

Einführungsphase

Profilierung

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

Anmerkung: Für die Einführungsphase sind die Bewegungsfelder 1, 3 und 7 als Profil bildend ausgewählt. Die Bewegungsfelder 3 und 7 sind im Hinblick auf die Anforderungen im Leistungskurs an unserer Schule ausgewählt worden. Die Schüler sollen so die Möglichkeit erhalten ihre Leistungen innerhalb dieser Bewegungsfelder für eine Wahl des Leistungskurses realistisch einschätzen zu können.

Die Fachkonferenz entscheidet zudem, dass für die Jahrgangsstufe ein gemeinsamer Termin für den Mehrkampf festgelegt wird (vgl. das UV VI).

Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
	UV I	Vom gesunden Kern zur allgemeinen Fitness – Aspekte des Core Programms präsentieren und durchführen. Schüler stellen Elemente des Core-Programms vor und leiten Phasen des Unterrichts zum Aufwärmen bzw. Cool-Down eigenständig. ca. 12 Std.
	UV II	Die spezielle Spielfähigkeit verbessern - Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3 / 4:4) im Volleyball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden. ca. 18 Std.
	UV III	Gestaltung einer Gruppenchoreographie am Boden oder an einer Gerätebahn unter Vorgabe turnerischer Elemente aus dem Elementenkatalog (unterteilt in verschiedene Niveaus). ca. 16 Std.
	UV IV	Trainieren mit Sinn und Verstand – Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren. ca. 10 Std.
	UV V	Ganzheitlich oder Zergliedert: Speerwurf und Weitsprung als Beispiele unterschiedlicher Lernwege. ca. 14 Std.

	UV VI	Mehrkampf - Training und Organisation ca. 8 Std. sowie der Wettkampf
	Freiraum	42 Stunden, wobei die aufgrund des Berufspraktikums entfallenden Stunden herausgerechnet werden müssen.

Die Anordnung der einzelnen Unterrichtsvorhaben ist je nach Kurs individuell festzulegen, wobei die Unterrichtsvorhaben V und VI aufgrund des gemeinsamen Wettkampfes entsprechend zum Ende des Schuljahres durchgeführt werden müssen.

Einführungsphase (EPH) 1. Halbjahr (Vorschlag)

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Vom gesunden Kern zur allgemeinen Fitness – Aspekte des Core Programms präsentieren und durchführen (ca. 12 Std.)¹

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik, Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.
- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)
- sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)
- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

¹ Es bietet sich an das UV I insbesondere mit dem UV II und UV III inhaltlich zu verbinden.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern - Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3 / 4:4) im Volleyball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- 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.

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Gestaltung einer Gruppenchoreographie am Boden oder an einer Gerätebahn unter Vorgabe turnerischer Elemente aus dem Elementenkatalog.

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltliche Kerne: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien

präsentieren.

- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfelder: b - Gestaltung, c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien (b)

Handlungssteuerung unter verschied. Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. (SK)
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK)
- eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK)
- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 16 Std.

Einführungsphase (EPH) 2. Halbjahr (Vorschlag)

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Trainieren mit Sinn und Verstand – Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.²

Inhaltsfelder: d - Leistung, f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Trainingsplanung und –organisation (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

² Die Ausdauerleistung wird im Rahmen des Mehrkampfes erbracht

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)
- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Ganzheitlich oder Zergliedert: Speerwurf und Weitsprung als Beispiele unterschiedlicher Lernwege.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zwei unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK)
- unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK)
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 14 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Mehrkampf - Training und Organisation

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz, c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Handlungssteuerung unter verschied. Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)
- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)

Zeitbedarf: ca. 8 Std. sowie der Termin für den Wettkampf

Summe Einführungsphase: ca. 78 Stunden

(Freiraum ca. 42 Stunden abzüglich der Stunden, in denen die Schüler im Praktikum sind.)