

Qualifikationsphase im Grundkurs

An der Karl-Ziegler-Schule gibt es in der Qualifikationsphase neben dem Leistungskurs noch vier weitere Grundkurse mit unterschiedlichen Profilen. Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

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

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

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Volleyball)	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
2	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton)	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
3	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	b - Bewegungsgestaltung	f - Gesundheit
4	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Volleyball)	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	d – Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
5	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton)	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	d – Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz

Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

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

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

1. Unterrichtsvorhaben:

Thema: „Über einen Zeitraum durchgehend Laufen“ - Was verändert sich im Körper? (Wdh. Anpassungserscheinungen sowie aerobe/anaerobe Abläufe – Langzeitausdauer mit verschiedenen Methoden begründet/physiologisch erfahren (Intervall/Dauermethode)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik **PädPsp:** A-D-F

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: d-Leistung; f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

d:

- Trainingsplanung und –organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

f:

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

d (SK 1-2)

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

d (MK1-2)

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B.

Trainingstagebuch, Portfolio),

- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

d (UK1)

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

f (SK1-2)

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern

f (MK1)

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

F (UK1)

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

Lernerfolgskontrolle: 5000m (gemäß FS Leistungstabelle) (regelmäßig z.B. zum Unterrichtsbeginn und/oder –ende unterrichtsbegleitend); ggf. verteilt auf 11.1 (Einführung) und 11.2 (Prüfung); dazwischen: angeleitetes/unterstütztes und selbständiges Üben

Trainingstagebuch/-Liste

Zeitbedarf: ca. 12-15 Std.

2. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Fehler erkennen und korrigieren – Wiederholung der grundlegenden Techniken als Voraussetzung für ein erfolgreiches Volleyball-Spiel im Großfeld unter Beachtung gegenseitiger Korrektur (Einsatz von Phasenbildreihen, Beobachtungsbögen)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK 1)¹
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK 2)

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

¹ Die obligatorischen Kompetenzerwartungen sind rot markiert.

3. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Als Mannschaft zum Erfolg – Grundlegende Möglichkeiten der Spielorganisation als Vorbereitung auf das Schul-Volleyball-Turnier

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz;

c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Handlungssteuerung unter verschiedenen psych. Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK 1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK 1)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK 1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

4. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Erfolgreich im Angriff - Verbesserung der speziellen Spielfähigkeit im Angriff durch Variationen im Angriff (Drive, Lop, Cut)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz;

a - Bewegungsstruktur und -lernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von

Wettkämpfen anwenden. (MK 1)

- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (UK 1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Leichtathletik

5. Unterrichtsvorhaben:

Thema: „Wie laufe ich schnell?“ – Sprint

(Tiefstart, Körperhaltung vor und während des Starts biomechanisch betrachtet) –

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik **PädPsp: A-D**

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: a-Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; d-Leistung;

Inhaltliche Schwerpunkte:

a:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- biomechanische Grundlagen Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

d:

- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

a (SK 2-3)

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, a (SK2)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. A (SK3)

d (UK 1)

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. d (UK1)

Lernerfolgskontrolle: Messung von normierten Leistungen
(100m gemäß Leistungstabelle BW)

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. Stunden (Freiraum ca. Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

6. Unterrichtsvorhaben:

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

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz;
f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Fairness und Aggression im Sport
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK 1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. (UK 1)
- positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. (UK 1)

Zeitbedarf: Ganztägige Exkursion

Leichtathletik

7. Unterrichtsvorhaben:

Thema: „Hoch Springen“ und „Hochsprung“

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik **PädPsp: A-D-E**

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und **Sprungdisziplin** unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,
- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. (Anmerkung: Schrittspr. usw. /relative Höhen Annäherung des KSP an die Sprunglatte)

Inhaltsfelder: a-Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; d-Leistung;

Inhaltliche Schwerpunkte:

a:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen;
- biomechanische Grundlagen Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

d:

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

- **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

a (S2-3)

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, a (SK2)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. A (SK3)

d (UK1)

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. d (UK1)

Lernerfolgskontrolle: Messung von normierten Leistungen (Tabelle BW) und/oder Techniküberprüfung

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

8. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz,
a - Bewegungsstruktur und -lernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK 2)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunde

9. Unterrichtsvorhaben:

Thema: **Nicht einfach nur Seilspringen** - Präsentation und Beurteilung einer Rope-Kür unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterium sowie ausgewählter Schwierigkeitsgrade.

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

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- 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.

Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK 1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK 1)

Zeitbedarf: 10 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Leichtathletik

10. Unterrichtsvorhaben:

Thema: „Wie weites Werfen sicher gelingt.“ Diskuswerfen oder Kugelstoßen, Sicherheitsbestimmungen (!), einfache physikalische und biomechanische Prinzipien beim Diskuswurf/Kugelstoß **BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik **PädPsp:** A-D-E

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: a-Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; d-Leistung;

Inhaltliche Schwerpunkte:

a:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen;
- biomechanische Grundlagen Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

d:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

a (SK 1-3)

- **unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben, (S1)**
- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, a (S2)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. A (S3)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. d (U1)

Lernerfolgskontrolle: Messen normierter Leistung (BW-Tabelle), Grobform des Diskuswurfes/Kugelstoß mit ½ und 1,5 Drehung. / Zusammenstellung einer eigenen Dreikampfprüfung

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

11. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Organisieren eines Mehrkampfes

Inhaltlicher Kern: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e-Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

e:

- **Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten**

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

e (SK1)

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

e (MK1)

- **bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,**

Lernerfolgskontrolle: Dreikampfüberprüfung

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

12. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Volleyball auch nach dem Abitur – Erweiterung der mannschaftstaktischen Handlungsfähigkeit im Volleyball (z.B. Läufersystem, Steller II)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK 1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK 1)

Zeitbedarf: ca. 10 Stunde

Summe Qualifikationsphase II: ca. Stunden (Freiraum ca. Stunden)

Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

- Partnerspiele - (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, **Beach-Volleyball**, Flag-Football)

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

1. Unterrichtsvorhaben:

Thema: „Über einen Zeitraum durchgehend Laufen“ - Was verändert sich im Körper? (Wdh. Anpassungserscheinungen sowie aerobe/anaerobe Abläufe – Langzeitausdauer mit verschiedenen Methoden begründet/physiologisch erfahren (Intervall/Dauermethode)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik **PädPsp:** A-D-F

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: d-Leistung; f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

d:

- Trainingsplanung und –organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

f:

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

d (SK 1-2)

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

d (MK1-2)

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

d (UK1)

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

f (SK1-2)

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern

f (MK1)

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

F (UK1)

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

Lernerfolgskontrolle: 5000m (gemäß FS Leistungstabelle) (regelmäßig z.B. zum Unterrichtsbeginn und/oder –ende unterrichtsbegleitend); ggf. verteilt auf 11.1 (Einführung) und 11.2 (Prüfung); dazwischen: angeleitetes/unterstütztes und selbständiges Üben

Trainingstagebuch/-Liste

Zeitbedarf: ca. 12-15 Std.

2. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Fehler erkennen und korrigieren – Wiederholung der grundlegenden Techniken als Voraussetzung für ein erfolgreiches Badminton-Spiel im Einzel unter Beachtung gegenseitiger Korrektur (Einsatz von Phasenbildreihen, Beobachtungsbögen)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK 1)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK 2)

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

3. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Üben, üben, üben - Schlagkombinationen – Mit dem Partner zusammen die grundlegenden Schlagtechniken erfolgreich kombinieren und einüben.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: d – Leistung,
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK 1)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK 1)

Zeitbedarf: ca. 6 Std.

4. Unterrichtsvorhaben: (Verbindlich wegen des VB-Turniers)

Thema: Als Mannschaft im Volleyball zum Erfolg – Grundlegende Möglichkeiten der Übungs- und Spielorganisation als Vorbereitung auf das Schul-Volleyball-Turnier

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz;
c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psych. Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK 1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK 1)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK 1)

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

5. Unterrichtsvorhaben:

Thema: **Zu zweit erfolgreich** - Verbesserung der speziellen Spielfähigkeit im Doppel durch grundlegende taktische Schulung.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK 1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)
- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK 1)

Zeitbedarf: ca. 14 Std.

Leichtathletik

6. Unterrichtsvorhaben:

Thema: „Wie laufe ich schnell?“ – Sprint
(Tiefstart, Körperhaltung vor und während des Starts biomechanisch betrachtet) –

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik **PädPsp: A-D**

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: a-Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; d-Leistung;

Inhaltliche Schwerpunkte:

a:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- biomechanische Grundlagen Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

d:

- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

a (SK 2-3)

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, a (SK2)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. A (SK3)

d (UK 1)

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. d (UK1)

Lernerfolgskontrolle: Messung von normierten Leistungen
(100m gemäß Leistungstabelle BW)

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. Stunden (Freiraum ca. Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

7. Unterrichtsvorhaben:

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

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz;
f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Fairness und Aggression im Sport
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK 1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und

Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. (UK 1)

- positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. (UK 1)

Zeitbedarf: Ganztägige Exkursion

Leichtathletik

8. Unterrichtsvorhaben:

Thema: „Hoch Springen“ und „Hochsprung“

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik **PädPsp: A-D-E**

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,
- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. (Anmerkung: Schrittspr. Usw. /relative Höhen Annäherung des KSP an die Sprunglatte)

Inhaltsfelder: a-Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; d-Leistung;

Inhaltliche Schwerpunkte:

a:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen;
- biomechanische Grundlagen Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

d:

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

- Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

a (S2-3)

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, a (SK2)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. A (SK3)

d (UK1)

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. d (UK1)

Lernerfolgskontrolle: Messung von normierten Leistungen (Tabelle BW) und/oder Techniküberprüfung

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

9. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Erfolgreich in Angriff und Abwehr – Gruppenreferate zu unterschiedlichen Themen- und Handlungsfeldern im Badminton.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und –lernen,
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK 1)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (UK 1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunde

10. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Nicht einfach nur Seilspringen - Präsentation und Beurteilung einer Rope-Kür unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterium sowie ausgewählter Schwierigkeitsgrade.

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

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- 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.

Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK 1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK 1)

Zeitbedarf: 10 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Leichtathletik

11. Unterrichtsvorhaben:

Thema: „Wie weites Werfen sicher gelingt.“ Diskuswerfen oder Kugelstoßen, Sicherheitsbestimmungen (!), einfache physikalische und biomechanische Prinzipien beim Diskuswurf/Kugelstoß **BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik **PädPsp:** A-D-E

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: a-Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; d-Leistung;

Inhaltliche Schwerpunkte:

a:

- **Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens**
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen;
- biomechanische Grundlagen Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

d:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

a (SK 1-3)

- **unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben, (S1)**
- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, a (S2)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. A (S3)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. d (U1)

Lernerfolgskontrolle: Messen normierter Leistung (BW-Tabelle), Grobform des Diskuswurfes/Kugelstoß mit $\frac{1}{2}$ und 1,5 Drehung. / Zusammenstellung einer eigenen Dreikampfprüfung

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

12. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Organisieren eines Mehrkampfes

Inhaltlicher Kern: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e-Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

e:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

e (SK1)

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

e (MK1)

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,

Lernerfolgskontrolle: Dreikampfüberprüfung

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

13. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Badminton auch nach dem Abitur – Erweiterung der taktischen Handlungsfähigkeit im Doppel

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK 1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)

Zeitbedarf: ca. 10 Stunde

Summe Qualifikationsphase II: ca. Stunden (Freiraum ca. Stunden)

Kursprofil 3: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 → 19 Wochen = 57 Std.	UV1	Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern. ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	Bewegung wird gestaltet – Präsentation und Beurteilung einer Choreographie (z.B. Rope, Jumpstyle, Akrobatik oder Videoclipdancing) unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik ca. 12 – 15 Stunden
	UV 3	So werde ich stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen (z. B nach der Coremethode) ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 12 – 21 Stunden
Q 1.2 → 21 Wochen = 63 Std.	UV 4	Den Körper in Bewegung bringen – Eine Komposition z.B. mit Körper, Stock und Stuhl oder Reifen, Ball und Band unter besonderer Berücksichtigung von Bewegungsmerkmalen präsentieren ca. 12 – 15 Stunden
	UV 5	Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen ca. 10 – 12 Stunden
	UV 6	Thema: Ausdauer überprüfen – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Erfassung der individuellen Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen für einen 5000m Lauf. ca. 4 Stunden

	Freiraum	ca.18 - 26 Stunden
<u>Q 2.1</u> → 16 Wochen = 54 Std.	UV 7	Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen ca. 8 - 10 Stunden
	UV 8	Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden ca. 12 – 15 Stunden
	UV 9	Tanztheater oder Videoclipdancing – die Grundlagen von Gruppentanz Choreographien kennen lernen und gestalten und präsentieren ca. 18 – 21 Stunden
	Freiraum	ca. 8 - 16 Stunden
<u>Q 2.2</u> → 11 Wochen = 33 Std.	UV 10	Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung z.B. nach Jacobson und Core zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen → in Verbindung mit dem UV 12 ca. 4 - 6 Stunden
	UV 11	Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe – Erarbeitung und Präsentation von Choreographien zum im Jumpstyle oder Tanztheater. ca. 12 – 15 Stunden
	UV 12	Tanz dich fit – Tanz unter Belastung – Für eine Tanzaufführung fit werden oder neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen → in Verbindung mit dem UV 10 ca. 10 - 12 Stunden

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: **Alles im grünen Bereich** – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: **Bewegung wird gestaltet** – Präsentation und Beurteilung einer Choreographie (z.B. Rope, Jumpstyle, Akrobatik oder Videoclipdancing) unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik

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

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. (MK)
 • Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)
Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: **So werde ich stark!** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen (aus dem Core Programm)

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: funktionales Muskeltraining **ohne Geräte, mit einfachen Geräten** und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: **Den Körper in Bewegung bringen** – Eine Komposition z.B. mit Körper, Stock und Stuhl oder Reifen, Ball und Band unter besonderer Berücksichtigung von Bewegungsmerkmalen präsentieren

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

Inhaltlicher Kern: Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: **Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen** – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen

BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspielvarianten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- ***bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)***

Zeitbedarf: ca. 10 – 12 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: **Ausdauer überprüfen – Der Erfolg zeigt sich langfristig** – Erfassung der individuellen Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen für einen 5000m Lauf.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: -Trainingsplanung und –organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern

(SK 1)

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). (MK 1)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (MK 2)

Zeitbedarf: 4 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und **mit speziellen Fitnessgeräten** zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 8 – 10 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

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

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training² (d)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK) * nicht in der Obligatorik vorgesehen
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IX

Thema: Tanztheater oder Videoclipdancing – die Grundlagen von Gruppentanz Choreographien kennen lernen und gestalten und präsentieren

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

Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfelder: b – Gestaltung, c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: - Improvisation und Variation von Bewegung (b)
- Handlungssteuerung unter ver. psychischen Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 18 - 21 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson oder Core zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

² nicht in der Obligatorik vorgesehen

- Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Zeitbedarf: ca. 4 - 6 Std.

Unterrichtsvorhaben XI:

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

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

Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben XII:

Thema: **Tanz dich fit – Tanz unter Belastung** – Für eine Tanzaufführung fit werden oder neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt: - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

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

Zeitbedarf: 10 - 12 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 60 Stunden (Freiraum ca. 15 Stunden)

Kursprofil 4: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- Gleiten auf dem Wasser, z.B. **Rudern**, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski
- Gleiten auf Eis und Schnee, z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboard fahren, **Eislaufen** und Eisschnelllauf

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

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

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

1. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Theorie vor Praxis - Theoretische Grundlagen des Ruderns im Übungs-Einer unter Berücksichtigung unserer Ausgangssituation anwenden (Boote, Ruderrevier etc.)

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- die Techniken der ausgeübten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) adäquat einsetzen.

Inhaltsfelder: d – Leistung,
c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: Anatomische und physiologische Grundlagen der Bewegung,
Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training
Handlungssteuerung unter verschiedenen psych. Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK 1)³
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK 2)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK 1)

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

2. Unterrichtsvorhaben:

¹ Die obligatorischen Kompetenzerwartungen sind rot markiert.

Thema: Wir nehmen Fahrt auf – Erste Gleiterfahrten im Übungs-Einer

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- die Techniken der ausgeübten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) adäquat einsetzen.

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

Inhaltliche Schwerpunkte: Informationsaufnahme und -verarbeitung
Handlungssteuerung unter verschiedenen psych. Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK 2)
- **Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK 1)**

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

3. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Fehler erkennen und korrigieren – Wiederholung der grundlegenden Techniken als Voraussetzung für ein erfolgreiches Volleyball-Spiel im Großfeld unter Beachtung gegenseitiger Korrektur (Einsatz von Phasenbildreihen, Beobachtungsbögen)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- **unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK 1)**
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK 2)

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

4. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Als Mannschaft zum Erfolg – Grundlegende Möglichkeiten der Spielorganisation als Vorbereitung auf das Schul-Volleyball-Turnier

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz;
c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Handlungssteuerung unter verschiedenen psych. Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK 1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK 1)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK 1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

5. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen für einen 5000m Lauf.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und –organisation
Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training /
Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK 1)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). (MK 1)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (MK 2)

Zeitbedarf: 12 – 15 Std.

6. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Erfolgreich im Angriff - Verbesserung der speziellen Spielfähigkeit im Angriff durch Variationen im Angriff (Drive, Lop, Cut)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz;
a - Bewegungsstruktur und -lernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK 1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (UK 1)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

7. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Jetzt geht es in die Kurve – Absolvieren eines Slalom-Parcours unter wettkampfgemäßen Bedingungen.

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren.
- eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren.

Inhaltsfelder: d – Leistung,
c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training
Handlungssteuerung unter verschiedenen psych. Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK 1)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK 1)

Zeitbedarf: ca. 14 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. Stunden (Freiraum ca. Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

8. Unterrichtsvorhaben:

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

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz;
f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Fairness und Aggression im Sport
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK 1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. (UK 1)
- positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. (UK 1)

Zeitbedarf: Ganztägige Exkursion

9. Unterrichtsvorhaben:

Thema: 500m bis zum Ziel – gezieltes Training im Hinblick auf das Absolvieren einer 500m Strecke unter Wettkampfbedingungen.

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren.

Inhaltsfelder: c - Wagnis
d – Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK 1)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

10. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz,
a - Bewegungsstruktur und -lernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK 2)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunde

11. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Nicht einfach nur Seilspringen - Präsentation und Beurteilung einer Rope-Kür unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterium sowie ausgewählter Schwierigkeitsgrade.

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

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- 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.

Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK 1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK 1)

Zeitbedarf: 10 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

12. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Wir wechseln den Aggregatzustand - Exkursion in die Eissporthalle

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf Eis und Schnee

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- die Techniken der ausgeübten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) adäquat einsetzen.

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung,
f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung unter verschiedenen psych. Einflüssen
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden (MK 1)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. (UK 1)

Zeitbedarf: Exkursion

13. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Volleyball auch nach dem Abitur – Erweiterung der mannschaftstaktischen Handlungsfähigkeit im Volleyball (z.B. Läufersystem, Steller II)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK 1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK 1)

Zeitbedarf: ca. 10 Stunde

Summe Qualifikationsphase II: ca. Stunden (Freiraum ca. Stunden)

Kursprofil 5: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- Gleiten auf dem Wasser, z.B. **Rudern**, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski
- Gleiten auf Eis und Schnee, z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboard fahren, **Eislaufen** und Eisschnelllauf

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

- Partnerspiele - (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, **Beach-Volleyball**, Flag-Football)

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

1. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Theorie vor Praxis - Theoretische Grundlagen des Ruderns im Übungs-Einer unter Berücksichtigung unserer Ausgangssituation anwenden (Boote, Ruderrevier etc.)

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- die Techniken der ausgeübten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) adäquat einsetzen.

Inhaltsfelder: d – Leistung,
c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: - Anatomische und physiologische Grundlagen der Bewegung,
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psych. Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK 1)⁴
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK 2)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK 1)

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

¹ Die obligatorischen Kompetenzerwartungen sind rot markiert.

2. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Wir nehmen Fahrt auf – Erste Gleiterfahrten im Übungs-Einer

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- die Techniken der ausgeübten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) adäquat einsetzen.

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

Inhaltliche Schwerpunkte: - Informationsaufnahme und -verarbeitung
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psych. Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK 2)
- **Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK 1)**

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

3. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Fehler erkennen und korrigieren – Wiederholung der grundlegenden Techniken als Voraussetzung für ein erfolgreiches Badminton-Spiel im Einzel unter Beachtung gegenseitiger Korrektur (Einsatz von Phasenbildreihen, Beobachtungsbögen)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- **unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK 1)**
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK 2)

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

4. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Üben, üben, üben - Schlagkombinationen – Mit dem Partner zusammen die grundlegenden Schlagtechniken erfolgreich kombinieren und einüben.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: d – Leistung,
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.(UK1)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK 1)

Zeitbedarf: ca. 6 Std.

5. Unterrichtsvorhaben: (Verbindlich wegen des VB-Turniers)

Thema: Als Mannschaft im Volleyball zum Erfolg – Grundlegende Möglichkeiten der Übungs- und Spielorganisation als Vorbereitung auf das Schul-Volleyball-Turnier

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz;
c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psych. Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK 1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK 1)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK 1)

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

6. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines

Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen für einen 5000m Lauf.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: - Trainingsplanung und -organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK 1)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). (MK 1)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (MK 2)

Zeitbedarf: 12 – 15 Std.

7. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Zu zweit erfolgreich - Verbesserung der speziellen Spielfähigkeit im Doppel durch grundlegende taktische Schulung.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK 1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)
- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK 1)

Zeitbedarf: ca. 14 Std.

8. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Jetzt geht es in die Kurve – Absolvieren eines Slalom-Parcours unter wettkampfgemäßen Bedingungen.

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren.
- eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren.

Inhaltsfelder: d – Leistung,
c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psych. Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK 1)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK 1)

Zeitbedarf: ca. 14 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. Stunden (Freiraum ca. Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

9. Unterrichtsvorhaben:

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

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz;
f – Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Fairness und Aggression im Sport
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK 1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. (UK 1)
- positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. (UK 1)

Zeitbedarf: Ganztägige Exkursion

10. Unterrichtsvorhaben:

Thema: 500m bis zum Ziel – gezieltes Training im Hinblick auf das Absolvieren einer 500m Strecke unter Wettkampfbedingungen.

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren.

Inhaltsfelder: c - Wagnis
d – Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK 1)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

11. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Erfolgreich in Angriff und Abwehr – Gruppenreferate zu unterschiedlichen Themen- und Handlungsfeldern im Badminton.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und –lernen,

e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK 1)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (UK 1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunde

12. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Nicht einfach nur Seilspringen - Präsentation und Beurteilung einer Rope-Kür unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterium sowie ausgewählter Schwierigkeitsgrade.

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

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- 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.

Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK 1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK 1)

Zeitbedarf: 10 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

13. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Wir wechseln den Aggregatzustand - Exkursion in die Eissporthalle

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf Eis und Schnee

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- die Techniken der ausgeübten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) adäquat einsetzen.

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung,
f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung unter verschiedenen psych. Einflüssen
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden (MK 1)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. (UK 1)

Zeitbedarf: Exkursion

14. Unterrichtsvorhaben:

Thema: Badminton auch nach dem Abitur – Erweiterung der taktischen Handlungsfähigkeit im Doppel

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK 1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK 2)

Zeitbedarf: ca. 10 Stunde

Summe Qualifikationsphase II: ca. Stunden (Freiraum ca. Stunden)