

Nicolaus-Cusanus-Gymnasium der Stadt Bonn
mit bilinguaem deutsch-englischen Bildungsgang
und mathematisch-naturwissenschaftlichem Schwerpunkt

**Schulinterner Lehrplan
zum Kernlehrplan für die Oberstufe**

Sport

Inhalt

	Seite
1 Die Fachgruppe Sport am Nicolaus-Cusanus Gymnasium	3
1.1 Leitbild für das Fach Sport	3
1.2 Beitrag des Faches Sport zum Schulprofil	3
1.3 Qualitätsentwicklung und -sicherung	5
1.4 Sportstättenangebot	6
2 Entscheidungen zum Unterricht	7
2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben	7
2.1.1 Einführungsphase	7
2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs	21
2.1.3 Beispiele für konkretisierte Unterrichtsvorhaben	40
2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit	42
2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung	43
2.4 Anhang zum BF/SB Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	48

1 Die Fachgruppe Sport am Nicolaus-Cusanus Gymnasium

1.1 Leitbild für das Fach Sport

Das Fach Sport bietet den Schülerinnen und Schülern des Nicolaus-Cusanus-Gymnasiums die Möglichkeit sich in Körper und Seele ausdrücken zu können. Dafür verfolgt unsere Schule ein ganzheitliches Leitbild, welches mit einem möglichst breiten Bewegungsangebot für Freude an der Bewegung in Theorie und Praxis sorgt. Der Stellenwert des Faches Sport ist im Schulleben und im Schulprogramm fest verankert und zeigt sich in allen sportartspezifischen Bereichen im Schulsport und in gut besuchten AG's und Wettkämpfen.

Die Fachkonferenz (FK) Sport sieht sich besonders verpflichtet, das Gesundheitsbewusstsein und die Bewegungsfreude bei Schülerinnen und Schülern im Schulsport zu entwickeln. Durch unser Schulsportkonzept möchten wir ihnen die Ausbildung einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglichen. Durch einen Erstkontakt mit für Schülerinnen und Schüler neuen Sportarten (z.B. im Bereich Gleiten, Rollen und Fahren unter anderem bei der Skifahrt in Klasse 9) versuchen wir langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu entwickeln. Dabei sollten ein Gesundheitsbewusstsein sowie die Ausprägung und das Erlangen von Fitness für die Bewältigung des Alltags und den Ausgleich von Belastungen erreicht werden. Dieses wird durch Theorieelemente gestützt.

Den Schülerinnen und Schülern unserer Schule soll darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu zeigen und dort unter Druck zu festigen. Deshalb führt das NCG im Halbjahr ein Spieleturnier, ausgerichtet in den jeweiligen Altersstufen, durch und ermöglicht die Teilnahme an außerschulischen Sportwettkämpfen, an denen wir mit Schulmannschaften teilnehmen.

Im Rahmen des Ganztages können Schülerinnen und Schüler vielfältige Möglichkeiten im Sportangebot der Sporthelfer und der Sportlehrer in der Mittagspause bzw. in AG's nutzen.

1.2 Beitrag des Faches Sport zum Schulprofil

Kooperation mit außerschulischen Partnern/Innen

Sowohl durch die Sporthelferausbildung als auch durch den Schulsanitätsdienst steht das NCG in regem Austausch mit dem DRK Bonn. Nach deren personellen Möglichkeiten findet regelmäßig einmal pro Monat eine Fortbildung der SporthelferInnen und SSD'ler statt.

Im Versuchsstadium am NCG befindet ein Sportprojekt in der EF mit geflüchteten Menschen, das in Kooperation mit einem Sportverein, dem LAV Bonn, durchgeführt wird:

Das erklärte Ziel des Sportunterrichts am Nicolaus Cusanus Gymnasium ist es, seinen fachspezifischen Beitrag zu dem ganzheitlichen Erziehungs- und Bildungskonzept der Schule zu liefern.

Die besonderen Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten, die sich den Schülern im Bereich Sport bieten, sie zur Gestaltung ihrer Freizeit, zu sozialem Verhalten und zu einer gesunden Lebensführung anzuleiten, werden als besondere pädagogische Möglichkeit wahrgenommen. Das Ausleben von Körperlichkeit, welches in dieser Form nur das Unterrichtsfach Sport ermöglicht, vermittelt Kindern und Jugendlichen grundlegende Erfahrungen im motorischen, sozialen und emotionalen Bereich, deren Bedeutung für die Gesamtentwicklung der Schüler nicht zu unterschätzen ist. So verfolgt der Sportunterricht des Nicolaus Cusanus Gymnasiums neben dem sportimmanenten Ziel der Handlungsfähigkeit auch die erzieherische Absicht, ihren Schülern Gestaltungsspielräume zu schaffen, in denen die Regeln für ein verantwortliches Miteinander gemeinsam vereinbart und befolgt werden. Darüber hinaus leisten Sportunterricht und Bewegungserziehung einen wertvollen Beitrag, den verbreiteten Symptomen der Wohlstandskrankheiten, ausgelöst durch vermehrte Bewegungsdefizite, vorzubeugen.

Verantwortliches Miteinander gemeinsam planen durchführen und reflektieren

Eines der zentralen Ziele des Sportunterrichts am Nicolaus Cusanus Gymnasium ist es, dass die Schülerinnen und Schüler zunehmend lernen, ihr Handeln im Sport in zunehmender Selbstständigkeit und Selbstverantwortung zu entwickeln. Hierbei ist der Sportfachschaft das besondere Potential des Sports zur Förderung einer nachhaltigen Integration bewusst. Diese Leitidee erzieherischen Handelns soll jedoch nicht nur nach Innen im Sinne einer individuellen Förderung von Stärken und dem Ausgleich von Benachteiligung wirksam werden. In Kooperation mit außerschulischen Institutionen sollen die Schüler des Nicolaus Cusanus Gymnasiums die Gelegenheit erhalten, im Sinne der Selbstverwirklichung in sozialer Verantwortung das besondere Potential des Sports bei der Integration von Geflüchteten kennenzulernen und zu reflektieren. Im Vordergrund steht dabei die Gestaltung von sportlichen Situationen, die es Flüchtlingen erlauben, anzukommen und sich wohl zu fühlen, so wie Begegnungsmöglichkeiten zu schaffen, in denen Kontakte und Freundschaften entstehen, die auch außerhalb der Schule weiterhelfen können.

Beitrag des Faches zur Berufswahlorientierung

Sport unterstützt durch seine ganzheitliche Orientierung die Identitätsbildung der Jugendlichen und jungen Erwachsenen und fördert in einem wechselseitigen Prozess gleichzeitig die Fähigkeit zur kritischen Reflexion außerschulischer Vorstellungen von Sport, Bewegung und Körperlichkeit.

Damit zielt Sport auf eine ganzheitliche Bildung der Schülerinnen und Schüler, die sich in allen Bereichen des gesellschaftlichen, sozialen und persönlichen Lebens auswirkt und eine unverzichtbare Dimension humaner Bildung darstellt. Diese Bildung wird im Sport durch vielfältige Lernprozesse gefördert:

- Das dialogische Prinzip des Sports zielt darauf, eigene Überzeugungen im kommunikativen Austausch mit anderen zu gewinnen. Damit fördert der Unterricht soziales Lernen.
- Das Phänomen Sport wird in seinen vielfältigen Erscheinungsformen und Facetten thematisiert. Durch einen offenen Dialog trägt das Fach zu einer differenzierten Urteilsfähigkeit und zu einer kritischen Toleranz bei.
- Die Einübung elementarer Formen sportpädagogischen Denkens und Argumentierens ermöglicht es Schülerinnen und Schülern, am gesellschaftlichen Diskurs über Körperlichkeit, Bewegung und Sport argumentativ und sachkundig teilzunehmen.

Besonderer Bedeutung kommt in Bezug auf die Berufswahlorientierung der Ausbildung folgender Kompetenzen zu:

- urteilsfähig zu werden
(Entwicklung von allgemeiner und übergeordneter Urteilskompetenz)
- handlungsfähig werden
(Entwicklung von allgemeiner und übergeordneter Handlungskompetenz)

Auf Basis einer fundierten und kompetenzorientierten sportlichen Bildung werden Sch. befähigt, eine Orientierung bzgl. ihrer Berufswahl zu treffen und sich nach Abschluss der Sek I/Sek II in einer immer komplexer werdenden (Berufs-) Welt zurecht zu finden.

1.3 Qualitätsentwicklung und -sicherung

Die Fachkonferenz ist der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Faches Sport verpflichtet. Folgende Vereinbarungen sind Grundlage teamorientierter Zusammenarbeit:

Die Fachschaft Sport verpflichtet sich regelmäßig an Fortbildungen, Qualitätszirkeln für die Unterrichtsentwicklung etc. teilzunehmen. Angebote werden von den Fachschaftsmitgliedern eruiert und weitergereicht. Ergebnisse und Materialien werden der gesamten Fachschaft zur Verfügung gestellt und genutzt.

Die Fachkonferenz ist zuständig für die Unterrichtsentwicklung und die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne. Die Fachkonferenz verpflichtet sich dazu, Inhalte und Maßnahmen zur Unterrichtsentwicklung zeitnah anzupassen und in der Fachkonferenz umzusetzen.

Für den Vertretungsunterricht im Fach Sport stehen für die Sekundarstufe I sportartenbezogenen und theoretische Aufgaben zur Verfügung. Die Fachkonferenz verpflichtet sich dazu, diese Sammlung weiterhin auszubauen und anzupassen (Ordner „Sportmaterial“ im Aufgabenpool des Kopierraumes).

1.4 Sportstättenangebot

Sportstätten der Schule:

- schuleigene Zweifachsporthalle und zusätzliche weitere Sporthalle
- schuleigener Gymnastik-/Tanzraum
- von der Schule zu nutzender Kunstrasen-Sportplatz mit 4 Tartanlaufbahnen, 2 Sprunggruben sowie einer Kugelstoßanlage, fußläufig (hinter der Gotenschule)
- Fußballplatz (Asche)

Im Umfeld der Schule:

- Nutzung des Hallenbades Konrad-Adenauer-Gymnasiums
- Rheinauengelände im unmittelbaren Umfeld der Schule

2 Entscheidungen zum Unterricht

Der Sportunterricht in der Sekundarstufe II wird in allen drei Jahrgangsstufen 3-stündig erteilt. Dabei gibt es eine Einzel- und eine Doppelstunde. Das Kursprofil für die Jgst. EF ist bindend. Für die Jahrgangsstufen Q1 und Q2 wählen die Schülerinnen und Schüler zwischen zwei angebotenen Kursprofilen (s. 2.1.2).

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

Während der Fachkonferenzbeschluss zum „Übersichtsraster der Unterrichtsvorhaben“ zur Gewährleistung vergleichbarer Standards, sowie zur Absicherung von Lerngruppenübertritten und Lehrkraftwechseln für alle Mitglieder der Fachkonferenz Bindekraft entfalten soll, besitzt die exemplarische Ausweisung „konkretisierter Unterrichtsvorhaben“ (Kapitel 2.1.1 und 2.1.2) empfehlenden Charakter. Referendarinnen und Referendaren, sowie neuen Kolleginnen und Kollegen dienen diese vor allem zur standardbezogenen Orientierung in der neuen Schule, aber auch zur Verdeutlichung von unterrichtsbezogenen fachgruppeninternen Absprachen zu didaktisch-methodischen Zugängen, Lernmitteln und -orten sowie ggf. vorgesehenen Leistungsüberprüfungen.

Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte möglich. Sicherzustellen bleibt allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden sollen.

2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

2.1.1 Einführungsphase

Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler werden für die Einführungsphase in den drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen: **Laufen, Springen, Werfen – LA, Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele** und **Gestalten, Tanzen, Darstellen** unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder mit den aufgeführten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt (s. KLP S. 22 ff).

Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	UV I	Miteinander – Gegeneinander: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Volleyball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr entwickeln, durchführen und bewerten. ca. 18 Std.
	UV II	Mehr Lust statt Frust - Ursachen und Auswirkungen der volleyballspezifischen Regeln auf das emotionale Empfinden im Volleyballspiel. ca. 16 Std.
	UV III	Weit oder hoch? Gemeinsamkeiten und Unterschiede biomechanischer Gesetzmäßigkeiten im Weit- und Hochsprung. ca. 18 Std.
	Freiraum	ca. 10 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
2. HJ	UV IV	Auf dem Weg nach Marathon -individuelle Gestaltung von Ausdauertraining: Leistung erfassen, entwickeln und optimieren. ca. 16 Std.
	UV V	Let's create a dance! Gestaltung einer Aerobic-Choreographie nach ausgewählten Leistungskriterien. ca. 14 Std.
	UV VI	Rope-Skipping als Fitnesserfahrung. ca. 12 Std.
	Freiraum	ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen:

Bewegungsfeld/Sportbereich:7	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen-Sportspiele	e	EF	18		1

Thema des UV: Miteinander – Gegeneinander: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Volleyball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr entwickeln, durchführen und bewerten.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs-und Wahrnehmungskompetenz

In einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

Sachkompetenz:

Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz:

Sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgabenverteilen, Gruppenbilden, Spielsituationen organisieren).

Urteilskompetenz die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Die Schülerinnen und Schüler können im Volleyball grundlegende Spielsituationen mit Hilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen. (BF 7)

Thema des UV: Miteinander – Gegeneinander: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Volleyball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr entwickeln, durchführen und bewerten. (ca. 18 Std.)

Didaktische Entscheidung	Methodische Entscheidung	Gegenstände Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Positionen, Funktion und Passweg - Aufstellung in Verteidigung und Angriff - Verbesserung des Spielaufbaus durch Wiederholung der Grundtechniken <p>Fachbegriffe: Koordination von Teilimpulsen am Beispiel des oberen Zuspiels (Pritschen) des unteren Zuspiels (Baggern) und des Aufschlags von unten</p>	<p>Erproben und Experimentieren verschiedener Aufstellungen in Angriff und Verteidigung. Hier können Sie die methodischen Entscheidungen eintragen</p> <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zuspieler - Hinter Spieler - Angreifer - Libero 	<p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Methode - Spielform - Übungsform <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielform - Übungsform 	<p>unterrichtsbegleitend Entwicklung der individualtechnischen/-taktischen Spielfähigkeit Beobachtungskriterium: Sicherheit und Präzision der Grundtechniken Taktisches Spielverständnis</p> <p>punktuell Spiel 3:3</p> <p>Kriterien Ausprägung der Bewegungsmerkmale Individualtaktisches Verhalten in der Spielsituation</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich:7	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele	c	EF	16		2

Thema des UV: Mehr Lust statt Frust - Ursachen und Auswirkungen der volleyballspezifischen Regeln auf das emotionale Empfinden im Volleyballspiel.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs-und Wahrnehmungskompetenz

In einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel positive und negative Einflüsse von Spielregeln auf ihre Auswirkungen bezogen auf das Spiel sowie die Spieler analysieren, variieren und durchführen.

Sachkompetenz:

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

Methodenkompetenz:

Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Urteilskompetenz:

Die Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen. Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen. (BF 7)

Thema des UV: Mehr Lust statt Frust – Ursachen und Auswirkungen der volleyballspezifischen Regeln auf das emotionale Empfinden im Volleyballspiel (ca. 16 Stunden)

Didaktische Entscheidung	Methodische Entscheidung	Gegenstände Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Grundlagen für erfolgreiches Mannschaftsspiel kennen und anwenden (Teamfähigkeit, Kooperation, Frustrationstoleranz)</p> <p>Individuelle Motivation analysieren und nutzbar machen im Spiel 3:3/ 3 mit 3</p> <p>Erkennen von Fertigkeiten als Grundlage der Spezialisierung im Volleyball (Spielbeobachtung/-analyse)</p> <p>Gemeinsam Spielen auf dem Großfeld: volleyballspezifische Regeln verändern</p> <p>Systemische Faktoren für die Mannschaftsmotivation untersuchen: Der Einfluss der Zuschauer</p> <p>Aggression im Volleyball?</p>	<p>von der Partnerarbeit zur Gruppenarbeit: Kooperationsstechniken erlernen (no - blame approach, aktives Zuhören, moderiertes Gruppengespräch, in Gruppenarbeit Lösungsvorschläge erarbeiten anwenden und reflektieren</p> <p>Ergebnisse präsentieren</p>	<p>Kooperation Konkurrenz Aggression Frustrationstoleranz Angstvermeidung Benennung der Positionen und deren Funktion: Steller, Zuspieler, Blocker, Diagonalspieler, Libero</p>	<p>unterrichtsbegleitend: Die Schüler können im Spiel entstehende Emotionen unter kommunikativer und interaktiver Perspektive (Verbal, nonverbal, Gestik, Mimik) anhand von Beobachtungsbögen erkennen und analysieren. Die Schüler entwickeln ihre Kooperationsbereitschaft und Teamfähigkeit durch die Übernahme bestimmter Rollen.</p> <p>punktuell: Ausprägungsgrad volleyballspezifischer Techniken und Taktiken Reflexionsfähigkeit gruppenspezifischer Prozesse</p> <p>Kriterien: Die Schüler präsentieren ihre erworbenen Fertigkeiten im Spiel 3:3 oder 3 mit 3 Die Schüler erläutern die Fachbegriffe</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich:3	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen und Werfen -Leichtathletik	a	EF	18		3

Thema des UV: Weitoderhoch? Gemeinsamkeiten und Unterschiede biomechanischer Gesetzmäßigkeiten im Weit- und Hochsprung.

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- Techniken im Weit bzw. Hochsprung unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren
- Historische leichtathletische Bewegungsformen (Flop/Straddle) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten

Sachkompetenz:

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

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte um motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen.

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens, Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen.

Abspraken der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen. (BF 3)

Thema des UV: Weit oder hoch? Gemeinsamkeiten und Unterschiede biomechanischer Gesetzmäßigkeiten im Hoch und Weitsprung. (ca. 18 Stunden)

Didaktische Entscheidung	Methodische Entscheidung	Gegenstände Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anlauf; Absprung, Flugphase und Landung im Weitsprung und Hochsprung - Trainingsformen zur Verbesserung für beide Wettkampfformen benötigten motorischen Eigenschaften <p>Fachbegriffe: biomechanische Erklärung der folgenden Phase der Bewegung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beschleunigungsphase - Absprungvorbereitung - Absprungsbeugung - Absprungstreckung - Symmetrische Flugbahnphase - Landeanflugphase - Landepositionierung - Landedurchführung - Vertikale- und horizontale Kräfte und Beschleunigungen während des Absprungs - Verhalten des KSP in Absprung und Flugphase 	<p>Phasen gestütztes, paralleles Erlernen beider Sprungtechniken im Vergleich</p> <p>Exemplarische Erleben von Methoden des Schnelligkeits- Schnellkraft- Maximalkraft- sowie Koordinationstrainings</p> <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anlauf - Absprung - Flugphase - Landung - Motorische Eigenschaften und ihre Kombinationsformen. 	<p>Prinzipien des leichtathletischen Trainings in Bezug auf Trainings- und Übungsformen</p> <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainingsformen - Übungsformen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung der technischen und motorischen Fertigkeiten <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung in Technik und Motorik in den einzelnen Phasen einer Sprungbewegung. - Übertragung der biomechanischen Hintergründe auf die Bewegung und erklärende Fehleranalyse vor diesem Hintergrund <p>Objektive Höhen- und Weitenmessung.</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich:3	Päd. Perspektive leitend ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	d	EF			4

Thema des UV: Auf dem Weg nach Marathon –individuelle Gestaltung von Ausdauertraining: Leistung erfassen, entwickeln und optimieren.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Formen aus dauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen individuell gestalten.

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können
 -zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
 -physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz:

Mithilfe der Pulskontrolle das eigene Lauftempo steuern.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer bewerten.

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination). Methoden zur Leistungssteigerung.

Absprachen der Fachkonferenzen zu didaktisch-methodischen Entscheidungen (BF 7)

Thema des UV: „Ausdauer – Auf dem Weg nach Marathon: Gesundes Laufen in Theorie und Praxis entwickeln, erfahren und bewerten. Den Nutzen des Ausdauertrainings gesundheitlich (internistisch und orthopädisch) betrachtet.“ (ca. 16 Stunden)

Didaktische Überlegungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte Rumpf-Stabilisationstraining als Unterstützung durchführen Selbsteinschätzung der Ausdauerleistung überprüfen Individuelle Belastungs-Intensitäts-Kontrollen anwenden (IBIK) Gesundheitsaspekt des Ausdauertrainings verdeutlichen Individuelles Lauftempo durch IBIK und/oder Musik finden Wettkampf (5000m) erfahren</p> <p>Fachbegriffe Internistischer Nutzen Orthopädischer Nutzen IBIK (Individuelle Belastungs-Intensitäts-Kontrolle)</p>	<p>vom Leichten zum Schweren Steigerung der Ausdauerleistung durch regelmäßiges Training Erproben und Experimentieren mit dem Lauftempo durch eine eigenständige Analyse mit Hilfe der Belastungs-Intensitäts-Kontrollmöglichkeiten</p> <p>Fachbegriffe Puls-Frequenz-Analyse subjektives Belastungsempfinden Sprechtest Atemrhythmus</p>	<p>Methode Trainingsform Wettkampfform Gesundheitserziehung</p> <p>Fachbegriffe Ausdauerermethode Dauerlauf Gesundheitlicher Nutzen</p>	<p>unterrichtsbegleitend: Entwicklung der individuellen Ausdauerfähigkeit Soll-/Ist-Wert Vergleich und Steigerung</p> <p>Beobachtungskriterien: Reflexionsfähigkeit in der Theorie/Praxis Verknüpfung Anwendung der IBIK Lauftempo Wahl</p> <p>Punktuell: Laufrythmus / Lauftempo und Durchhaltevermögen</p> <p>Beobachtungskriterien: Ausprägung der Bewegungsmerkmale Individuelles Verhalten beim Ausdauerlauf</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich:1	Päd. Perspektive leitend ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	b	EF	14		5

Thema des UV: Let's create a dance! Gestaltung einer Aerobic-Choreographie nach ausgewählten Leistungskriterien

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs-und Wahrnehmungskompetenz:

Mehrteilige Aerobic-Bewegungen rhythmisch ausführen. Bewegungskompositionen unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien allein oder in der Gruppe präsentieren.

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können in 8-Schläge-Sequenzen Bewegungsgestalten.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler kennen Kriterien im Hinblick auf die Gestaltung einer Choreographie (formaler Aufbau, Dynamik, Raum) und können sie anwenden.

Urteilskompetenz:

Sequenzen von Mitschülern kriteriengeleitet bewerten.

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien. Variationen von Bewegung.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen. (BF 1)

Thema des UV: Let's create a dance! Gestaltung einer Aerobic-Choreographie nach ausgewählten Leistungskriterien (ca. 14 Stunden)

Didaktische Entscheidung	Methodische Entscheidung	Gegenstände Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Kraftübungen, Ausdauerübungen, Übungen zur Schulung von Gelenkigkeit und Beweglichkeit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durch körperliche Aktivitäten die allgemeine Fitness steigern. - Aerobic als gesundheitsorientiertes Fitnessstraining zu Musik. - Verbesserung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit, der Beweglichkeit, der Koordination. <p>Definition: Fitness als körperliche Fitness, die von den sportmotorischen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination abhängig ist.</p> <p>Aerobic: Grundschritte, Kombinationen.</p>	<p>Übungen zum Lockern, Dehnen, Kräftigen bestimmter Muskelgruppen</p> <p>Zweckmäßige Übungen zur Schulung konditioneller und koordinativer Grundlagen.</p> <p>Aerobic: Schritte und Bewegungsabläufe.- Schulung des Rhythmusgefühls und der Körperwahrnehmung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Musik als Rhythmus- und Motivationshilfe. <p>Fachbegriffe Methodenkompetenz: Kriterien für gute Übungen</p> <p>Muskelgruppen (Bauch, Rücken, Brust, Schulter, Arme, Beine, Po. Zählweise: 8-Schläge-Sequenzen</p> <p>Bewegungsvariation: räumlich, zeitlich, dynamisch</p>	<p>Erarbeitung und Durchführung von Übungen für ein funktionelles Kraft- und Ausdauertraining, Dehn-, Geschicklichkeits-, Gleichgewichts- und Reaktionsübungen.</p> <p>Aerobic: - Ausführung der Grundschritte -Kombination von Schrittfolgen - Hand- und Armbewegungen - Koordination von Arm- und Beinbewegungen u.a. (Ausführung mit li. und re.)</p>	<p>unterrichtsbegleitend: Ausführungsqualität der Übungen</p> <p>Aerobic: - Schritte - Hand- und Armbewegungen - Koordination von Arm- und Beinbewegungen. - Anstrengungsbereitschaft und individueller Leistungsfortschritt. - Kreativität in der Gestaltung - Umsetzung der Gestaltungskriterien</p> <p>punktuell: Eine Fitnessgymnastik (in der Gruppe) nach vorgegebenen Kriterien präsentieren</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich:1	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	f	EF	12		6

Thema des UV: Rope-Skipping als Fitnesserfahrung

Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Methodenkompetenz:

Rope-Skipping wirksam gestalten (Intensität, Häufigkeit)

Urteilskompetenz:

Die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer bewerten.

Inhaltsfeld: f -Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: (BF 1)

Thema des UV: Rope-Skipping als Fitnesserfahrung – eine Kür in einer Kleingruppe gestalten zur Verbesserung der Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit (ca. 12 Stunden)

Didaktische Überlegungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Springen mit dem kurzen Seil: „Sportart Rope-Skipping“ – Materialkunde, physiologische Aspekte, Gewöhnung an das Gerät, Grundsprung, Rhythmusschulung</p> <p>Entwicklung verschiedener Sprünge und Sprungkombinationen aus den „Basic Stunts“</p> <p>Springen in gleichem Rhythmus</p> <p>Wie fit bist du? Schnelligkeitstest mit Pulsmessung</p> <p>Erweiterung der Sprungkombinationen zu einer Sprungabfolge</p> <p>Verbesserung der Synchronität in der Kleingruppe</p> <p>Präsentation und Bewertung der Kür im Hinblick auf die sinnvolle Abfolge für eine Fitnessverbesserung</p> <p>Kraftübungen, Ausdauerübungen, Übungen zur Schulung von Gelenkigkeit und Beweglichkeit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durch körperliche Aktivitäten die allgemeine Fitness steigern. - Aerobic als gesundheitsorientiertes Fitnesstraining zu Musik. 	<p>Sprünge und Sprungvarianten vorstellen und üben</p> <p>Erproben eigener Sprungideen mit dem Partner</p> <p>Methodische Hilfen zum synchronen Springen erarbeiten und ausprobieren</p> <p>Erarbeiten einer Fitnesschoreografie in der Kleingruppe (2-3)</p> <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundsprung vw, rw - Grätschsprung - Kreuzsprung - Twist - Skisprung - Schrittsprung - Laufen mit dem Seil - Glockensprung <p>eigenständige Messungen zur Erkenntnis des Zusammenhangs von Training und Fitnessleistung</p>	<p>Seile (am besten Speed Ropes)</p> <p>Musik,</p> <p>Arbeitskarten mit Namen der Sprünge</p> <p>Arbeitskarten</p> <p>Musik in passendem Takt</p> <p>(Pulsuhren)</p> <p>Beobachtungsbögen</p>	<p>Häufige Wiederholung einzelner Sprünge zum Konditionstraining</p> <p>Überprüfung der Synchronität</p> <p>Beobachtung der Zusammenarbeit, Anstrengungsbereitschaft und Ausdauerfähigkeit durch L</p> <p>Beurteilung hinsichtlich der gemeinsam aufgestellten Kriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beweglichkeit - Schnelligkeit - Koordination - Ausdauer - Trainigseffekt

2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs

Am NCG gibt es in der Q1 und Q2 Grundkurse mit zwei unterschiedlichen Kursprofilen. Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze berücksichtigt worden:

*„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in **zwei Bewegungsfeldern** und Sportbereichen (von 9) unter Berücksichtigung **aller Inhaltsfelder**(insges. 6) 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 mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.“ (s. KLP S. 30)*

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	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
2	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	b- Bewegungsgestaltung	f - Gesundheit

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. 36f):

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

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 40f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Volleyball, Basketball(s. Anhang S. 43ff), Fußball, Handball, Hockey)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten(z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	Wo stehe ich? - Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung (<i>tactical games approach</i>) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit im Volleyball ca.15 – 18 Stunden
	UV 3	BallKoRobics – Volleyball mal anders - Präsentation und Beurteilung einer Ball Ko Robics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
<u>Q 1.2</u>	UV 4	Hechtbagger und Japanrolle - voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Feldabwehr zu verbessern ca.12 – 15 Stunden
	UV 5	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca.12 – 15 Stunden
	UV 6	Flag-Football – Football ohne Körperkontakt – Erprobung einer neuen Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Mannschaftssport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben miteinander zu festigen ca. 12 - 15 Stunden
	Freiraum	ca.18 - 27 Stunden
<u>Q 2.1</u>	UV 7	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern ca.15 – 18 Stunden
	UV 8	Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läuferystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit ca.12 – 15 Stunden

	UV 9	Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbe- griff differenziert beurteilen zu können ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
<u>Q 2.2</u>	UV10	Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung im Volleyball ca.12 – 15 Stunden
	UV 11	Die Prüfung kommt zum Schluss – Individuelle Vorbe- reitung auf das Sportabzeichen, in den klassischen Dis- ziplinen: Laufen, Springen und Werfen ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 3 - 9 Stunden

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema: Wo stehe ich? - Stärken und Schwächen erkennen In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten</p> <p>BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.</p> <p>Inhaltsfeld: d - Leistung</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (U): Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</p> <p>Zeitbedarf: 12 - 15 Std.</p>

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Erfolgreich in der Abwehr

Spielgemäße Entwicklung (*tactical games approach*) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit im Volleyball

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Zeitbedarf: 15 – 18 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Ball Ko Robics - Volleyball mal anders

Präsentation und Beurteilung einer Ball Ko Robics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen.

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

Inhaltlicher Kern: Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- 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.¹

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: 12 -15Std.

¹ Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Hechtbagger und Japanrolle -voller Einsatz in der Abwehr

Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um die Feldabwehr zu verbessern.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)
Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.

Zeitbedarf: 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig

Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- 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
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern.
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. durch Trainingstagebuch, Portfolio).

Zeitbedarf: 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Flag-Football - Football ohne Körperkontakt

Erprobung einer neuen Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Mannschaftssport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben miteinander zu festigen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Flag-Football

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: f – Gesundheit, e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 30 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung

Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen (auch als Mehrkampf) unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Zeitbedarf: 15 - 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Als Mannschaft zum Erfolg

Kooperative Vermittlung eines Läuferystems

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Prüfung: Spielfähigkeit in Turnierform

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste

Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Prüfung: Die alternativen Übungen zu den Klassikern beim Sportabzeichen (unbedingt schon jetzt für die Gesamtqualifikation des Sportabzeichens für Ende Q2 notieren!)

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Fairness und Aggression im Spiel (e), Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (e)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (f)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Die Prüfung kommt zum Schluss

Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Die Prüfung kommt zum Schluss

Individuelle Vorbereitung auf das Sportabzeichen, in den klassischen Disziplinen: Laufen, Springen und Werfen

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltliche Kerne: leichtathletische Disziplinen; Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- 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,
e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 70 Stunden (Freiraum ca. 20 Stunden)

Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten (Stepper) 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
<u>Q 1.1</u>	UV1	Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. Laufen und Radfahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern. ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	Der mit dem Ball tanzt – Präsentation und Beurteilung einer Ball Ko Robics Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm – Ball – Bewegungen ca. 12 – 15 Stunden
	UV 3	So werde ich stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethodegezielt für sich selbst nutzen ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 12 – 21 Stunden
<u>Q 1.2</u>	UV 4	Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite 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	Gehen, stehen, posen – die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen ca. 15 - 18 Stunden
	Freiraum	ca.18 - 26 Stunden

Q 2.1	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	Tanzimprovisation: Zu einem gewählten Schwerpunkt einen Gruppentanz gestalten und präsentieren. ca. 18 – 21 Stunden
	Freiraum	ca. 8 - 16 Stunden
Q 2.2	UV 10	Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson 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 Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke ² ca. 12 – 15 Stunden
	UV 12	Tanz dich fit – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen → in Verbindung mit dem UV 10 ca. 10 - 12 Stunden

²Die Konkretisierung dieses Unterrichtsvorhabens findet sich hinter den tabellarischen Übersichten.

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 Kompetenzerwartungen:

- 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: **Der mit dem Ball tanzt** – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm – Ball - Bewegungen

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

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- 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)
- 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 Dehnmethodengezielt 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 Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: 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: Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite 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 (z.B. Street-Variationen, Beach, Volleyball, Flag-Football)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- 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

Zeitbedarf: ca. 10 – 12 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Gehen, stehen, posen – die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen

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

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder – themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.

•

Inhaltsfeld: 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, neugestalten) unterscheiden. (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 – 18 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. 90 Stunden (Freiraum mehr als 30 Stunden)

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 Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen u. 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 geschlechterdifferenzen 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 individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden

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

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen³ (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.

³nicht in der Obligatorik vorgesehen

Unterrichtsvorhaben IX

Thema: Tanzimprovisation: Zu einem gewählten Schwerpunkt einen Gruppentanzgestalten und präsentieren.

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

Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- 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

Inhaltlicher Schwerpunkt: Improvisation und Variation von Bewegung (b)
Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) 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 zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- 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 Jumpstyle Choreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke

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

Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- 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 – 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: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- 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)

2.1.3 Beispiele für konkretisierte Unterrichtsvorhaben

(1. Beispiel: Qualifikationsphase Grundkurs/ Kursprofil 2)

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: Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbstständig entwickelte 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 zum motorischen Lernen beschreiben. (SK)

Zeitbedarf: ca. 12 - 15 Std.

Themen der Unterrichtseinheiten

Nr.	Themen der Unterrichtseinheiten (je eine Doppelstunde)
1	„Das Jumpstyle-ABC“ – Erarbeitung der Grundschriffe ‚Vorjump‘ und ‚Basic Jump‘ zur Herstellung einer gemeinsamen Arbeitsgrundlage. ⁴
2	„Der Kasten als Lerntheke“ – Erweiterung des jumpstylespezifischen Handlungsrepertoires durch die eigenständige Erarbeitung weiterer Jumps (Tip front and back‘, ‚The Hook‘, ‚Topleftandright‘) in Expertengruppen unter besonderer Berücksichtigung des eigenständigen Lernens
3	„Ich zeige dir, wie es geht!“ – Das Expertenpuzzle als Möglichkeit, neu erlernte Jumps in den Stammgruppen zu erarbeiten. ⁵
4	„Wir haben einen Tipp für euch“ – Optimierung der Mini-Choreografie auf der Grundlage eines kriteriengeleiteten ⁶ Feedbacks anhand der Präsentation durch Spiegelung.
5	„So geht der neue Jump!“ – Erlernen und Verschriftlichung eines Freestyle-Jumps in Expertengruppen unter besonderer Berücksichtigung des Lernwegs ⁷ .
6	„Und jetzt in Feinform!“ – Optimierung der Stammgruppen-Choreografie unter besonderer Berücksichtigung der Bewegungsausführung und der (variablen) Kombination unterschiedlich schwieriger Sprünge
7	„Der letzte Schliff“ – Üben der Stammgruppen-Choreografie unter besonderer Berücksichtigung von Schlusspose und Partnerbezug
8	„Das Lernprodukt – Unser eigenes Jumpstyle-Video kritisch bewerten“ – Das Jumpstyle-Video der einzelnen Gruppen als Feedbackmöglichkeit für die punktuelle Leistungsüberprüfung nutzen

⁴ In dieser Stunde wird auch eine gemeinsame Zielvereinbarung für das UV getroffen (Video in Kleingruppen) und das methodische Vorgehen

⁵ Die Stammgruppen führen ab dieser Stunde ein ‚Jumpbook‘, mit dem die Entstehung der Choreografie dokumentiert wird.

⁶ Synchronität, Rhythmus, mindestens ein Formationswechsel, mindestens ein neuer Jump

⁷ Ohne und mit Musik, in halbem Tempo in Verbindung mit dem Basic Jump und Integration in die Choreografie: Ort der Platzierung (zwischen leichteren Sprüngen, passend zur Formation, Anzahl der Wiederholungen)

2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

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

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

Dazu werden von den Fachkolleginnen und Kollegen teilweise individualisierte Lernarrangements geschaffen, die auf dem „Hintergrund der Passung“ basieren und an den Stärken der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind. Offene Aufgabenformate, wie z.B. Lernaufgaben finden verstärkt Berücksichtigung. Somit werden im Sportunterricht in allen Kursen und in allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen Lernprodukte erstellt und diskutiert.

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

In den Kursen bleiben einzelne Theoriestunden die Ausnahme. In der Regel wird im Sportunterricht eine Praxis-Theorie-Verknüpfung angestrebt.

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

Hausaufgaben dienen der Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte. Sie werden in den Kursen nur dann gestellt, wenn sie der Vorbereitung des Unterrichts dienen oder die im Unterricht initiierten Prozesse der Vertiefung oder Dokumentation bedürfen.

2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

Auf der Grundlage von § 48 SchulG, § 13 APO-GOST sowie Kapitel 3 des Kernlehrplans Sport hat die Fachkonferenz im Einklang mit dem entsprechenden schulbezogenen Konzept die nachfolgenden Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung beschlossen. Die nachfolgenden Absprachen stellen die Minimalanforderungen an das lerngruppenübergreifende gemeinsame Handeln der Fachgruppenmitglieder dar.

Allgemeine Grundsätze der Leistungsbewertung im Fach Sport:

Die Leistungsbewertung soll a) zu Erkenntnissen über die individuelle Lernentwicklung führen und b) die Leistungen an verbindlichen Standards messen. Sie soll über den Stand des Leistungsprozesses des Schülers Aufschluss geben und somit Grundlage für die weitere Förderung sein (vgl. Richtlinien und Lehrpläne für die Sek I). Wie in den anderen Fächern ohne Klassenarbeiten bzw. Klausuren erfolgen die Lernerfolgsüberprüfungen im Beurteilungsbereich „Sonstige Mitarbeit“. Sie beziehen sich auf alle im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen, also nicht nur auf das erreichte Bewegungskönnen (sportmotorische Leistungen), sondern auch auf die im Zusammenhang mit dem Unterricht erworbenen fachlichen Kenntnisse, methodischen Fähigkeiten und Lernerfolge in den fachspezifisch wichtigen Schlüsselqualifikationen. Sie geben Auskunft über den Grad der erreichten Kompetenz hinsichtlich angestrebter Leistungsstandards und damit auch über die Wirksamkeit des Unterrichts. Ihre Ergebnisse sind Grundlage der weiteren Unterrichtsgestaltung mit Blick auf eine Lernprogression, die sich nicht nur an den Pädagogischen Perspektiven und Unterrichtsgegenständen, sondern auch an den Schülerinnen und Schülern orientiert.

Bewertung unter Berücksichtigung aller Kompetenzbereiche:

Der Sportunterricht in der Sekundarstufe I und II ist einem Unterrichtsprinzip der reflektierten Praxis verpflichtet. Deshalb ist der Bereich Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz jeweils Ausgangspunkt für die Entfaltung der Methoden- und Urteilskompetenz. Die Leistungsbewertung im Fach Sport bezieht sich auf alle Kompetenzbereiche gemäß dem Kernlehrplan Sport:

A) Das Einbringen von Leistungen im Bereich der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz bezieht sich auf psychophysische, technisch-koordinative, taktisch-kognitive sowie ästhetisch-gestalterische Fertigkeiten und Fähigkeiten. Folgende Aspekte sportbezogenen Verhaltens werden für die Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt, wobei die Angemessenheit und der Anteil an der Bewertung vom Anteil und von der jeweiligen Bedeutung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens abhängen. Leistungen im

Bereich sportbezogenen personalen und sozialen Verhaltens beziehen sich immer auf Kriterien, die im Unterricht erarbeitet und eingeübt werden können.

1) Körperlich - sportliche Leistungsfähigkeit:

- Sportmotorischer Lern- und Leistungsfortschritt – messbare Leistungen (in den Bereichen Spielfähigkeit, Bewegungsqualität, Koordination, Kreativität, Vielseitigkeit, Ausdauer, Kondition, Kraft, Schnelligkeit)
- Körper- und sportbezogenes Wissen in mündlicher und ggf. schriftlicher Form (s.u.)

2) durch selbstständiges Arbeiten in Form von:

- Planung und Anleitung von einzelnen Stundenphasen (z.B. Aufwärmprogramme)
- Eigenständige Lösung von Bewegungsaufgaben
- Selbstständige Entwicklung eigener Stationen für ein Stationenlernen

3) durch individuellen Leistungsfortschritt und individuelle Leistungsbereitschaft:

- kontinuierliche Anstrengungsbereitschaft
- individueller Fortschritt
- Umsetzen von Aufgabenstellungen und Engagement in allen Bereichen des Unterrichts (z. B. Auf-/ Abbau, Aufwärmen, Mannschaftsbildung)
- Selbstständige Nutzung zusätzlicher Übungsmöglichkeiten

B) Das Einbringen von Leistungen im Bereich der Methodenkompetenz bezieht sich auf methodisch-strategische wie auch sozialkommunikative Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens allein und in der Gruppe. Einerseits sind grundlegende Verfahren, sportbezogene Informationen und relevantes Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten und zu strukturieren. Andererseits sind Verfahrenskennnisse und Fähigkeiten, sich selbstständig strukturiert und systematisch mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinander zu setzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege sowie Handlungspläne zu entwerfen, in die Leistungsbewertung einzubeziehen. Darüber hinaus sind Verfahren in die Leistungsbewertung im Sportunterricht einzubeziehen, die sporttypische Handlungssituationen in der Gruppe angemessen berücksichtigen. Darüber hinaus berücksichtigt dieser Kompetenzbereich aber auch das Einbringen systematischen, grundlegenden Wissens in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport. Von zentraler Bedeutung für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Handeln im sozialen Kontext ist, über sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse aus den unterschiedlichen

Sinngebungsbereichen des Sports zu verfügen und mit diesem Wissen situationsangemessen umgehen zu können.

C) Das Einbringen von Leistungen im Bereich der Urteilskompetenz ist eng verknüpft mit Leistungen in allen Kompetenzbereichen. Es umfasst eine kritische Auseinandersetzung mit dem erarbeiteten fachlichen und methodischen Hintergrundwissen und der erlebten sportlichen Wirklichkeit, indem das selbstständige, auf Kriterien gestützte begründete Beurteilen im Mittelpunkt steht. Dies impliziert das Finden eines eigenen Urteils ebenso wie das verständigungsorientierte Abwägen und den verständnisvoll reflektierten Umgang mit anderen auch in der Sportpraxis.

Bewertung vor dem Hintergrund von Transparenz und Angemessenheit:

Eine (sach-)gerechte Leistungsbewertung setzt voraus, dass Schülerinnen und Schüler sowie deren Erziehungsberechtigte jeweils zu Beginn des Schuljahres mit den Leistungsanforderungen des Sportunterrichts in der jeweiligen Jahrgangsstufe durch die Sportlehrkraft vertraut gemacht werden. Deshalb kann die Fachkonferenz zu Beginn des Schuljahres den Bildungsplan für das Fach Sport sowie die Grundsätze der Leistungsbewertung gegenüber Schülerinnen und Schülern sowie deren Erziehungsberechtigten offenlegen.

Verbindliche Absprachen:

Über die von der Fachkonferenz getroffenen Vereinbarungen zur Leistungsbewertung in der Sekundarstufe I hinaus trifft die Fachkonferenz für die Sek. II folgende Entscheidungen (s. unten). Weiterhin strebt die Fachkonferenz unabhängig von den Kursprofilen eine Vergleichbarkeit der Leistungen an. Dazu werden folgende Vereinbarungen getroffen:

Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

A. Generelle Absprachen zur Leistungsbewertung, die unabhängig vom Bewegungsfeld und den jeweiligen Inhaltsfeldern getroffen werden können:

Bewertet wird, wie der Schüler

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

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

1. Sportmotorische Leistungen in den Bewegungsfeldern/Sportbereichen werden quantitativ und qualitativ bewertet.
2. Die einem Bewegungsfeld/Sportbereich zugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten müssen in die Bewertung einbezogen werden.

Konkretisierung zu 1 und 2:

- *mindestens eine quantitative Messung und/oder eine qualitative Messung (z.B. Demonstration) pro Halbjahr (Inhalt abhängig vom Kursprofil)*
3. Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, **Kooperation**, Kreativität, etc.).
 4. Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.

Konkretisierung zu 3 und 4:

- *Kooperation wird gemäß dem gemeinsam erarbeiteten Bewertungsbogen⁸ bewertet.*
- *Einmal in der Qualifikationsphase muss eine Gruppenleistung bewertet werden.*
- *Überprüfungsformen zu 4 sind in erster Linie Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und Unterrichtsgesprächen.*

⁸ s. Teil C

C. Kriterien für die Bewertung des Teilbereiches Kooperation im Sportunterricht als Bestandteil der „Sonstigen Mitarbeit (C)“

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

2.4 Anhang zum BF/SB Spielen in Regelstrukturen - Sportspiele:

Basketball (alternativ zu Volleyball in Profil I zu verwenden)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen am Beispiel Basketball“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen:

Richtiges Aufwärmen/ Basketballspezifisches Aufwärmen

Regeln beim Basketball

Technik (Korbleger/Sprungwurf/Hakenwurf)

Taktik (Mann/Zonenverteidigung)

Positionsgebundenes Spiel

Regelstrukturen erkennen und gestalten am Beispiel des Streetballs

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	Richtiges Aufwärmen/ Basketballspezifisches Aufwärmen- In Gruppen unterschiedliche Aufwärmprogramme erarbeiten-erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 5 Stunden
	UV 2	Regeln beim Basketball – Übernahme der Schiedsrichterposition mit entsprechenden Handzeichen/ Vereinfachung der Regeln für den Schulsport ca.15 – 18 Stunden
	UV 3	Technik der unterschiedlichen Würfe (Korbleger/Sprungwurf/ Hakenwurf von beiden Seiten) ca.12 – 22 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
<u>Q 1.2</u>	UV 4	Taktik (Mann und Zonen Verteidigung) ca.12 – 15 Stunden
	UV 5	Positionsgebundenes Spiel Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca.12 – 15 Stunden
	UV 6	Regelstrukturen erkennen und gestalten am Beispiel des Streetballs Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 12 - 15 Stunden
	Freiraum	ca.18 - 27 Stunden

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 2.1</u>	UV 7	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Basketball im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern ca.15 – 18 Stunden
	UV 8	Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Spielsystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit ca.12 – 15 Stunden
	UV 9	Der Topscorer ist nicht immer der wichtigste (Teamgeist/Fairplay) Sensibilisierung für die unterschiedlichen Spielpositionen ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
<u>Q 2.2</u>	UV 10	Die Prüfung kommt zum Schluss – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung ca.12 – 15 Stunden
	UV 11	Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 3 - 9 Stunden
	Parallel	Wiederholung und Vertiefung theoretischer Inhalte zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Richtiges Aufwärmen/ Basketballspezifisches Aufwärmen-In Gruppen unterschiedliche Aufwärmprogramme erproben

BF/SB: Basketball

Inhaltlicher Kern: Aufwärmen unter „Trainingsphysiologischen Gesichtspunkten“

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung von individuellen Aufwärmprogrammen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Anforderungssituationen im Sport

Zeitbedarf: 5 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Regeln beim Basketball

Übernahme der Schiedsrichterpositionen mit entsprechenden Handzeichen
Vereinfachung der Regeln für den Schulsport

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Basketball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltlicher Schwerpunkt: Verständnis und Einhaltung der Spielregeln.

Regelwidrigkeiten in der Schiedsrichterposition erkennen/anzeigen und regelkonform ahnden.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Fairplay/ Regeln akzeptieren und einhalten.
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Zeitbedarf: 15 – 18 Std.

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Technik der unterschiedlichen Würfe (Korbleger/Sprungwurf Hakenwurf von beiden Seiten)

BF/SB: Basketball

Inhaltlicher Kern: Vermittlung der unterschiedlichen Wurftechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Fehleranalyse/ Fehlerkorrektur/ alleine und im Team

Inhaltlicher Schwerpunkt: Wurftechniken verbessern

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- durch Verbesserung der Wurftechniken Spielfähigkeit erweitern
- **Zeitbedarf:** 12 -22Std.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Taktik (Mann und Zonen Verteidigung)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Basketball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltliche Schwerpunkte: Anwendung der Mann oder Zonenverteidigung: Vor- und Nachteile der verschiedenen Abwehrsysteme

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Positiongebundenes Spiel

Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Spielpositionen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung

BF/SB: Basketball

Inhaltlicher Kern: Spielen auf den unterschiedlichen Spielpositionen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Beherrschung der Spielposition und situationsangemessenes Handeln und Verhalten in ausgewählten Spielsituationen

Inhaltliche Schwerpunkte Spielfähigkeit durch Taktiktraining auf den unterschiedlichen Spielpositionen verbessern

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit auf den unterschiedlichen Spielpositionen
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (übergreifend)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).

Zeitbedarf: 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Basketball- Regelstrukturen erkennen und gestalten am Beispiel des Streetball/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: Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Streetball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 30 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: **Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung** – Basketball im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und Leistungsfähigkeit verbessern

BF/SB: **Basketball**

Inhaltlicher Kern: Konditions- u. Koordinationstraining
Basketballwurftechniken verbessern

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Wurftechniken (Korbleger re./li., Sprungwurf, Hakenwurf) unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.
- Basketballspezifische Kondition und Koordination

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit und Spielfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Zeitbedarf: 15 - 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: **Als Mannschaft zum Erfolg** – Positionsgebundenes Spiel, Spielsysteme zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit

BF/SB: Basketball **spielen** in und mit Regelstrukturen

Inhaltlicher Kern: **Basketball**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Der Topscorer ist nicht immer der wichtigste Teamgeist/Fairplay) ist nicht immer der Beste – Sensibilisierung für unterschiedliche Spielpositionen

BF/SB: Basketball

Inhaltlicher Kern: Kooperation

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Miteinander Spielen, derjenige der die beste Wurfposition hat und frei steht, wirft auf den Korb

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Fairness und Aggression im Spiel (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (e)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (f)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Die Prüfung kommt zum Schluss – Vorbereitung auf die sportpraktische Spielprüfung in der Mannschaft auf einer gewählten Spielposition mit dem Ziel auf der Position richtig zu agieren und zu handeln. Übernahme der Schiedsrichter Position in einem Prüfungsspiel.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Basketball, 5:5

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: **Jetzt wird es ernst** – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Spielprüfung in der Mannschaft auf einer gewählten Spielposition mit dem Ziel auf der Spielposition angemessen zu reagieren. Übernahme der Schiedsrichterposition in einem Prüfungsspiel.

BF/SB: **Basketball, 5:5**

Inhaltliche Kerne: **Basketball**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- im Team sicher zu agieren unter Anwendung technischer und taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

Inhaltsfelder:

e - Kooperation und Wettkampf

- basketballspezifische Regeln erläutern und innerhalb der Wettkampfregeln sicher zu agieren
- Übernahme der Schiedsrichterposition

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 70 Stunden (Freiraum ca. 20 Stunden)