

# **Lehrplan Sport Jahrgangstufe Qualifikationsphase**

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit	S. 3
1. 1. Qualitätsentwicklung und -sicherung	S. 4
1.2 Sportstättenangebot	S. 5
1.3 Im Umfeld der Schule	S. 5
2. Entscheidungen zum Unterricht	S.5
2.1 Qualifikationsphase im Grundkurs	S.5
2.1.1 Unterrichtsvorhaben	S.6
2.1.2 Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben	S.7
2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit	S.42
2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung	S.43
2.4 Lehr- und Lernmittel	S.45
3. Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen	S.45
4. Qualitätssicherung und Evaluation	S.45

## **1. Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit**

Das Gutenberg-Gymnasium liegt in Bergheim im Rhein-Erft-Kreis.

Dort werden ca. 850 Schülerinnen und Schüler von ca. 70 Lehrerinnen und Lehrern unterrichtet. Die Schülerinnen und Schüler kommen aus der Stadt Bergheim, viele auch aus umliegenden kleineren Gemeinden im Kreis Bergheim.

Die Unterrichtsstunden dauern 45 Minuten, wobei ein hoher Prozentsatz des erteilten Unterrichts im Doppelstundensystem erteilt wird. Die Schule verfügt über gut eingerichtete Fachräume, so wurde z.B. die IT-Ausstattung in 2014 komplett aktualisiert. Alle Unterrichtsräume sind barrierefrei erreichbar.

Die Nähe zu Köln ermöglicht Kooperationsmöglichkeiten mit verschiedenen Einrichtungen, wie z. B. der Universität und kulturellen Institutionen. In der Sekundarstufe I ist die Schule meist vierzünftig, in der gymnasialen Oberstufe besuchen durchschnittlich 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer je einen Jahrgang.

In der EF absolvieren die Schülerinnen und Schüler ein 14-tägiges Betriebspraktikum, in dieser Zeit werden den Seiteneinsteigern individuelle Fördermaßnahmen in einzelnen Fächern angeboten. In der Oberstufe kooperiert das Gutenberg-Gymnasium mit dem Bergheimer Erftgymnasium und dem Bedburger Silverberg-Gymnasium. Dies ermöglicht die Einrichtung einer hohen Anzahl von Kursen, wovon vor allem der Leistungskursbereich profitiert.

Die Fachkonferenz Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch ihr Schulsportkonzept möchte sie den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung zu einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglichen, um durch Bewegung, Spiel und Sport überdauernd und langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können. Darüber hinaus fördert sie das individuelle Interesse von Schülerinnen und Schülern am Leistungssport.

Den Schülerinnen und Schülern des Gutenberg – Gymnasiums Bergheim sollen darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte engagiert für die Teilnahme an Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

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

Das Gutenberg – Gymnasiums Bergheim fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hoch zu halten und zu manifestieren,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- sich volitional und metakognitiv selbst steuern und kontrollieren können (Selbstdisziplin etc.),
- Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,
- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können,
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
- den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,
- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler - sozial anerkannt und integriert wissen.

Zur Entwicklung und Förderung dieser Persönlichkeitsattribute leistet die Fachschaft Sport durch die Gestaltung des Schulsportprogramms einen bedeutsamen Beitrag, der dem Bildungs- und Erziehungsauftrag einer bewegungsfreudigen und gesunden Schule gerecht wird.

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

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

### **Qualitätsentwicklung und -sicherung**

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

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

Die Fachschaft Sport verpflichtet sich dazu, Inhalte und Maßnahmen zur Unterrichtsentwicklung zeitnah in der Fachkonferenz umzusetzen.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich ein Leitbild mit dem Ziel der Förderung des Sports in der Schule zu entwickeln. Das Leitbild ist der Schulöffentlichkeit vorzulegen und regelmäßig im Abstand von 5 Jahren zu evaluieren und fortzuschreiben. Die Schülerinnen und Schüler sowie die Eltern sind an der Evaluation zu beteiligen.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Einführung und Fortschreibung eines Ablaufplans/ Projektmanagements (Sport als Abiturfach, Skifahrt, Sport im Ganztage, Förderung des schulsportlichen Wettkampfwesens, Schwimmtag ...), im Rahmen einer systematischen Fachkonferenzarbeit.

Die Fachkonferenz legt der Schulleitung spätestens zum Ende des Schuljahres einen Jahresarbeitsplan über zu entwickelnde Projekte zur Evaluation sowie über die vereinbarten Veranstaltungen/ Schulsporttermine vor. Diese werden in den Jahreskalender der Schule aufgenommen und der Schulöffentlichkeit zu Beginn des Schuljahres vorgestellt.

### **Sportstättenangebot**

- gemeinsame Nutzung Dreifachsporthalle der Stadt Bergheim mit Haupt-, Realschule, und Erftgymnasiums
- schuleigene Zweifachsporthalle
- Schuleigener Sportplatz mit 4 Laufbahnen, 2 Sprunggruben sowie 1 Hochsprunganlage, 1 Stabhochsprunganlage, 2 Kugelstoßanlagen, 2 Diskuswurfanlagen, 1 Speerwurfanlage

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

- Nutzung des städtischen Hallenbades ( dienstags 1. bis 6. Std.)
- Nutzung des Bootshaus des Kanuvereins Bergheim

## **2. Entscheidungen zum Unterricht**

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

### **2.1 Unterrichtsvorhaben**

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

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

In der **Qualifikationsphase** ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Schulorganisatorisch im Vorfeld erfolgt dies durch Einwahl in die Kursprofile über einen Wahlbogen zu Beginn der Qualifikationsphase.

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

Während der Fachkonferenzbeschluss zum „Übersichtsraster 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 2.1.2) 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, fächerübergreifenden Kooperationen, Lernmitteln und -orten sowie vorgesehenen Leistungsüberprüfungen. Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte jederzeit möglich. Sicherzustellen bleibt allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

### **2.1.1 Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben**

Strukturell erfolgt zunächst immer die Übersicht der Unterrichtsvorhaben und anschließend die Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzen

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

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

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

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	d - Leistung	e – Kooperation und Konkurrenz
2	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	b – Bewegungsgestaltung
3	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Fußball)	Laufen, Springen, Werfen– Leichtathletik	d- Leistung	f-Gesundheit
4	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Handball)	Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport	e – Kooperation und Konkurrenz	c – Wagnis und Verantwortung

## 2.1.2 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

### Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	<b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen</b> – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten
	UV 2	<b>Vom Werfen zum Stoßen – Kennenlernen der Technik des Kugelstoßens</b> – Kennenlernen und Erproben der leichtathletischen Disziplin des Kugelstoßens als Kontrast zu den bereits bekannten Wurfdisziplinen
	UV 3	<b>Erfolgreich in der Abwehr</b> – Spielgemäße Entwicklung ( <i>tactical games approach</i> ) von Abwehntechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten
	Freiraum	
<u>Q 1.2</u>	UV 4	<b>BallKoRobics – Volleyball mal anders</b> - 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
	UV 5	<b>Hechtbagger und Japanrolle - voller Einsatz in der Abwehr</b> – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Feldabwehr zu verbessern
	UV 6	<b>Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig</b> – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung
	Freiraum	
<u>Q 2.1</u>	UV 7	<b>Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand</b> – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen
	UV 8	<b>Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung</b> – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern



	<b>UV 9</b>	<b>I believe I can fly</b> – Verschiedene Hochsprungtechniken erproben und unter dem Aspekt der Wagnis beurteilen
	<b>Freiraum</b>	
<b>Q 2.2</b> <b>Quartal 3</b>	<b>UV 10</b>	<b>Spiel, Satz und Sieg! – Im Team zum Erfolg</b> – Anwendung der technischen und taktischen Fähigkeiten und Einführung des Läufersystems im Spiel 6 gegen 6 mit dem Ziel der Verbesserung und Stabilisierung der Spielfähigkeit
	<b>UV 11</b>	<b>Jetzt wird es ernst</b> – Individuelle Vorbereitung auf einen leichtathletischen Mehrkampf mit dem Ziel der Leistungsmaximierung und -stabilisierung
	<b>Freiraum</b>	

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

<b>Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr</b>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></b></p> <p><b>Thema:</b> <b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen</b> – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten</p> <p><b>BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> d - Leistung</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 - 15 Std.</p>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></b></p> <p><b>Thema:</b> <b>Vom Werfen zum Stoßen – Kennenlernen der Technik des Kugelstoßens</b> Kennenlernen und Erproben der leichtathletischen Disziplin des Kugelstoßens als Kontrast zu den bereits bekannten Wurfdisziplinen</p>

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.
- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

**Inhaltsfeld:** a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema:** **Erfolgreich in der Abwehr** – Spielgemäße Entwicklung (*tactical games approach*) von Abwehntechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten

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

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (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 Wettkampf

**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:** ca. 15 – 18 Std.

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben IV :

**Thema:** **BallKoRobics – Volleyball mal anders** - 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:** Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.<sup>1</sup>

**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 Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

**Zeitbedarf:** ca. 12 -15 Std.

### Unterrichtsvorhaben V:

**Thema:** **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

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Volleyball)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- 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 Wettkampf

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

<sup>1</sup> Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik.

Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**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 Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Trainingsplanung und -organisation

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

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

**Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben VII:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beach-Volleyball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- 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 geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen.

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben VIII:**

**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 Kompetenzerwartung:**

- 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:** ca. 15 - 18 Std.

### **Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema: I believe I can fly** – Verschiedene Hochsprungtechniken erproben und unter dem Aspekt der Wagnis beurteilen

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:**

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

Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.
- Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- Historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten

**Inhaltsfeld:** c – Wagnis und Verantwortung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.
- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

**Zeitbedarf:** ca. 10 – 12 Std.

## Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

**Unterrichtsvorhaben X:**

**Thema:** **Spiel, Satz und Sieg! – Im Team zum Erfolg** – Anwendung der technischen und

taktischen Fähigkeiten im Mannschaftsspiel 6 gegen 6 mit dem Ziel der Verbesserung und

Stabilisierung der Spielfähigkeit

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

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (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 Wettkampf

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben XI:**

**Thema:** **Jetzt wird es ernst** – Individuelle Vorbereitung auf einen leichtathletischen Mehrkampf mit dem Ziel der Leistungsmaximierung und -stabilisierung

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

#### **Inhaltliche Kerne:**

leichtathletische Disziplinen

Formen ausdauernden Laufens

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- 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)

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std.

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

## **Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben**

Im Bewegungsfeld/Sportbereich 6 „**Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**“ muss keine Akzentuierung erfolgen, da alle inhaltlichen Kerne obligatorisch sind (vgl. KLP S. 35):

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Im Bewegungsfeld/Sportbereich 1 „**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32):

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	<b>Tanz den Ball!</b> – 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
	UV 2	<b>Nicht, dass der Arzt kommt!</b> – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer in einem Lauftraining kennenlernen, anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern
	UV 3	<b>Turmbau zu Bergheim: in der Ruhe liegt die Kraft</b> – In Partnerakrobatik die eigene Balance finden, in Gruppenakrobatik verantwortungsvoll anwenden und gemeinsam mit anderen in einer Akrobatik-Show präsentieren
	Freiraum	<i>z.B. Exkurs „Afro“</i>
<u>Q 1.2</u>	UV 4	<b>STOMP: Get the rhythm!</b> – Vom Alltags- zum Rhythmusgerät: Schulung der Wahrnehmungs-, Rhythmisierungs- und Gestaltungsfähigkeit durch rhythmische Nutzung von (Alltags-) Gegenständen allein und in der Gruppe
	UV 5	<b>Schlag dich fit!</b> – Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins durch Gestaltung eines Power-Tai-Bo-Workouts auf der Basis grundlegender Schläge (Armbewegungen) und Tritte (Beinbewegungen) unter besonderer Berücksichtigung des individuellen Trainingspulses
	UV 6	<b>Kamm down!</b> – Verschiedene Möglichkeiten der Entspannung (z.B. Fantasiereise, progressive Muskelentspannung nach Jacobson) erproben, evaluieren, für eigene Bedürfnisse verändern und zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen
	Freiraum	<i>z.B. Exkurs „Neue Fitnesstrends“</i>
<u>Q 2.1</u>	UV 7	<b>Queen of Rock'n Roll!</b> – Grundlagen des Rock'n Roll-Tanzens mit einem Tanzpartner realisieren und unter Einbezug verschiedener Grundschriffe, Platzwechsel und Tanzfiguren mit anderen Tanzpaaren synchron präsentieren
	UV 8	<b>Motto-Show Step</b> – Darstellung einer Geschichte in der Erarbeitung und Präsentation einer Step-Aerobic-Show orientiert an einem bestimmten Motto (z.B. „Cowboy & Indianer“) unter Einbezug von Mitteln szenischer Darstellung (z.B. Kostüme, Requisiten)
	UV 9	<b>Fitness im Keller!</b> – Erprobung und Evaluation animierter Fitnessprogramme (CD, DVD) und Erarbeitung, Durchführung und Präsentation eines eigenen Programms für zuhause auf der Grundlage der Evaluationsergebnisse
	Freiraum	
<u>Q 2.2</u>	UV 10	<b>Jump around!</b> – Erweiterung der individuellen Bewegungserfahrungen durch die Kombination von Einzel-



		und Partnersprüngen in einer Rope-Skipping-Choreographie unter Berücksichtigung von Kooperation und Gestaltungskriterien
	<b>UV 11</b>	<b>Power Fun!</b> – Erarbeitung eines Gruppenkonzepts zur ganzheitlichen Körperkräftigung und Dehnung unter Einbezug von Turngeräten und -materialien und unter Berücksichtigung individueller körperlicher Voraussetzungen und Belastungsmöglichkeiten
	<b>Freiraum</b>	

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

#### Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

##### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema: Tanz den Ball!** – 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 6:** Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

**Inhaltlicher Kern:** Gymnastik

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfelder:** b – Bewegungsgestaltung; e – Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Gestaltungskriterien; Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

##### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Stunden

##### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema: Nicht, dass der Arzt kommt!** – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer

in einem Lauftraining kennenlernen, anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen

Trainingsgestaltung/Belastung erläutern

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

**Inhaltlicher Kern:** Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen
- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten

**Inhaltsfeld:** d – Leistung

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 10 Stunden

### **Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Turmbau zu Bergheim: in der Ruhe liegt die Kraft** – In Partnerakrobatik die eigene

Balance finden, in Gruppenakrobatik verantwortungsvoll anwenden und gemeinsam mit anderen in einer Akrobatik-Show präsentieren

**BF/SB 6:** 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

**Inhaltsfelder:** a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; c – Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen; Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Stunden

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### **Unterrichtsvorhaben IV :**

**Thema: STOMP: Get the rhythm!** – Vom Alltags- zum Rhythmusgerät: Schulung der Wahrnehmungs-, Rhythmisierungs- und Gestaltungsfähigkeit durch rhythmische Nutzung von (Alltags-) Gegenständen allein und in der Gruppe

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

**Inhaltlicher Kern:** Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation - nutzen

**Inhaltsfelder:** b – Bewegungsgestaltung; e – Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Improvisation und Variation von Bewegung; Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Stunden

### **Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema: Schlag dich fit!** – Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins durch Gestaltung eines Power-Tai-Bo-Workouts auf der Basis grundlegender Schläge (Armbewegungen) und Tritte (Beinbewegungen) unter besonderer Berücksichtigung des individuellen Trainingspulses

**BF/SB 1:** 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:** a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; f – Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens; Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Stunden

### **Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema: Kamm down!** – Verschiedene Möglichkeiten der Entspannung (z.B. Fantasiereise, progressive Muskelentspannung nach Jacobson) erproben, evaluieren, für eigene Bedürfnisse verändern und zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen

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

**Inhaltlicher Kern:** Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

**Inhaltsfelder:** a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; f – Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 6 Stunden

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

## **Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben VII:**

**Thema: Queen of Rock'n Roll!** – Grundlagen des Rock'n Roll-Tanzens mit einem Tanzpartner realisieren und unter Einbezug verschiedener Grundschritte, Platzwechsel und Tanzfiguren mit anderen Tanzpaaren synchron präsentieren

**BF/SB 6:** 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:** a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; e – Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen; Fairness und Aggression im Sport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 14 Stunden

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema: Motto-Show Step!** – Darstellung einer Geschichte in der Erarbeitung und Präsentation

einer Step-Aerobic-Show orientiert an einem bestimmten Motto (z.B. „Cowboy & Indianer“)

unter Einbezug von Mitteln szenischer Darstellung (z.B. Kostüme, Requisiten)

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

**Inhaltliche Kerne:** Gymnastik; Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne einem Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren
- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder –themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen

**Inhaltsfelder:** a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; c – Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens; Motive, Motivation und Sinnggebung sportlichen Handelns

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinnggebung des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Stunden

### **Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema: Fitness im Keller!** – Erprobung und Evaluation animierter Fitnessprogramme (CD, DVD)

und Erarbeitung, Durchführung und Präsentation eines eigenen Programms für zuhause

auf der Grundlage der Evaluationsergebnisse

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

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

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfelder:** a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; f – Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit; Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 8 Stunden

## **Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben X:**

**Thema: Jump around!** – Erweiterung der individuellen Bewegungserfahrungen durch die Kombination von Einzel- und Partnersprüngen in einer Rope-Skipping-Choreographie unter

Berücksichtigung von Kooperation und Gestaltungskriterien

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

**Inhaltlicher Kern:** Gymnastik

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfelder:** b – Bewegungsgestaltung; e – Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Gestaltungskriterien; Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 10 Stunden

**Unterrichtsvorhaben XI:**

**Thema: Power Fun!** – Erarbeitung eines Gruppenkonzepts zur ganzheitlichen Körperkräftigung und Dehnung unter Einbezug von Turngeräten und -materialien und unter Berücksichtigung individueller körperlicher Voraussetzungen und Belastungsmöglichkeiten

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

**Inhaltliche Kerne:** Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung; Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfelder:** a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen; d – Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzung entwerfen (MK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 10 Stunden

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

**Kursprofil 3: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben**

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 41 f):

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

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 37f):

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	<b>Fußballspielen kann doch jeder!?</b> Was können wir wirklich am Ball? - Erkennen gegenseitiger spielerischer Stärken und Schwächen, um die eine erste Leistungsdiagnose erstellen und bewerten zu können.
	UV 2	<b>Wie können wir langfristig zu einer guten Ausdauerleistung gelangen? Wie sich Erfolg auf lange Sicht erkennen lässt</b> - Erstellung eines individuellen Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die effektive Wirksamkeit von intensiven und extensiven Trainingsprozessen mit dem Ziel einer langfristigen Leistungssteigerung
	UV 3	<b>Erfolgreich im Zweikampf</b> – Erarbeitung diverser Ballführungsvarianten und Finten in Kleingruppen zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit im Fussball
	Freiraum	
<u>Q 1.2</u>	UV 4	<b>„Go with the flow!“ Vom Straddle zum Flop:</b> Erprobung diverser Hochsprungtechniken und deren Beurteilung unter dem Aspekt der Wagnis & gesundheitlichen Aspekten
	UV 5	<b>Höher, schneller, weiter: Wie können wir unsere Leistung verbessern?</b> Erprobung ausgewählter, leichtathletischer Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit zu verbessern.
	UV 6	<b>Köln - Marathon wir kommen:</b> Intensives individuelles Training mit Erstellung eines Trainingstagebuchs, zur Verbesserung der Ausdauerleistung und einer möglichen Teilnahme am Köln Marathon.
	Freiraum	
<u>Q 2.1</u>	UV 7	<b>Welche Technik ist am besten?</b> Erprobung der Wechsel-, Angleit-, und der Drehstoßtechnik im Hinblick auf eine Auswahl einer individuellen Stoßvariante im Kugelstoßen.



	<b>UV 8</b>	<b>Wie können wir effizient verteidigen?</b> – Erprobung und Einübung verschiedener Verteidigungsvarianten (Umschalten & Verschieben) zur Bewusstmachung mannschafttaktischer Defensivtaktiken im Fussball
	<b>UV 9</b>	<b>Flagfootball</b> – Erprobung einer trendigen Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen und gesundheitliche Aspekte zu beleuchten.
	<b>Freiraum</b>	
<b>Q 2.2</b>	<b>UV 10</b>	<b>„What a feeling?!“</b> – Bewusstmachung der fußballerischen Komponente des Ballgefühls als Grundlage des genauen (direkten) Zuspiels im Fussball
<b>Quartal 3</b>	<b>UV 11</b>	<b>Wie können wir effizient angreifen?</b> – Erprobung und Einübung verschiedener Angriffsvarianten (Raumverschiebung / Überzahlspiel) zur Bewusstmachung mannschafttaktischer Angriffstaktiken im Fussball
	<b>Freiraum</b>	

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

<b>Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr</b>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></b></p> <p><b>Thema: Fußballspielen kann doch jeder!? Was können wir wirklich am Ball?</b>  Erkennen gegenseitiger spielerischer Stärken und Schwächen, um die eine erste Leistungsdiagnose erstellen und bewerten zu können.</p> <p><b>BF/SB:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF / SB7)</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Mannschaftsspiele / Fußball</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</b>  Grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster des gewählten Mannschaftsspiels werden erschlossen, einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten und deren kritische Reflexion</p> <p><b>Inhaltsfelder:</b> (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen ,(d) Leistung</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b>  Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen, Trainingsplanung und Organisation in Kleingruppen  Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</b>  Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</p>

**Zeitbedarf:** ca. 10 Std.

### **Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema:** “ *Wie können wir langfristig zu einer guten Ausdauerleistung gelangen? Wie sich Erfolg auf lange Sicht erkennen lässt*“ – Erstellung eines individuellen Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die effektive Wirksamkeit von intensiven und extensiven Trainingsprozessen mit dem Ziel einer langfristigen Leistungssteigerung

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

#### **Inhaltlicher Kern:**

Formen ausdauernden Laufens

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** (d) Leistung, (b) Bewegungsgestaltung

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Trainingsplanung und -organisation

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung (z.B. Laufstilarten- und -varianten)

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern

Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (übergreifend)

physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (übergreifend)

die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).

Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema:** **Erfolgreich im Zweikampf** – Erarbeitung diverser Ballführungsvarianten und Finten in Kleingruppen zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit.

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Fußball)

#### **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, (d) Leistung

**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:** ca. 4 – 8 Std.

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben IV :**

**Thema:** „*What a feeling?!*“ – Bewusstmachung der fußballerischen Komponente des Ballgefühls als Grundlage des genauen (direkten) Zuspiels und des Zielschußes.

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Fußball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen sollen analysiert, variiert und durchgeführt werden (vgl. KLP. S.41)

**Inhaltsfeld:** Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Trainingsplanung und Organisation / Belastungsgrößen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Beschreibung grundlegende Aspekte der sensomotorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen

**Zeitbedarf:** ca. 4-6 Std

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema:** **Höher, schneller, weiter: Wie können wir unsere Leistung verbessern?**  
Erprobung ausgewählter, leichtathletischer Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit zu verbessern.

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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:** ca. 4-8 Std.

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema: Wie können wir effizient angreifen?** – Erprobung und Einübung verschiedener Angriffsvarianten (Raumverschiebung / Überzahlspiel) zur Bewusstmachung mannschafttaktischer Angriffstaktiken

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Fußball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

**Inhaltsfeld:** (d) Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Trainingsplanung und -organisation

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Taktik

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern  
die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).

**Zeitbedarf:** ca. 4-6 Std.

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

**Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben VII:**

**Thema: Welche Technik ist am besten?** Erprobung der Wechsel-, Angleit-, und der Drehstoßtechnik im Hinblick auf eine Auswahl einer individuellen Stoßvariante

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:**

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

Alternative (historische) leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf/ Kugelstoßvarianten) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

(Historische) leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten

**Inhaltsfeld:** (d) Leistung, (b) Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Handlungssteuerung unter Berücksichtigung verschiedener Techniken

Gestaltungskriterien

Variation von Wurf/Stoßtechniken

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (optional)

**Zeitbedarf: ca. 6-8 Std.**

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema:**

**Wie können wir effizient verteidigen?** – Erprobung und Einübung verschiedener Verteidigungsvarianten (Umschalten & Verschieben) zur Bewusstmachung mannschafttaktischer Defensivtaktiken.

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

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Fußball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

Beschreibung grundlegende Aspekte der sensomotorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen

**Inhaltsfelder:** (e) Kooperation und Wettkampf

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

**Zeitbedarf:** ca. 4-8 Std.

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema: Flagfootball** – Erprobung einer trendigen Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen und gesundheitliche Aspekte zu beleuchten.

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

**Inhaltlicher Kern:**

Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Flagfootball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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:** ca.6-8 Std.

## Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben X:

**Thema:** „Go with the flow!“ Vom Straddle zum Flop: Erprobung diverser Hochsprungtechniken und deren Beurteilung unter dem Aspekt des Wagnisses sowie gesundheitlichen Aspekten.

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

#### **Inhaltlicher Kern:**

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

Alternative & historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

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

Historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten

**Inhaltsfeld:** c – Wagnis und Verantwortung

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

### Unterrichtsvorhaben XI:

**Thema:** „Köln – (Halb-)Marathon wir kommen“: Intensives individuelles Training mit Erstellung eines Trainingstagebuchs, zur Verbesserung der Ausdauerleistung und einer möglichen Teilnahme am Köln (Halb-) Marathon.

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

#### **Inhaltliche Kerne:**

leichtathletische Disziplinen

Formen ausdauernden Laufens

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

für eine leichtathletische Wettkampfsituation, bestehend aus ausdauerndem Laufen unter

Ausnutzung der persönlichen Leistungsfähigkeit trainieren (und durchführen).

**Inhaltsfelder:** (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen,  
(e) Kooperation und Wettkampf

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)  
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben und vergleichend beurteilen.

bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.

**Zeitbedarf:** ca. 10-20 Std. (inkl. Trainingstagebuch)

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

#### Kursprofil 4: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich 7 „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 40f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, **Handball**, Hockey, Volleyball)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, **Frisbee**, Indiacas, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich 9 „**Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 42f):

- Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z.B. Ringen, **Judo**)
- Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (z.B. **Taekwondo**, Karate)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	<b>Einführung in die Zweikampfsportart Judo – Bodenrandori</b> – den sanften Weg des Kämpfens am Boden wagen, erleben und verantworten ca. 10 Stunden
	UV 2	<b>Erfolgreich Tore werfen - voller Einsatz im Angriff</b> – Einführung von Individualtechniken sowie individualtaktischer Lösungsmöglichkeiten im Angriffsspiel anwenden ca.15 – 18 Stunden
	UV 3	<b>Einführung verschiedener Wurftechniken der Zweikampfsportart Judo</b> – den sanften Weg des Kämpfens im Stand wagen, erleben und verantworten ca.14 – 18 Stunden



	<b>Freiraum</b>	ca. 8 – 18 Stunden
<u>Q 1.2</u>	<b>UV 4</b>	<b>Erfolgreich Tore abwehren - voller Einsatz in der Abwehr</b> – Einführung von Individualtechniken sowie individualtaktischer Lösungsmöglichkeiten im Abwehrspiel anwenden ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 5</b>	<b>Der richtige Weg führt zum Ziel</b> – Erarbeitung verschiedener Angriffsstrategien im Stand zur erfolgreichen Ausführung judospezifischer Wurftechniken ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 6</b>	<b>Gemeinsam zum Erfolg</b> – Kooperative Vermittlung eines Angriffssystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca.18 – 27 Stunden
<u>Q 2.1</u>	<b>UV 7</b>	<b>BallKoRobics – Handball mal anders</b> - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen <b>oder Kämpferische Beweggründe – Capoeira &amp; Tae Bo</b> – Präsentation einer Bewegungsgestaltung unter Berücksichtigung von Gestaltungs- und Ausführungskriterien durch Imitation, Kombination und Improvisation selbstständig erarbeiten und kriteriengeleitet evaluieren ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 8</b>	<b>Als Mannschaft zum Erfolg</b> – Kooperative Vermittlung eines Abwehrsystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 9</b>	<b>Fit für neue Herausforderungen</b> – verschiedene Kampfsportarten und Bewegungsformen zur Stressbewältigung sowie Gesundheitsförderung lehren und lernen ca.15 – 18 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 – 9 Stunden
<u>Q 2.2</u> Quartal 3	<b>UV 10</b>	<b>Gemeinsam Spiele aus unterschiedlichen Kulturkreisen der Welt entdecken</b> – verschiedenartige Spiele analysieren und hinsichtlich der Regeltypen sowie der Kriterien eines Spiels variieren, durchführen und bewerten ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>Lerne von den Fehlern anderer</b> – Erarbeitung verschiedener Verteidigungsstrategien und/oder Konterhandlungen zum erfolgreichen Judokampf ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 – 9 Stunden

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

## Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema:** Einführung in die Zweikampfsportart Judo – Bodenrandori – den sanften Weg des Kämpfens am Boden wagen, erleben und verantworten

**BF/SB:** Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

#### **Inhaltlicher Kern:**

Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (Judo)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- In Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren.

**Inhaltsfeld:** c – Wagnis und Verantwortung

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.

**Zeitbedarf:** ca. 10 Stunden

### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema:** Erfolgreich Tore werfen - voller Einsatz im Angriff – Einführung von Individualtechniken sowie individualtaktischer Lösungsmöglichkeiten im Angriffsspiel anwenden

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

#### **Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiel (Handball)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfelder:** d – Leistung, e – Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Trainingsplanung und -organisation (d)

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
- 

**Zeitbedarf:** ca. 15 - 18 Stunden

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema:** Einführung verschiedener Wurftechniken der Zweikampfsportart Judo – den sanften Weg des Kämpfens im Stand wagen, erleben und verantworten

**BF/SB:** Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

**Inhaltlicher Kern:**

Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (Judo)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- In Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren.

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.

**Zeitbedarf:** ca. 14 – 18 Stunden

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben IV :**

**Thema: Erfolgreich Tore abwehren - voller Einsatz in der Abwehr** – Einführung von Individualtechniken sowie individualtaktischer Lösungsmöglichkeiten im Abwehrspiel anwenden

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiel (Handball)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 -15 Stunden

### **Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema: Der richtige Weg führt zum Ziel** – Erarbeitung verschiedener Angriffsstrategien im Stand zur erfolgreichen Ausführung judospezifischer Wurftechniken

**BF/SB:** Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

#### **Inhaltlicher Kern:**

Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (Judo)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- In Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners taktisch variabel zum eigenen Vorteil nutzen.

**Inhaltsfeld:** c – Wagnis und Verantwortung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Stunden

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema: Gemeinsam zum Erfolg** – Kooperative Vermittlung eines Angriffssystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiel (Handball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Stunden

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

**Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben VII:**

**Thema: BallKoRobics – Handball mal anders** - 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

**oder**

**Kämpferische Beweggründe – Capoeira & Tae Bo** – Präsentation einer Bewegungsgestaltung unter Berücksichtigung von Gestaltungs- und Ausführungskriterien durch Imitation, Kombination und Improvisation selbstständig erarbeiten und kriteriengeleitet evaluieren

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

**Inhaltlicher Kern:**

Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) in der Gruppe variieren und präsentieren.<sup>2</sup>

**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 kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Stunden

### **Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema: Als Mannschaft zum Erfolg** – Kooperative Vermittlung eines Abwehrsystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiel (Handball)

---

<sup>2</sup> Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld/Sportbereich 6 und gehört somit nicht zur Obligatorik.

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Stunden

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema:** **Fit für neue Herausforderungen** – verschiedene Kampfsportarten und Bewegungsformen zur Stressbewältigung sowie Gesundheitsförderung lehren und lernen

**BF/SB:** Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

**Inhaltlicher Kern:**

Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (u.a. Taekwondo)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- In Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners taktisch variabel zum eigenen Vorteil nutzen.

**Inhaltsfelder:** c – Wagnis und Verantwortung, f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns (c)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern.
- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen

Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

- 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 geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen.

**Zeitbedarf: ca. 15 – 18 Stunden**

## Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben X:

**Thema: Gemeinsam Spiele aus unterschiedlichen Kulturkreisen der Welt entdecken –**  
verschiedenartige Spiele analysieren und hinsichtlich der Regeltypen sowie der Kriterien eines Spiels variieren, durchführen und bewerten

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (u.a. Frisbee)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, 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.
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Stunden

### Unterrichtsvorhaben XI:

**Thema: Lerne von den Fehlern anderer –** Erarbeitung verschiedener Verteidigungsstrategien und/oder Konterhandlungen zum erfolgreichen Judokampf



**BF/SB:** Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

**Inhaltliche Kern:**

Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (Judo)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z.B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen.

**Inhaltsfeld:** c - Wagnis und Verantwortung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Stunden

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

## 2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

In Absprache mit der Lehrerkonferenz sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Fachkonferenz des Gutenberg-Gymnasium die folgenden fachmethodischen und fachdidaktischen Grundsätze beschlossen. In diesem Zusammenhang beziehen sich die Grundsätze 1 bis 14 auf fächerübergreifende Aspekte, die auch Gegenstand der Qualitätsanalyse sind, die fachspezifischen Grundsätze folgen im Anschluss.

### Überfachliche Grundsätze:

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

### Fachliche Grundsätze:

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

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

Dazu werden von den Fachkolleginnen und Kollegen **individualisierte Lernarrangements** geschaffen, die auf der **Diagnose der Lernausgangslage** basieren und an den Stärken der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind. 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** auf der Übungsstätte. Diese Verknüpfung von Theorie und Praxis führt zu einem bewussten

Lernen und sichert Kenntnisse in den Kompetenzbereichen Sach- Methoden- und Urteilskompetenz. Wesentliche Unterrichtsergebnisse werden gesichert und visualisiert, damit dieser Erkenntnisgewinn im Verlauf des Unterrichtsvorhabens weiter genutzt werden kann.

Im Grundkurs – auch bei Sport als viertem Abiturfach - bleiben einzelne Theiestunden 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 gehören im Leistungskurs zum festen Bestandteil des Unterrichts. Im Grundkurs werden sie 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

### Abspraken 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, 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“:

Die sonstige Mitarbeit im Fach Sport ergibt sich aus punktuellen und unterrichtsbegleitenden Lernerfolgsüberprüfungen. Dabei werden die sportmotorischen Leistungen, die im Unterricht in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen behandelt werden, und weitere Leistungen bewertet.

sportmotorische Leistungen	weitere Leistungen
Überprüft und bewertet werden das	▪ Anstrengungsbereitschaft, Beharrlichkeit,

<p><u>quantitativ messbare</u> und <u>qualitativ bewertbare</u> Bewegungs-können der SuS der im Unterricht erarbeiteten Bewegungsfelder und Sportbereiche sowie die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.</p> <p>Überprüfungsformen sind z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Demonstrationen</li> <li>▪ motorische Tests</li> </ul> <p>Hierbei wird auch die individuelle Leistungsentwicklung der SuS berücksichtigt.</p>	<p>Leistungsbereitschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fachliche Kenntnisse/Leistungen / Wissen</li> <li>▪ Methodische Fähigkeiten</li> <li>▪ Beurteilung und Bewertung des sportlichen Handelns und der Methoden</li> <li>▪ Mitgestaltung des Unterrichts (z.B. Auf- und Abbau der Sportgeräte, Unterrichtsbeiträge und -gespräche, Schiedsrichter- oder Kampfrichter-tätigkeiten)</li> <li>▪ Sozialverhalten (fares und tolerantes Verhalten, Kooperationsbereitschaft, Einfühlungsvermögen, Frustrationstoleranz, Einhalten von Regeln)</li> <li>▪ Referate</li> <li>▪ Protokolle</li> </ul>
--	--

Im sportlichen Handeln sind die sportmotorische Leistung und die weiteren Leistungen eng miteinander verknüpft. Daher bedingen diese Leistungen einander und müssen bei der Leistungsbewertung berücksichtigt werden. Bei der Notenbildung werden das zeitliche Ausmaß und die Intensität der Unterrichtsvorhaben berücksichtigt.

**C. Mögliche Absprachen zur Leistungsbewertung zwischen unterschiedlich strukturierten Kursen bezogen auf Bewegungs- und profildbildende Inhaltsfelder innerhalb der Qualifikationsphase**

*- wird noch ergänzt bei der Erstellung der Unterrichtsvorhaben für Qualifikationsphase-*

**D. Kriterien für die Bewertung des Teilbereichs Kooperation im Sportunterricht als Bestandteil der „Sonstigen Mitarbeit“**

<p style="text-align: center;"><b>sehr gut</b></p> <p><b>Die Schülerin/der Schüler</b></p> <p>arbeitet mit anderen sehr kooperativ und verantwortungsbewusst zusammen, ist aufgeschlossen gegenüber anderen, ist meinungsbildend und gleichzeitig tolerant.</p>	<p style="text-align: center;"><b>gut</b></p> <p><b>Die Schülerin/der Schüler</b></p> <p>arbeitet mit anderen erfolgreich zusammen, ist zuverlässig, initiativ und hilfsbereit.</p>
<p style="text-align: center;"><b>befriedigend</b></p> <p><b>Die Schülerin/der Schüler</b></p> <p>verhält sich in der Gruppe kooperativ, kommunikationsfreudig und</p>	<p style="text-align: center;"><b>ausreichend</b></p> <p><b>Die Schülerin/der Schüler</b></p> <p>ist nicht immer bereit mit anderen zusammenzuarbeiten, hält sich mehr im Hintergrund.</p>

mitteilungsbereit.	
<b>mangelhaft</b>	<b>ungenügend</b>
<b>Die Schülerin/der Schüler</b> hat Mühe mit anderen zusammenzuarbeiten und braucht wiederholt genaue Arbeitsanweisungen. Die Umgangsformen sind eher konfrontativ als kooperativ.	<b>Die Schülerin/der Schüler</b> zeigt sich wiederholt unwillig mit anderen zusammenzuarbeiten, ist uneinsichtig und unbelehrbar. Die Umgangsform ist ausschließlich konfrontativ.

## 2.4 Lehr- und Lernmittel

Für das Fach Sport sind keine verbindlichen Lehr - und Lernmittel vorgesehen. Über ergänzende fakultative Lehr- und Lernmittel entscheidet die Fachlehrkraft.

## 3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

Da das Fach Sport am Gutenberg - Gymnasium nicht als viertes Abiturfach gewählt werden kann, gibt es zurzeit keine Zusammenarbeit in der Theorie mit anderen Fächern.

Das Gutenberg – Gymnasium nimmt am Sportabzeichen Wettbewerb des Rhein-Erft-Kreises, des Landes Nordrhein-Westfalen und der Sparkasse Bundesweit teil.

In verschiedenen Sportarten startet die Schule beim Landeswettbewerb der Schulen.

In den Projekttagen werden an der Schule Sporthelfer ausgebildet.

In verschiedenen Unterrichtsvorhaben werden außerschulisch Lernorte wie z.B. Beachvolleyballplätze, Kletter-, Ski-, Soccerhallen genutzt.

## 4 Qualitätssicherung und Evaluation

### Maßnahmen der fachlichen Qualitätskontrolle

Am Gutenberg - Gymnasium soll der Unterricht zukünftig regelmäßig durch ein standardisiertes Verfahren evaluiert werden. Auch die Arbeit der Fachkonferenz wird in regelmäßigen Abständen evaluiert. Weitere Arbeits- und Fortbildungsschwerpunkte der Fachkonferenz (Auffrischung der Rettungsfähigkeit, weitere fachkonferenzinterne Fortbildungen, Weiterentwicklung von Aufgabenformaten etc.), werden dementsprechend systematisch dokumentiert und perspektivisch entwickelt.

## Pläne zur regelmäßigen Evaluation des schulinternen Curriculums

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