISCHER SYSTEME ZUM SAMMELN INDIVIDUELLER SPIELERFAHRUNGEN UND ERWEITERN DER KOMPETENZEN**

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGSKOMPETENZ (BWK):**

- grundlegende Spielsituationen im Mannschaftsspiel Basketball mit Hilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvorhalten bewältigen.

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern

**METHODENKOMPETENZ:**

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: **MANNDECKUNG VS. RAUMDECKUNG** – EINFÜHRUNG VERSCHIEDENER TAKTISCHER SYSTEME ZUM SAMMELN INDIVIDUELLER SPIELERFAHRUNGEN UND ERWEITERN DER KOMPETENZEN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <p>Von der Individualtaktik zur Gruppentaktik</p> <p>Zusammenführung von Individualtaktik und Gruppentaktik</p> <p>Zonenverteidigung und Manndeckung gegenüberstellen</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Zonenverteidigung</p> <p>Manndeckung</p> <p>Individual- und Gruppentaktik</p>	<p>Technische Bewegungsmerkmale in PA und GA beobachten und korrigieren</p> <p>Stationslernen</p> <p>Gruppenpuzzle</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>PA</p> <p>Bewegungsmerkmale</p> <p>Bewegungsbeobachtung</p> <p>Stationslernen</p> <p>Gruppenpuzzle</p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>Fairness und Aggression im Sport</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Frustrations-Aggressions-Theorie</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Fairness, Kommunikation, Analyse von Spielsituationen, taktisches Verhalten, Kooperation und Helfen</p> <p><b>Beobachungskriterien:</b></p> <p>Verhalten im Gruppenverband, Aufgabenbezug, Einhalten von Vorgaben/Regeln</p> <p><b>punktuell:</b></p> <p>taktisches, rollenbezogenes Verhalten</p> <p><b>Beobachungskriterium:</b></p> <p>Ausführungskriterien der basketballspezifischen Techniken</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: BEWEGEN IM WASSER	Inhaltliche Kerne Sportschwimmen: Schwimmmarten	Jahrg-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<b>Inhaltsfeld: a</b> <b>Bewegungsstruktur &amp; Bewegungsleistungen</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <b>Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die Funktion der sportlichen Leistungsfähigkeit</b>	<b>Q1</b>	<b>21</b>		<b>4</b>

UV 4: NUR IM WASSER LERNT MAN SCHWIMMEN II – VERBESSERUNG DER INDIVIDUALTECHNIKEN RÜCKEN UND DELPHIN IM HINBLICK AUF EINE WETTKAMPFGERECHTE AUSFÜHRUNG (AUCH IM HINBLICK AUF DIE WETTKAMPFBEZOGENE LEISTUNG LAGEN)

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

BEWEGUNGSKOMPETENZ (BWK):

- die Schwimmmarten Rückenkraul, Brust-, Kraul-, Schmetterling- (Delfin-)schwimmen auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen.

SACHKOMPETENZ (SK):

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigk.) erläutern.
- gesundheitsfördernde und -schädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

METHODENKOMPETENZ (MK):

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

URTEILSKOMPETENZ (UK):

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen beurteilen.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: NUR IM WASSER LERNT MAN SCHWIMMEN II – VERBESSERUNG DER INDIVIDUALTECHNIKEN RÜCKEN UND DELPHIN IM HINBLICK AUF EINE WETTKAMPFGERECHTE AUSFÜHRUNG (AUCH IM HINBLICK AUF DIE WETTKAMPFBEZOGENE LEISTUNG LAGEN)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <p>Arm- und Beintechnik isoliert mit und ohne Schwimmhilfen verbessern</p> <p>Zusammenführung der Arm- und Beintechnik unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen</p> <p>progressive Gestaltung der Anforderungsniveaus</p> <p>Visuell gestützte Aktivierung von Vorwissen</p> <p>Start und Wende Lagen</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Wechselzugarmtechnik</p> <p>Parallelzugtechnik</p> <p>Wechselbeinschlag</p> <p>Rollwende</p> <p>Startsprung</p>	<p>Schwimmhilfen</p> <p>Korrekturbögen</p> <p>Partnerbeobachtung, -korrektur</p> <p>Technikleitbild (Bildreihe)</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Übungsreihe</p> <p>selbstgesteuertes Lernen anhand von Korrekturbögen</p> <p>Partnerkorrektur</p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Eintauchphase, Stütz-/Zugphase, Druckphase, Rückholphase</p> <p>Amplitude</p> <p>Frequenz</p> <p>Rotationsbewegung um Längsachse</p> <p>Paddelbewegung</p> <p>Handstellung</p> <p>Torpedolage</p> <p>Delphinkick</p> <p>Risikofaktoren-Modell</p> <p>Salutogenese-Modell</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>individuelle Technikverbesserung</p> <p>Selbstevaluation</p> <p><b>Beobachungskriterien:</b></p> <p>Bewegungsabführung</p> <p>Orientierung im Wasser</p> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Techniken inklusive Start und Wende</p> <p><b>Beobachungskriterium:</b></p> <p>korrekte Ausführung der Einzeltechniken</p> <p>Körperstreckung im Hinblick auf eine optimale Wasserlage</p> <p>Zeit</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: 7 SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN – SPORTSPIELE	Inhaltliche Kerne Mannschaftsspiel Basketball	Jahrg-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<b>Inhaltsfeld: e</b> <b>Kooperation und Konkurrenz</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <b>Fairness und Aggression im Sport</b> <b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b>	<b>Q1</b>	12 - 15		5

---

#### UV 5: STREETBALL: IN KLEINEN TEAMS AUF EINEN KORB – PLANEN UND DURCHFÜHREN VON SPIELEN UND TURNIEREN

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

##### BEWEGUNGSKOMPETENZ (BWK):

- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

##### SACHKOMPETENZ (SK):

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben

##### METHODENKOMPETENZ (MK):

- Bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

##### URTEILSKOMPETENZ (UK):

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen.
- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: STREETBALL: IN KLEINEN TEAMS AUF EINEN KORB – PLANEN UND DURCHFÜHREN VON SPIELEN UND TURNIEREN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <p>Selbstorganisierte Übungsformen in KG</p> <p>Hoher Bewegungsanteil durch KG trotz geringem Platzangebot</p> <p>Große Nähe zum Zielspiel</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Streetball - Regeln</p>	<p>Spielnahe Umsetzung in kleinen Gruppen</p> <p>Übernahme von Verantwortung für sich und andere (Fehlen eines Schiedsrichters)</p> <p>Fairness</p> <p>Platzbedingte Alternative zum Zielspiel</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>Motive, Motivation und Sinngabe sportlichen Handelns</p> <p>Fairness und Aggression im Mit- und Gegeneinander</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Motiv, Motivation</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Fairness, Kommunikation, Analyse von Spielsituationen, taktisches Verhalten</p> <p><b>Beobachtungskriterien :</b></p> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Turnierform</p> <p>Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten</p> <p><b>Beobachtungskriterium:</b></p> <p>Einhaltung der Regeln, mannschafts-dienstliches taktisches Verhalten, Umsetzung der BB-spezifischen Techniken</p>



Bewegungsfeld/Sportbereich: BASEBALL	<b>Inhaltliche Kerne</b> <i>Spiele, die nicht in unserem Kulturkreis institutionalisiert sind: Baseball</i>	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld: e</b> <b>Kooperation und Konkurrenz</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b>	Q2	15		6

UV 6: **DIE DEN BALL SCHLAGEN** – ERPROBEN DER TECHNISCHEN GRUNDLAGEN DES AMERIKANISCHEN VOLKSSPORTS BASEBALL UND ANPASSEN DER SPIELREGELN AN DIE EIGENEN TECHNISCHEN FÄHIGKEITEN

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

BEWEGUNGSKOMPETENZ (BWK):

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

SACHKOMPETENZ (SK):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

METHODENKOMPETENZ:

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

URTEILSKOMPETENZ:

- (gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie) die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen (theoriebegleitet) beurteilen.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: **DIE DEN BALL SCHLAGEN** - ERPROBEN DER TECHNISCHEN GRUNDLAGEN DES AMERIKANISCHEN VOLKSSPORTS BASEBALL UND ANPASSEN DER SPIELREGELN AN DIE EIGENEN TECHNISCHEN FÄHIGKEITEN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p>Inhalte</p> <p>Spielregeln verändern und anpassen</p> <p>selbstständig entscheiden, ob und wenn ja, wo Übungsbedarf besteht</p> <p>gezieltes Werfen</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Pitcher, Catcher, First Base, Second Base, Shortstop, Third Base, Outfield</p>	<p>spielgemäÙes Konzept</p> <p>KG-Arbeit, um möglichst viele verschiedene Facetten an Spielregeln zu erarbeiten</p>	<p>Fachbegriffe:</p> <p>Catching</p> <p>Batting</p> <p>Baserunning</p> <p>Grundlegende Regeln:</p> <p>➤ strike, strike out, out, safe,</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Fairness, Kommunikation, Analyse von Spielsituationen, taktisches Verhalten</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <p>Handeln in Spielsituationen stets fair; Sprechen sich ab; Verhalten nach Absprachen</p> <p>punktuell:</p> <p>Batting, Throwing and Catching</p> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— 1: wirft zielgenau mit einem Arm</li> <li>— 1: fängt mit dem Handschuh</li> <li>— 2: gezieltes Batting</li> <li>— 3: problemlösendes Agieren bei abweichenden Spielsituationen</li> </ul>

Bewegungsfeld/Sportbereich: 4 BEWEGEN IM WASSER	Inhaltliche Kerne Rettungsschwimmen	Jahrg-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<b>Inhaltsfeld: f</b> <b>Gesundheit</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</b>	<b>Q1</b>	<b>12 - 15</b>		<b>7</b>

UV 7: BAYWATCH – ERARBEITUNG DER THEORETISCHEN UND PRAKTISCHEN GRUNDLAGEN DES RETTUNGSSCHWIMMENS UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DER TECHNIKEN VON SELBST- UND FREMDRETTUNG IM HINBLICK AUF DIE SELBSTÄNDIGE BEWÄLTIGUNG VON RETTUNGSAUFGABEN (INKLUSIVE TAUCHEN).

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

BEWEGUNGSKOMPETENZ (BWK):

- Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung etc.) allein oder gemeinsam planen und bewältigen.

SACHKOMPETENZ (SK):

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

METHODENKOMPETENZ (MK):

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.

URTEILSKOMPETENZ (UK):

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: ERARBEITUNG DER THEORETISCHEN UND PRAKTISCHEN GRUNDLAGEN DES RETTUNGSSCHWIMMENS UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DER TECHNIKEN VON SELBST- UND FREMDRETTUNG IM HINBLICK AUF DIE SELBSTÄNDIGE BEWÄLTIGUNG VON RETTUNGSAUFGABEN.

<b>Didaktische Entscheidungen</b>	<b>Methodische Entscheidungen</b>	<b>Theorie-Praxis-Verknüpfung</b>	<b>Leistungsbewertung</b>
<p><b>Inhalte</b></p> <p>Gefahren in offenen Gewässern Verhalten im Wasser in Gefahrensituationen Befreiungsgriffe, Verwendung von Schnorchel und Flossen</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p>	<p>Schwimmliften, Korrekturbögen Partnerbeobachtung, -übungen Technikprüfung</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Übungsreihe Stationenlernen</p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>Baderegeln Präventives Verhalten Herzkreislaufsystem Druckbedingungen und deren Einfluss auf die sportliche Handlungsfähigkeit (Anknüpfung KAR-Modell)</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Muskelkrampf Abschleppgriffe Wassertreten Befreiungsgriffe Selbstrettung</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>individuelle Technikverbesserung Selbstevaluation</p> <p><b>Beobachtungskriterien:</b> Bewegungsabführung Orientierung im Wasser</p> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Test zu den Grundlagen des Rettungsschwimmens Komplexübung DLRG (Prüfungsvorbereitung) Komplexübung Tauchen (PT 2)</p> <p><b>Beobachtungskriterium:</b></p> <p>korrekte Ausführung der Einzeltechniken Körperstreckung im Hinblick auf eine optimale Wasserlage Zeit</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: 4 BEWEGEN IM WASSER	Inhaltliche Kerne LZA im Schwimmen	Jahrg-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<b>Inhaltsfeld: f</b> <b>Gesundheit</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <b>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</b>	Q2	15 - 18		8

UV 8: DIE LANGZEITAUSDAUERLEISTUNG UNTER BERÜCKSICHTIGUNG DER GESUNDHEITSFÖRDERNDEN ASPEKTE VON BEWEGUNG IM WASSER VERBESSERN (800M-AUSDAUERLEISTUNG).

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

BEWEGUNGSKOMPETENZ (BWK):

- sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30min) in einer Schwimmart (der eigenen Wahl) unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren und gezielt auf die Ausdauerleistung in der Abiturprüfung hintrainieren.

SACHKOMPETENZ (SK):

- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern

METHODENKOMPETENZ (MK):

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

URTEILSKOMPETENZ (UK):

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: DIE LANGZEITAUDAUERLEISTUNG UNTER BERÜCKSICHTIGUNG DER GESUNDHEITSFÖRDERNDEN ASPEKTE VON BEWEGUNG IM WASSER VERBESSERN (800M-AUSDAUERLEISTUNG).

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <p>800m Freistil</p> <p>Zusammenhang zwischen Ausdauerleistungsfähigkeit und Herzkreislaufsystem</p> <p>30 Minuten ununterbrochen schwimmen</p> <p>Trainingsmethoden/-pläne</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p>	<p>Korrekturbögen</p> <p>Partnerbeobachtung, -übungen</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>Funktionsweise, Aufbau und Anpassungserscheinungen des Herzkreislaufsystems und der Muskeln</p> <p>Energiebereitstellungsprozesse</p> <p>Herzkreislaufsystem</p> <p>Ausdauertraining</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Adaptation</p> <p>Anaerob, aerob</p> <p>Homöostase</p> <p>Superkompensation</p> <p>Muskelfasertypen</p> <p>Intervalltraining</p> <p>Dauermethode</p> <p>Wiederholungsmethode</p> <p>Wettkampfmethode</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Selbstevaluation</p> <p>Einschätzen von Ausdauerleistung</p> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <p>Bewegungsausführung</p> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Ausdauerleistung</p> <p>Entwickeln von Trainingsplänen</p> <p><b>Beobachtungskriterium:</b></p> <p>Strecke</p> <p>Zeit</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: 7 SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN – SPORTSPIELE	<b>Inhaltliche Kerne</b> Mannschaftsspiel Basketball	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld: e</b> <b>Kooperation und Konkurrenz</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <b>Angriffs- und Abwehrsysteme</b>	<b>Q2</b>	21		9

UV 9: **BASKETBALL 5:5** – ANALYSE POSITIONSSPEZIFISCHER ANFORDERUNGEN UND TAKTISCHER VARIANTEN UND TECHNISCHE WEITERENTWICKLUNG DES ZIELSPIELS ZUR GEZIELTEN BILDUNG LEISTUNGSHOMOGENER TEAMS.

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

- Bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: **BASKETBALL 5:5** – ANALYSE POSITIONSSPEZIFISCHER ANFORDERUNGEN UND TAKTISCHER VARIANTEN UND TECHNISCHE WEITERENTWICKLUNG DES ZIELSPIELS ZUR GEZIELTEN BILDUNG LEISTUNGSHOMOGENER TEAMS

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <p>Von der Gruppen- zur Mannschaftstaktik</p> <p>Zielspiel mit festen Positionen und Aufgaben</p> <p>homogene Teambildung (im Hinblick auf die Prüfung)</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Gruppentaktik</p> <p>Mannschaftstaktik</p> <p>Centerspiel</p>	<p>Schnelle Annäherung an die Mannschaftsstärke des Zielspiels</p> <p>Klare Aufgabenverteilung, u.a. Centerspieler</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>Mannschaftstaktik: Spielzüge, gezieltes Abwehrverhalten</p> <p>Vergleich verschiedener Angriffssysteme, auch in direktem Bezug zueinander (Was eignet sich, wenn der Gegner ... spielt?)</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Zonenverteidigung/-presse</p> <p>Set Play in Offense und Defense</p> <p>Blöcke</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Fairness, Kommunikation, Analyse von Spielsituationen, taktisches Verhalten</p> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <p><b>punktuell:</b></p> <p>taktisches Verhalten in Spielsituationen</p> <p><b>Beobachtungskriterium:</b></p> <p>Ausführungskriterien der basketballspezifischen Techniken</p>



Bewegungsfeld/Sportbereich: 4 BEWEGEN IM WASSER	<b>Inhaltliche Kerne</b> <i>Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser</i>	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld: b</b> <b>Bewegungsgestaltung</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <b>Gestaltungskriterien</b>	Q2	15		10

**UV 10: ERARBEITUNG VON GESTALTUNGSKRITERIEN IM SYNCHRONSCHWIMMEN IM HINBLICK AUF DIE ERSTELLUNG EINER CHOREOGRAPHIE MIT DEM PARTNER UND DER GRUPPE**

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGSKOMPETENZ (BWK):**

- eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder gemeinsam präsentieren.

**SACHKOMPETENZ (SK):**

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

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

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

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: ERARBEITUNG VON GESTALTUNGSKRITERIEN IM SYNCHRONSCHWIMMEN IM HINBLICK AUF DIE ERSTELLUNG EINER CHOREOGRAPHIE MIT DEM PARTNER UND DER GRUPPE

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <p>Grundlegende Techniken des Synchronschwimmens entwickeln                      Gestaltungskriterien kennen lernen und anwenden                      Choreographien bzw. kleine Gestaltungen</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p>	<p>Partnerbeobachtung, -übungen                      Präsentation in der Kleingruppe</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Stationenlernen                      Gruppenarbeit</p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>Gestaltungskriterien (Raum/Zeit)                      Partner-/Gruppenbezug                      Synchronität                      Bewegungsausführung</p> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Variation von Bewegungen                      Akzentuierung unterschiedlicher Gleichgewichtsansforderungen</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>sonstige Mitarbeit</p> <p><b>Beobachtungskriterien:</b>                      Bewegungsausführung                      Gestaltungskriterien</p> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Präsentation von Gestaltungen bzw. Choreographien in der Kleingruppe, auch mit einem Partner</p> <p><b>Beobachtungskriterium:</b></p> <p>Gestaltungskriterien: Synchronität, Raum, Zeit, Partnerbezug</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: 4 <b>BEWEGEN IM WASSER</b>	<b>Inhaltliche Kerne</b> Sportschwimmen: Schwimmarnten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld: d</b> <b>Leistung</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <b>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training</b>	<b>Q2</b>	<b>8 - 10</b>		<b>11</b>

UV 11: INDIVIDUELLE VORBEREITUNG AUF DIE PRAKTISCHE PRÜFUNG MIT DEM ZIEL DER LEISTUNGS- UND TECHNIKMAXIMIERUNG BZW. -STABILISIERUNG. DURCHFÜHREN VON WETTKAMPFFORMEN IM WASSER (DREIKAMPF).

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit anwenden.

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.



Bewegungsfeld/Sportbereich: 4 <b>BEWEGEN IM WASSER</b>	<b>Inhaltliche Kerne</b> <i>Rettungsschwimmen, LZA im Schwimmen</i>	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld: d</b> <b>Leistung</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training</i>	<b>Q2</b>	<b>6</b>		

## PRÜFUNG

Inhalte der Prüfung:

- 50m und 100m in verschiedenen Schwimmstilen (auf Zeit)
- Lagenschwimmen
- Techniken (je eine Gleich- und Wechselzugtechnik)
- Ausdauerleistung: 800m in einer selbst gewählten Schwimmlage
- Rettungsschwimmen: Demonstration der Rettungsfähigkeit, u.a. Befreiungsgriffe, Abschleppen, an Land bringen (Ablauf der Rettungskette)
- Tauchen (Anlegen der Ausrüstung in einer Tiefe von 3,50 m, ruhiges Auftauchen in Kreisen und Ausblasen des Schorchels nach dem Auftauchen)
- Synchronschwimmen (wenn gewählt) mit Partner oder Gruppe

Basketball:

Wettkampfspezifisch (5:5) oder fakultativ

### 2.2.1.3 PROFIL „LEICHTATHLETIK/VOLLEYBALL“

#### ÜBERSICHT ÜBER DAS KURSPROFIL „LEICHTATHLETIK/VOLLEYBALL“

Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen <sup>3</sup>	
BWK	SK/ MK/ UK		w	f
BWK 3.1	IF a und d: SK a.1, MK a.1, UK a.1; UK d.1	<i>Was kann ich?</i> - Leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (100 m Sprint, Weitsprung, Kugelstoß)	100 m Sprint, Weitsprung, Kugelstoß	40 m Sprint einschließlich Tiefstart, Weitsprung, Kugelstoß
BWK 7.1 BWK 7.2	IF e und IF a SK e.1, MK e.2; SK a.1	<i>Erfolgreich im Spiel?</i> – Erwerb und Verbesserung der Individualtechniken (oberes/unteres Zuspiel, Angriffsschlag, Aufschlag, Block) für eine situationsgerechte Anwendung in einfachen Spielformen		2 mit 2 (PT 1)
BWK 3.3	IF d: SK d.1, SK d.2 MK d.1, MK d.2	<i>Ausdauer effektiv trainieren</i> – Erstellung eines individuellen Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung (1500 m, 5000 m)	1500 m, 5000 m	
BWK 7.1	IF e: SK e.1, MK e.2	<i>Erfolgreich in der Abwehr</i> – Spielgemäße Entwicklung von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit	6 : 6	2 mit 2 (PT 1)
BWK 7.1	IF c und e: SK c.1, e.1, MK c.1,	<i>Hechtbagger und Japanrolle</i> – Einführung von Individualtechniken zur Verbesserung der Feldabwehr unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko		2 mit 2 (PT 1)

<sup>3</sup> w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

BWK 3.1	IF a und d: UK d.1, SK d.1, SK d.2; SK a.3	<i>Wie werde ich besser?</i> – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen (400 m, 800 m, Speerwerfen, sprung) im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern	400 m, 800 m, Speerwerfen, Hochsprung	Speerwerfen, Hochsprung
BWK 6.2	IF b: SK b.1, UK b.1	<i>Der mit dem Ball tanzt</i> – Erarbeitung, Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit balltechnischen Bewegungen	Das Unterrichtsvorhaben ist für die Abiturprüfung nicht relevant.	
BWK 7.3	IF c, f und e: SK f.1, UK f.1, SK e.1, MK e.2, SK c.2, UK c.1	<i>Beachvolleyball</i> – Erprobung, Analyse und Variation einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu initiieren	Das Unterrichtsvorhaben ist für die Abiturprüfung nicht relevant.	
BWK 7.1	IF e: SK e.1 MK e.1, MK e.2	<i>Als Mannschaft zum Erfolg</i> – Kooperative Vermittlung eines Läufersystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit	6 : 6	4 : 4 (PT 2)
BWK 3.4	IF d und e: UK d.1, UK e.1, MK e.1	<i>Alternative Wettkämpfe</i> – Entwicklung und Erprobung eines Hochsprungmehrkampfes unter Berücksichtigung des Leistungsbegriffs	Hochsprung	Hochsprung
BWK 7.1 BWK 7.2	IF d und e: UK d.1 MK e.1, e.2	<i>Die Prüfung kommt zum Schluss</i> – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung im Volleyball mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung	6 : 6	2 mit 2 (PT 1) 4 : 4 (PT 2)
BWK 3.2	IF e: MK e.1	<i>Jetzt wird es ernst</i> – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung in der Leichtathletik mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung (Dreikampf)	Dreikampf, 5000 m	
BWK 3.1	IF e: MK e.1	<i>Jetzt wird es ernst</i> – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung in der Leichtathletik mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung (Technikbewertung)		40-m-Sprint einschließlich Tiefstart; Kugel, Speerwerfen, Weit-/Hoch- sprung

Bewegungsfeld/Sportbereich 3:  LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN - LEICHTATHLETIK	<b>Inhaltliche Kerne</b> <i>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</i>	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b>  <i>d - Leistung</i>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>  <i>d: Trainingsplanung und -organisation</i>	<b>Q1</b>	<b>Ca. 12-15 Std.</b>		<b>1</b>

UV 1: WAS KANN ICH? - EINGANGSDIAGNOSTIK: IN GRUPPEN UNTERSCHIEDLICHE LEICHTATHLETISCHE DISZIPLINEN ERPROBEN UND IM HINBLICK AUF DIE EIGENE LEISTUNGSFÄHIGKEIT BEWERTEN

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

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



ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: WAS KANN ICH? - EINGANGSDIAGNOSTIK: IN GRUPPEN UNTERSCHIEDLICHE LEICHTATHLETISCHE DISZIPLINEN ERPROBEN UND IM HINBLICK AUF DIE EIGENE LEISTUNGSFÄHIGKEIT BEWERTEN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungsformen/Lernwege in leichtathletischen Disziplinen</li> <li>- Trainingsorganisation</li> <li>- Auswahl einer Sprung-, Wurf-, und Sprintdisziplin</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kondition</li> <li>- Anlauf, Absprung, Landung</li> <li>- Stemmschritt, Impulsschritt</li> <li>- Steigerungslauf, Sprunglauf, Hop-Step-Jump</li> <li>- Hürdenschritt, Schwungbein, Nachziehbein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dokumentation und Bewertung der Ergebnisse</li> <li>- Konfrontationsmethode</li> <li>- ganzheitlich offene Bewegungsaufgaben</li> <li>- reflektierte Praxis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wettkampfbestimmungen Leichtathletik</li> <li>- Konditionelle Fähigkeiten</li> <li>- Koordinative Fähigkeiten</li> <li>- Bewegungsfertigkeiten</li> <li>- Stufenmodell des motorischen Lernens (Meinel/Schnabel)</li> <li>- Leistungsbegriff im Sport (individuelle, soziale, kriteriumsorientierte Bezugsnorm)</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbstevaluation</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft</li> <li>- Eigenverantwortlichkeit</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dokumentiert seine Ergebnisse</li> <li>- strengt sich immer an</li> <li>- arbeitet eigenverantwortlich</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <p><b>Beobachtungskriterium:</b></p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 7:  SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN - SPORTSPIELE	<b>Inhaltliche Kerne</b> <i>Mannschaftsspiel - Volleyball</i>	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b>  <i>e – Kooperation und Wettkampf</i>  <i>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</i>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>  <i>e: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</i>  <i>a: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</i>	<b>Q1</b>	<b>Ca. 12-15 Std.</b>		<b>2</b>

---

UV 2: ERFOLGREICH IM SPIEL? – ERARBEITEN EINES KURSINTERNEN ANFORDERUNGSPROFILS MITTELS DES SPIELGEMÄßEN KONZEPTE

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

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

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: ERFOLGREICH IM SPIEL? – ERARBEITEN EINES KURSINTERNEN ANFORDERUNGSPROFILS MITTELS DES SPIELGEMÄßEN KONZEPTE

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungs- und Spielformen/Lernwege im Volleyball</li> <li>- Spielorganisation</li> <li>- Anforderungsprofil</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pritschen, Baggern, Blocken, Schmettern, Aufschlag</li> <li>- Anlauf, Absprung, Landung</li> <li>- Stemmschritt, Nachstellschritt</li> <li>- Position 1-6</li> <li>- Blockschatten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielgemäße Konzept</li> <li>- Spielreihen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelwerk Volleyball</li> <li>- Konditionelle Fähigkeiten</li> <li>- Koordinative Fähigkeiten</li> <li>- Bewegungsfertigkeiten</li> <li>- Stufenmodell des motorischen Lernens (Meinel/Schnabel)</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbstevaluation</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft</li> <li>- Eigenverantwortlichkeit</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- strengt sich immer an</li> <li>- arbeitet eigenverantwortlich</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <p><b>Beobachtungskriterium:</b></p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 3: LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN - LEICHTATHLETIK	<b>Inhaltliche Kerne</b> <i>Formen ausdauernden Laufens</i>	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV</b> <b>Std.</b>	<b>Vernetzen</b> <b>mit UV</b>	<b>Laufende Nr.</b> <b>der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b>  <i>d - Leistung</i>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>  <i>d: Trainingsplanung und –organisation, anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung, Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</i>	<b>Q1</b>	<b>Ca. 12-15 Std.</b>		<b>3</b>

UV 3: AUSDAUER BOLZEN – INDIVIDUELLE ERSTELLUNG EINES TRAININGSPANS UNTER BERÜCKSICHTIGUNG DER KENNTNISSE ÜBER DIE WIRKSAMKEIT VON TRAININGSPROZESSEN MIT DEM ZIEL DER LANGFRISTIGEN LEISTUNGSSTEIFERUNG

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).
- (individualisierte) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: AUSDAUER BOLZEN – INDIVIDUELLE ERSTELLUNG EINES TRAININGSPLANS UNTER BERÜCKSICHTIGUNG DER KENNTNISSE ÜBER DIE WIRKSAMKEIT VON TRAININGSPROZESSEN MIT DEM ZIEL DER LANGFRISTIGEN LEISTUNGSSTEIGERUNG

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eingangsdiagnostik</li> <li>- Übungs- und Spielformen zum Ausdauertraining</li> <li>- Erstellung eines Trainingsplans</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungsform</li> <li>- Spielform</li> <li>- Fahrtenspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsdokumentation</li> <li>- Einzelarbeit</li> <li>- Gruppenläufe</li> <li>- Einzel- und Gruppenwettkämpfe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau und Funktionsweise des Herz-Kreislaufsystems und der Muskeln</li> <li>- Energiebereitstellung</li> <li>- kurzfristige Reaktionen und langfristige Anpassungerscheinungen des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur</li> <li>- Verfahren zur Leistungsdiagnostik (Shuttle-Run-Test)</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbstevaluation</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft</li> <li>- Eigenverantwortlichkeit</li> <li>- Mitarbeit Theoriephasen</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- strengt sich immer an</li> <li>- arbeitet eigenverantwortlich</li> <li>- meldet sich häufig</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5000m-Lauf</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterium:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeit</li> </ul>

Bewegungsfeld/Sportbereich 7:  SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN - SPORTSPIELE	<b>Inhaltliche Kerne</b> <i>Mannschaftsspiel - Volleyball</i>	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b>  <i>e – Kooperation und Wettkampf</i>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>  <i>e: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</i>	<b>Q1</b>	<b>Ca. 15-18 Std.</b>		<b>4</b>

---

UV 4: ERFOLGREICH IN DER ABWEHR – SPIELGEMÄßE ENTWICKLUNG VON ABWEHRTECHNIKEN ZUR VERBESSERUNG DER INDIVIDUAL- UND GRUPPENTAKTISCHEN SPIELFÄHIGKEIT

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: ERFOLGREICH IN DER ABWEHR – SPIELGEMÄßE ENTWICKLUNG VON ABWEHRTECHNIKEN ZUR VERBESSERUNG DER INDIVIDUAL- UND GRUPPENTAKTISCHEN SPIELFÄHIGKEIT

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundaufstellung und situative Laufwege</li> <li>- positionsspezifische Aufgaben</li> <li>- Ballannahme</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abwehr, Feldabwehr</li> <li>- Überstreckung Schulter/Arme</li> <li>- Spielbrett</li> <li>- Ganzkörperstreckung</li> <li>- Blocksicherung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielgemäße Konzept</li> <li>- Übungsreihen zum Pritschen und Baggern</li> <li>- Einsatz von Lernhilfen</li> <li>- Lehrer- und Partnerkorrektur</li> <li>- Lernaufgaben zum Spielaufbau</li> <li>- Einsatz optischer und akustischer Hilfen</li> <li>- Partnerkorrektur- und Spielbeobachtungsbögen</li> <li>- reflektierte Praxis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analytoren und Informationskanäle</li> <li>- KAR-Modell nach Neumeier</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitarbeit Theoriephasen</li> <li>- taktisches Entscheidungsverhalten</li> <li>- technische Ausführung</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- korrekte Ausführung der Grobform Baggern und Pritschen</li> <li>- meldet sich häufig</li> <li>- erfüllt die positionsspezifischen Aufgaben innerhalb der Mannschaft</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Präsentation einer Komplexübung 2mit 2</li> <li>- Verteidigungsleistung im Spiel 6:6</li> </ul>

Bewegungsfeld/Sportbereich 7: SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN - SPORTSPIELE	<b>Inhaltliche Kerne</b> Mannschaftsspiel - Volleyball	Jahrg-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<b>Inhaltsfeld:</b>  c – Wagnis und Verantwortung  e – Kooperation und Wettkampf	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>  c: Handlungssteuerung unter verschiedenen sportlichen Einflüssen  e: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten	Q1	Ca. 12-15 Std.		5

UV 5: HECHTBAGGER UND JAPANROLLE– EINFÜHRUNG VON INDIVIDUALTECHNIKEN UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DER DIFFERENZIIERTEN AUSEINANDERSETZUNG MIT DEN BEGRIFFEN WAGNIS UND RISIKO, UM DIE FELDABWEHR ZU VERBESSERN

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und (differenziert) anwenden.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**



ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: HECHTBAGGER UND JAPANROLLE – EINFÜHRUNG VON INDIVIDUALTECHNIKEN UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DER DIFFERENZIIERTEN AUSEINANDERSETZUNG MIT DEN BEGRIFFEN WAGNIS UND RISIKO, UM DIE FELDABWEHR ZU VERBESSERN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hechtbagger und Abrolltechniken</li> <li>- positionsspezifische Aufgaben</li> <li>- Ballannahme</li> <li>- Wagnis vs. Risiko</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hechtbagger</li> <li>- Japanrolle</li> <li>- Überstreckung Schulter/Arme</li> <li>- Spielbrett</li> <li>- Abrollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungs-/Lernaufgabe: Keinen Ball verloren geben!</li> <li>- methodische Übungsreihe</li> <li>- Bildreihen und Lernhilfen (Material)</li> <li>- Lehrer- und Partnerkorrektur</li> <li>- Einsatz optischer und akustischer Hilfen</li> <li>- Partnerkorrektur- und Spielbeobachtungsbögen</li> <li>- reflektierte Praxis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variation von Spiel- und Übungsformen unter Akzentuierung unterschiedlicher Informations-/Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen (Anknüpfung KAR-Modell)</li> <li>- Druckbedingungen und deren Einfluss auf die sportliche Handlungsfähigkeit (Anknüpfung KAR-Modell)</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitarbeit Theoriephasen</li> <li>- taktisches Entscheidungsverhalten</li> <li>- technische Ausführung</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- korrekte Ausführung der Grobform Hechtbagger/Japanrolle</li> <li>- meldet sich häufig</li> <li>- erfüllt die positionsspezifischen Aufgaben innerhalb der Mannschaft</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Präsentation einer Komplexübung 2mit 2</li> </ul> <p>Verteidigungsleistung im Spiel 5:5</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 3:  LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN - LEICHTATHLETIK	<b>Inhaltliche Kerne</b> <i>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</i>	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b>  <i>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</i>  <i>d – Leistung</i>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>  <i>a: Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</i>  <i>d: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen</i>	<b>Q1</b>	<b>Ca. 15-18 Std.</b>		<b>6</b>

---

UV 6: WIE WERDE ICH BESSER? – AUSGEWÄHLTE LEICHTATHLETISCHE DISZIPLINEN IM HINBLICK AUF KONDITIONELLE UND KOORDINATIVE ANFORDERUNGEN ANALYSIEREN UND DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT VERBESSERN

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).
- (individualisierte) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: WIE WERDE ICH BESSER? – AUSGEWÄHLTE LEICHTATHLETISCHE DISZIPLINEN IM HINBLICK AUF KONDITIONELLE UND KOORDINATIVE ANFORDERUNGEN ANALYSIEREN UND DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT VERBESSERN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- intensiver Fokus auf eine Disziplin in der Praxis</li> <li>- Leistungsdiagnostik (Messung) zu Beginn und Ende des UV → Bewusstmachung des Lernerfolgs</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- methodische Übungsreihe</li> <li>- Bildreihen und Lernhilfen (Material)</li> <li>- Bewegungsanalyse anhand von Videoaufzeichnung</li> <li>- Lehrer- und Partnerkorrektur</li> <li>- Einsatz optischer und akustischer Hilfen</li> <li>- Partnerkorrekturbögen</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungsreihe</li> <li>- Selbstgesteuertes Lernen</li> <li>- Partnerkorrektur</li> <li>- Optische Hilfen</li> <li>- Akkustische Hilfen</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- koordinative Fähigkeiten (nach Hirtz)</li> <li>- Qualitative Bewegungsmerkmale</li> <li>- Phasenmodell (Meinel/Schnabel)</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsrhythmus, Bewegungskopplung, Bewegungsfluss, etc.</li> <li>- Azyklische/zyklische Bewegungen</li> <li>- Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase</li> <li>- Phasenverschmelzung, Sukzessiv- und Simultankombinationen</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitarbeit Theoriephasen</li> <li>- technische Ausführung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft</li> <li>- Partnerkorrekturverhalten</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- korrekte Ausführung der Technik</li> <li>- meldet sich häufig</li> <li>- beobachtet konzentriert und gibt Partner fachlich korrektes Feedback, kann Fehler erläutern</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technikdemonstration</li> </ul> <p>Leistungsmessung</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 6:  GESTALTEN, TANZEN, DARSTELLEN – GYMNASTIK/TANZ, BEWEGUNGS- KÜNSTE	<b>Inhaltliche Kerne</b> <i>Darstellende Bewegungsformen und Bewe- gungskünste</i>	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV</b> <b>Std.</b>	<b>Vernetzen</b> <b>mit UV</b>	<b>Laufende Nr.</b> <b>der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b>  <i>b - Bewegungsgestaltung</i>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>  <i>b: Gestaltungskriterien</i>	<b>Q1</b>	<b>Ca. 9-12 Std.</b>		<b>7</b>

UV 7: DER MIT DEM BALL TANZT – ERARBEITUNG, PRÄSENTATION UND BEURTEILUNG EINER BALLKOROBICS-CHOREOGRAPHIE UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DES GESTALTUNGSKRITERIUMS RAUM SOWIE AUSGEWÄHLTER AUSFÜHRUNGSKRITERIEN IM HINBLICK AUF DIE GESTALTERISCHE UMSETZUNG VERSCHIEDENER AEROBIC-SCHRITTE IN KOMBINATION MIT BALLTECHNISCHEN BEWEGUNGEN

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

- 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.

**SACHKOMPETENZ (SK):**

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

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: DER MIT DEM BALL TANZT – ERARBEITUNG, PRÄSENTATION UND BEURTEILUNG EINER BALLKOROBICS-CHOREOGRAPHIE UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DES GESTALTUNGSKRITERIUMS RAUM SOWIE AUSGEWÄHLTER AUSFÜHRUNGSKRITERIEN IM HINBLICK AUF DIE GESTALTERISCHE UMSETZUNG VERSCHIEDENER AEROBIC-SCHRITTE IN KOMBINATION MIT BALLTECHNISCHEN BEWEGUNGEN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stationenlernen/ Gruppenpuzzle zur intensiven Auseinandersetzung mit den Techniken</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stationenlernen</li> <li>- Gruppenpuzzle</li> <li>- Bewegungsaufgabe (Choreografie)</li> <li>- Bewertung anhand von Videoaufzeichnung und erarbeiteten Kriterien</li> <li>- Lehrer- und Partnerkorrektur</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnerkorrektur</li> <li>- Selbstgesteuertes Lernen</li> <li>- Stationenlernen</li> <li>- Gruppenpuzzle</li> <li>- Choreografie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Qualitative Bewegungsmerkmale</li> <li>- Gestaltungskriterien</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, etc.)</li> <li>- Grundschriffe (V-Step, Kneepup, March, Step Touch, etc.)</li> <li>- Raumwege</li> <li>- Bewegungsebenen</li> <li>- Synchronität</li> <li>- Bewegungsrhythmus, Bewegungskopplung, Bewegungsfluss, etc.</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitarbeit Theoriephasen</li> <li>- technische Ausführung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft</li> <li>- Partnerkorrekturverhalten</li> <li>- Arbeitsverhalten in der Gruppe</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- korrekte Ausführung der Technik</li> <li>- meldet sich häufig</li> <li>- beobachtet konzentriert und gibt Partner fachlich korrektes Feedback, kann Fehler erläutern</li> <li>- arbeitet konstruktiv und zielstrebig in der Gruppe</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Gruppenchoreografie</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 7:  SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN - SPORTSPIELE	<b>Inhaltliche Kerne</b> <i>Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten</i>	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b>  <i>f – Gesundheit</i>  <i>e – Kooperation und Wettkampf</i>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>  <i>f: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</i>  <i>e: Fairness und Aggression im Sport</i>	<b>Q2</b>	<b>Ca. 12-15 Std.</b>		<b>8</b>

UV 8: BEACHVOLLEYBALL –ERPROBUNG EINER BEREITS INSTITUTIONALISIERTEN SPORTSPIELVARIANTE UNTER AKZENTUIERUNG DER POSITIVEN ASPEKTE VON SPORT, UM DIE MOTIVATION FÜR EIN LEBENSLANGES SPORTTREIBEN ZU FESTIGEN

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezüglich auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdiffernten Körperbildern beurteilen.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: BEACHVOLLEYBALL - ERPROBUNG EINER BEREITS INSTITUTIONALISIERTEN SPORTSPIELVARIANTE UNTER AKZENTUIERUNG DER POSITIVEN ASPEKTE VON SPORT, UM DIE MOTIVATION FÜR EIN LEBENSLANGES SPORTTREIBEN ZU FESTIGEN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klärung der Unterschiede zum regulären Volleyball</li> <li>- Selbstorganisation der Turnierformen durch SuS → Teilhabe an Planung, Gestaltung</li> <li>- Viel Spielen → Motivation, Anwendung des Gelernten</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel- und Turnierformen</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Turnierformen</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelwerk Beachvolleyball</li> <li>- Techniken Beachvolleyball</li> <li>- Risikofaktorenmodell</li> <li>- Salutogenese-Modell</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cut</li> <li>- Fake Block</li> <li>- Husband and Wife</li> <li>- Line Shot</li> <li>- Poke Shot</li> <li>- Risikofaktoren</li> <li>- Stressoren</li> <li>- Schutzfaktoren</li> <li>- Kohärenzsinn</li> <li>- Generalisierte Widerstandsressourcen</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitarbeit Theoriephasen</li> <li>- technische Ausführung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- korrekte Ausführung der Technik</li> <li>- meldet sich häufig</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Leistung im Spiel 2:2, 5:5 oder 6:6</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 7:  SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN - SPORTSPIELE	<b>Inhaltliche Kerne</b> <i>Mannschaftsspiel - Volleyball</i>	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b>  <i>e – Kooperation und Wettkampf</i>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>  <i>e: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</i>	<b>Q2</b>	<b>Ca. 12-15 Std.</b>		<b>9</b>

---

UV 9: ALS MANNSCHAFT ZUM ERFOLG – KOOPERATIVE VERMITTLUNG EINES LÄUFERSYSTEMS ZUR VERBESSERUNG DER MANNSCHAFTS-TAKTISCHEN SPIELFÄHIGKEIT

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für ein erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**



ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: ALS MANNSCHAFT ZUM ERFOLG – KOOPERATIVE VERMITTLUNG EINES LÄUFERSYSTEMS ZUR VERBESSERUNG DER MANN-SCHAFTSTAKTISCHEN SPIELFÄHIGKEIT

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielgemäße Konzept</li> <li>- Drills/Wiederholungen zur Automatisierung von Bewegungsabläufen (Laufwege, Grundstellung)</li> <li>- positionsspezifische Aufgaben klären → Sinnstiftung</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungs-/Lernaufgabe: Keinen Ball verloren geben!</li> <li>- methodische Übungsreihe</li> <li>- Drills</li> <li>- Lernhilfen (Material)</li> <li>- Lehrer- und Partnerkorrektur</li> <li>- Einsatz optischer und akustischer Hilfen</li> <li>- Spielbeobachtungsbögen</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Druckbedingungen und deren Einfluss auf die sportliche Handlungsfähigkeit (Anknüpfung KAR-Modell)</li> <li>- 5-1-System</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeitdruck</li> <li>- Präzisionsdruck</li> <li>- Läufer</li> <li>- Rotationsregel</li> <li>- Positionen 1-6</li> <li>- Blocksicherung</li> <li>- 5-1-System</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitarbeit Theoriephasen</li> <li>- taktisches Entscheidungsverhalten</li> <li>- technische Ausführung</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- korrekte situationsspezifische Anwendung der Taktik/Laufwege</li> <li>- meldet sich häufig</li> <li>- erfüllt die positionsspezifischen Aufgaben innerhalb der Mannschaft</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Präsentation einer Komplexübung 2mit 2</li> </ul> <p>Verteidigungsleistung im Spiel 5:5</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 3:  LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN - LEICHTATHLETIK	<b>Inhaltliche Kerne</b> <i>Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</i>	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b>  <i>d –Leistung</i>  <i>e – Kooperation und Wettkampf</i>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>  <i>d: Trainingsplanung und Organisation</i> <i>e: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</i>	<b>Q2</b>	<b>Ca. 12-15 Std.</b>		<b>10</b>

UV 10: ALTERNATIVE WETTKÄMPFE –ENTWICKLUNG UND ERPROBUNG ALTERNATIVER WETTKÄMPFE UNTER BERÜCKSICHTIGUNG UNTERSCHIEDLICHER ZIELSETZUNGEN UM DEN LEISTUNGSBEGRIFF DIFFERENZIERT BEURTEILEN ZU KÖNNEN

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen, Wurf-/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

**SACHKOMPETENZ (SK):**

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen,
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen (theoriegeleitet) beurteilen.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: ALTERNATIVE WETTKÄMPFE –ENTWICKLUNG UND ERPROBUNG ALTERNATIVER WETTKÄMPFE UNTER BERÜCKSICHTIGUNG UNTERSCHIEDLICHER ZIELSETZUNGEN UM DEN LEISTUNGSBEGRIFF DIFFERENZIERT BEURTEILEN ZU KÖNNEN

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wettkampforganisation und Übungsauswahl durch SuS → Teilhabe an Planung, Gestaltung</li> <li>- Besprechung und Festlegungen alternativer Zielsetzungen → intensive Auseinandersetzung mit dem Leistungsbegriff</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppenarbeit</li> <li>- Lernaufgabe</li> <li>- Dokumentation</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lernaufgabe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leistungsbegriff im Sport (individuelle, soziale, kriterienorientierte Bezugsnorm)</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leistung</li> <li>- Überbietungsprinzip</li> <li>- Individuelle Faktoren</li> <li>- Individuelle Bezugsnorm</li> <li>- Soziale Bezugsnorm</li> <li>- kriterienorientierte Bezugsnorm</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisation und Durchführung der Wettkämpfe</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dokumentiert seine Ergebnisse</li> <li>- strengt sich immer an</li> <li>- arbeitet eigenverantwortlich</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppenpräsentation der Wettkämpfe</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterium:</b></p> <p>Nach Absprache mit der Lerngruppe</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 7:  SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN - SPORTSPIELE	<b>Inhaltliche Kerne</b> <i>Mannschaftsspiel - Volleyball</i>	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b>  <i>e – Kooperation und Wettkampf</i>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>  <i>e: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</i>	<b>Q2</b>	<b>Ca. 12-15 Std.</b>		<b>11</b>

UV 11: DIE PRÜFUNG KOMMT ZUM SCHLUSS– INDIVIDUELLE VORBEREITUNG AUF DIE PRAKTISCHE PRÜFUNG IM VOLLEYBALL MIT DEM ZIEL DER LEISTUNGSMAXIMIERUNG/-STABILISIERUNG

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für ein erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: DIE PRÜFUNG KOMMT ZUM SCHLUSS– INDIVIDUELLE VORBEREITUNG AUF DIE PRAKTISCHE PRÜFUNG IM VOLLEYBALL MIT DEM ZIEL DER LEISTUNGSMAXIMIERUNG/-STABILISIERUNG

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- freie Übungszeit → SuS arbeiten eigenverantwortlich an ihren „Baustellen“ → ind. Bedürfnisse der SuS berücksichtigen (Differenzierung)</li> <li>- Lehrer fungiert als Experte, organisiert den Rahmen, stellt Material zur Verfügung</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freie Übungszeit</li> <li>- Partnerkorrektur</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelwerk Volleyball</li> <li>- Bewegungsfertigkeiten</li> <li>- Konditionelle Fähigkeiten</li> <li>- Koordinative Fähigkeiten</li> <li>- Stufenmodell des motorischen Lernens</li> <li>- Phasenmodell nach Meinel/Schnabel</li> <li>- 5-1-System</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anstrengungsbereitschaft</li> <li>- Eigenverantwortlichkeit</li> <li>- Korrekturverhalten</li> <li>- Taktisches Entscheidungsverhalten</li> <li>- Technikausführung</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- strengt sich immer an</li> <li>- arbeitet eigenverantwortlich</li> <li>- korrekte Ausführung der Techniken</li> <li>- korrektes taktisches Verhalten</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gewählte Prüfungsform</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterium:</b></p> <p>s.o.</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich 3:  LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN - LEICHTATHLETIK	<b>Inhaltliche Kerne</b> <i>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</i>	<b>Jahrg-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Inhaltsfeld:</b>  <i>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</i>  <i>d – Leistung</i>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>  <i>a: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</i>  <i>d: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen</i>	<b>Q2</b>	<b>Ca. 12-15 Std.</b>		<b>12</b>

---

UV 12: JETZT WIRD ES ERNST – INDIVIDUELLE VORBEREITUNG AUF DIE PRAKTISCHE PRÜFUNG IN DER LEICHTATHLETIK MIT DEM ZIEL DER LEISTUNGSMAXIMIERUNG/-STABILISIERUNG

Kompetenzerwartungen (BWK, SK, MK, UK): Die SuS können...

**BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ (BWK):**

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

**SACHKOMPETENZ (SK):**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.

**METHODENKOMPETENZ (MK):**

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

**URTEILSKOMPETENZ (UK):**

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen.

ABSPRACHEN DER FACHKONFERENZ ZU DIDAKTISCH-METHODISCHEN ENTSCHEIDUNGEN

THEMA DES UV: JETZT WIRD ES ERNST – INDIVIDUELLE VORBEREITUNG AUF DIE PRAKTISCHE PRÜFUNG IN DER LEICHTATHLETIK MIT DEM ZIEL DER LEISTUNGSMAXIMIERUNG/-STABILISIERUNG

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Theorie-Praxis-Verknüpfung	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- freie Übungszeit → SuS arbeiten eigenverantwortlich an ihren „Baustellen“ → ind. Bedürfnisse der SuS berücksichtigen (Differenzierung)</li> <li>- Lehrer fungiert als Experte, organisiert den Rahmen, stellt Material zur Verfügung</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freie Übungszeit</li> <li>- Partnerkorrektur</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelwerk Leichtathletik</li> <li>- Bewegungsfertigkeiten</li> <li>- Konditionelle Fähigkeiten</li> <li>- Koordinative Fähigkeiten</li> <li>- Stufenmodell des motorischen Lernens</li> <li>- Phasenmodell nach Meinel/Schnabel</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anstrengungsbereitschaft</li> <li>- Eigenverantwortlichkeit</li> <li>- Korrekturverhalten</li> <li>- Technikausführung</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- strengt sich immer an</li> <li>- arbeitet eigenverantwortlich</li> <li>- korrekte Ausführung der Techniken</li> <li>- Messwerte</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gewählte Prüfungsform</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterium:</b></p> <p>korrekte Technikausführung oder Messwerte</p>

## 2.3 GRUNDSÄTZE DER FACHMETHODISCHEN UND FACHDIDAKTISCHEN ARBEIT

Die Fachkonferenz des Comenius-Gymnasiums hat die folgenden fachmethodischen und fachdidaktischen Grundsätze für ihre fachliche Arbeit festgelegt. In diesem Zusammenhang beziehen sich die Grundsätze 1 bis 14 zunächst auf fächerübergreifende Aspekte, die fachspezifischen Grundsätze folgen im Anschluss.

### ÜBERFACHLICHE GRUNDSÄTZE

- 1.) Geeignete Problemstellungen zeichnen die Ziele des Unterrichts vor und bestimmen die Struktur der Lernprozesse.
- 2.) Inhalt und Anforderungsniveau des Unterrichts entsprechen dem Leistungsvermögen der Schüler/innen.
- 3.) Die Unterrichtsgestaltung ist auf die Ziele und Inhalte abgestimmt.
- 4.) Medien und Arbeitsmittel sind schülernah gewählt.
- 5.) Die Schüler/innen erreichen einen Lernzuwachs.
- 6.) Der Unterricht fördert eine aktive Teilnahme der Schüler/innen.
- 7.) Der Unterricht fördert die Zusammenarbeit zwischen den Schülern/innen und bietet ihnen Möglichkeiten zu eigenen Lösungen.
- 8.) Der Unterricht berücksichtigt die individuellen Lernwege der einzelnen Schüler/innen.
- 9.) Die Schüler/innen erhalten Gelegenheit zu selbstständiger Arbeit und werden dabei unterstützt.
- 10.) Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Partner- bzw. Gruppenarbeit.
- 11.) Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Arbeit im Plenum.
- 12.) Die Lernumgebung ist vorbereitet; der Ordnungsrahmen wird eingehalten.
- 13.) Die Lehr- und Lernzeit wird intensiv für Unterrichtszwecke genutzt.
- 14.) Es herrscht ein positives pädagogisches Klima im Unterricht.



## FACHLICHE GRUNDSÄTZE

Der Sportunterricht am Comenius-Gymnasium folgt den Prinzipien eines **erziehenden Sportunterrichts**. Die Unterrichtsgestaltung ist durch schüleraktivierendes und selbst gesteuertes Lernen geprägt.

Im Sinne der **Kompetenzorientierung** geht es im Sportunterricht darum, erworbenes Wissen über sportliche Zusammenhänge sowie motorisches Können in unterschiedlichen Anforderungssituationen anwenden zu können.

Dazu werden von den Fachkolleginnen und -kollegen **individualisierte Lernarrangements** geschaffen, die auf der **Diagnose der Lernausgangslage** basieren und an den Stärken der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind.

Die Reflexion über Ziele und Methoden sowie die Beurteilung von Lernwegen und Lernprodukten erfolgt nach dem Prinzip der **reflektierten Praxis** auf der Übungsstätte. Diese Verknüpfung von Theorie und Praxis führt zu einem bewussten Lernen und sichert Kenntnisse in den Kompetenzbereichen Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz. Wesentliche Unterrichtsergebnisse werden gesichert und visualisiert, damit dieser Erkenntnisgewinn im Verlauf des Unterrichtsvorhabens weiter genutzt werden kann.

Im Grundkurs bleiben einzelne Theoriestunden die Ausnahme. In der Regel wird im Sportunterricht eine **Praxis-Theorie-Verknüpfung** angestrebt.

Beiträge zur Unterrichtsgestaltung u.a. unterschiedliche Formen der selbstständigen und kooperativen Aufgabenerfüllung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens gehören zu den Bestandteilen der sonstigen Mitarbeit und sind von allen Schülerinnen und Schülern in jedem Halbjahr zu erbringen.

Im Grundkurs werden Hausaufgaben dann gestellt, wenn sie der Vorbereitung des Unterrichts dienen oder die im Unterricht initiierten Prozesse der Vertiefung oder Dokumentation bedürfen.

## 2.4 GRUNDSÄTZE DER LEISTUNGSBEWERTUNG UND LEISTUNGSRÜCKMELDUNG

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

### Verbindliche Absprachen:

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

In der EF sowie in der Q1 und Q2 wird in allen Sportkursen von den Schülerinnen und Schülern eine Ausdauerleistung (z. B. 3000-m-Lauf) erbracht. Die Fachkonferenz Sport erarbeitet ein Konzept für die unterschiedlichen Sportkurse, das sowohl die leistungsmäßigen als auch die gesundheitlichen Aspekte bzgl. der entsprechenden Kompetenzerwartungen berücksichtigt.

Weiterhin strebt die Fachkonferenz eine Vergleichbarkeit der Leistungen an. Dazu werden folgende Vereinbarungen getroffen:

### GENERELLE ABSPRACHEN ZUR LEISTUNGSBEWERTUNG, DIE UNABHÄNGIG VOM BEWEGUNGSFELD UND DEN JEWEILIGEN INHALTSFELDERN GETROFFEN WERDEN KÖNNEN

Die Leistungsbewertung folgt einem pädagogisch umfassenden Leistungsverständnis. Dabei bezieht sich diese insgesamt auf die im unterrichtlichen Zusammenhang erworbenen Kompetenzen in allen Kompetenzbereichen und berücksichtigt unterschiedliche Formen der Lernerfolgskontrolle. Das bedeutet, dass einerseits das sportliche Können der Schülerinnen und Schüler bewertet, andererseits seine kognitiven, und sozialen Fähig- und Fertigkeiten begutachtet 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,
4. Erfahrungen, Kenntnisse strukturiert wiedergibt,
5. Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern kann,
6. motorische Grundeigenschaften funktionell erweitert hat,
7. sportliches Können weiterentwickeln kann und
8. sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln kann.

Siehe Bewertungstabelle „Sonstige Mitarbeit“ für das Fach Sport auf den folgenden Seiten!

## VERBINDLICHE UND MÖGLICHE ABSPRACHEN ÜBER LERNERFOLGSKONTROLLEN IM BE- REICH „SONSTIGE MITARBEIT“

1. Sportmotorische Leistungen in den Bewegungsfeldern/Sportbereichen werden quantitativ und qualitativ bewertet.
2. Die einem Bewegungsfeld/Sportbereich zugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten müssen in die Bewertung einbezogen werden.  
⇒ *ein Test zu dem konditionellen Leistungsfaktor Ausdauer* (s. Bewertungstabelle)
3. Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.).
4. Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.
  - *Überprüfungsformen zu 4 sind in erster Linie Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und Unterrichtsgesprächen. Einmal in der Qualifikationsphase muss eine schriftliche Übung durchgeführt werden.*

Siehe Bewertungstabelle für das Fach Sport!

## BEWERTUNGSTABELLE FÜR DAS FACH SPORT IM BEREICH „SONSTIGE MITARBEIT“

Note	Aktivität/Kontinuität (ca. 10 %)	Sportliche Aktivitäten* (ca. 50 %)	Kognitive Phasen (ca. 25 %)	Soziales Engagement (ca. 15 %)
1	Freiwillig und sehr engagiert teilnehmend	Herausragende Leistungen (körperlich wie auch taktisch)	Richtiges Aufgreifen der Gedanken, Auseinandersetzung mit der Fragestellung	Immer vorhanden (Auf- und Abbauen von Geräten; anderen helfen)
2	Freiwillig und engagiert teilnehmend	Gute sportliche Leistungen und mannschaftstaktische Entscheidungen	Richtungsweisende Impulse, Begründungen	Engagiert (Auf- und Abbauen von Geräten; anderen helfen)
3	Freiwillig teilnehmend	Solide sportliche Leistungen bzw. mannschaftstaktisches Verhalten	Behaupten, belegen, fortführen	Nach Aufforderung immer (Auf- und Abbauen von Geräten; anderen helfen)
4	Gelegentliche, freiwillige Teilnahme	Unterdurchschnittliche sportliche Leistungen sowie Schwächen im taktischen Verhalten	Zusammenfassen von besprochenen Themen	Selten (Auf- und Abbauen von Geräten; anderen helfen)
5	Teilnahme nur nach Aufforderung	Sehr schwache sportliche Leistungen, kaum taktisches Verständnis	Wiederholungen nicht auf dem Stand des Unterrichts	fast nie (Auf- und Abbauen; anderen helfen)
6	Trotz Aufforderung keine Teilnahme	Keine Leistungen	Nichts zur Sache	nie

\*siehe Bewertungsschemata für einzelne Sportbereiche

### 3 ENTSCHEIDUNGEN ZU FACH- UND UNTERRICHTSÜBERGREIFENDEN FRAGEN

#### **Zusammenarbeit mit dem Fach Biologie**

Am Comenius-Gymnasium Datteln stimmen sich die Fächer Biologie und Sport inhaltlich und zeitlich bezüglich des übergeordneten Themas „Grundlagen der sportlichen Leistung“ ab. Dabei übernimmt das Fach Biologie einen Großteil der stoffwechselphysiologischen Aspekte im Hinblick auf die Energiebereitstellung im menschlichen Körper und die Funktionsweise der Skelettmuskulatur. Im Sportunterricht werden dann Trainingsaspekte besprochen, die bei der erfolgreichen Schulung der aeroben Ausdauer und der damit verbundenen alaktaziden Energiebereitstellung im Muskel berücksichtigt werden müssen. Anschließend werden diese dann unter Praxis Gesichtspunkten (z. B. Vorbereitung des 3000/5000-m-Laufs) erprobt und im Anschluss reflektiert.

#### **Projektkurs**

Die Fachgruppe Sport bietet in der Q1 einen dreistündigen Projektkurs an. Von der Konzeption her wird in diesem Kurs fächerübergreifend gearbeitet. Es erfolgt eine enge Kooperation mit einem zweiten Fach, wobei aber das Fach Sport Leitfach bleibt. Als Kooperationsfächer bieten sich zum Beispiel Pädagogik, Biologie, Physik, Sozialwissenschaften und Geschichte an.

Maßnahmen der fachlichen Qualitätskontrolle

Am Comenius-Gymnasium Datteln wird der Unterricht durch die Fachkonferenz regelmäßig evaluiert. Weitere Arbeits- und Fortbildungsschwerpunkte der Fachkonferenz (Auffrischung der Rettungsfähigkeit, weitere fachinterne Fortbildungen, Weiterentwicklung von Aufgabenformaten etc.), werden dementsprechend analysiert und perspektivisch entwickelt.

Pläne zur regelmäßigen Evaluation des schulinternen Curriculums

Die Fachkonferenz Sport evaluiert in regelmäßigen Abständen die Qualität und Gestaltung ihrer Profile. Bei veränderten Ausgangsbedingungen (neues Sportstättenangebot, Kooperation mit schulischen und außerschulischen Partnern, neuen Trendsportarten etc.) können auf der Basis des KLP Sport jederzeit Anpassungen vorgenommen werden. Dieses beinhaltet auch neue Kursprofile, sowie die Anpassung von Projektkursen.