

## 1. 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 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 Theoriestunden die Ausnahme. In der Regel wird im Sportunterricht eine **Praxis-Theorie-Verknüpfung** angestrebt.

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

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

## **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 in tabellarischer Form und umfasst die Unterrichtsvorhaben mit den Bewegungsfeldern (BF) sowie Inhaltsfeldern (IF) und den Kompetenzerwartungen Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK), Sachkompetenz (SK), Methodenkompetenz (MK) und Urteilskompetenz (UK)

#### **2.1.1 Unterrichtsvorhaben und Kompetenzerwartungen EF**

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

BF	Unterrichtsvorhaben + Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
1	<p><b>Die eigene Fitness verbessern</b> – ein gesundheitsgerechtes Sporttreiben erleben im Rahmen der Gestaltung eines Fitnessprogramms in kooperativen Lernformen</p> <p>Inhaltsfeld f - Gesundheit</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren</li> <li>• unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.</li> </ul> <p><b>SK:</b> Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern</p> <p><b>MK:</b> sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen</p> <p><b>UK:</b> sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.</p> <p><b>MKR 5.3:</b> gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnessrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen</p>
2	<p><b>Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes</b> – Die eigene Leistungsfähigkeit in den Bereichen Ausdauerlauf, Sprung und Wurf/Stoß trainieren und das eigene Training dokumentieren</p> <p>Inhaltsfeld d – Leistung; f - Gesundheit</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf)</li> <li>• einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen</li> </ul> <p><b>SK:</b> allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern</p> <p><b>SK:</b> unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern</p>

		<p><b>MK:</b> einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch)</p> <p><b>UK:</b> ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen (- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen)</p> <p><b>MKR 1.2:</b> sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren</p>
5	<p><b>Gemeinsam turnen</b> – Wiederholen und Verbessern von turnerischen Fertigkeiten und Umsetzung in einer Bewegungsfolge an variablen Gerätestationen</p> <p>Inhaltsfeld a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren.</li> <li>• turnerische Bewegungsformen als selbständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</li> <li>• Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</li> </ul> <p><b>SK:</b> unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. <b>MK:</b> unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.</p> <p><b>UK:</b> den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.</p> <p><b>MKR 1.2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden</li> <li>- den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten</li> </ul>
Freiraum	Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs	

6	<p><b>Jump around</b> – Erarbeitung und Beurteilung einer Gruppenchoreographie anhand ausgewählter Gestaltungskriterien</p> <p>Inhaltsfeld b – Bewegungsgestaltung</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</li> <li>• ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation zu nutzen.</li> </ul> <p><b>SK:</b> Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.</p> <p><b>MK:</b> Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.</p> <p><b>UK:</b> eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.</p> <p><b>MKR 1.2:</b> Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten</p>
7	<p><b>Die spezielle Spielfähigkeit verbessern</b> – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden</p> <p>Inhaltsfeld e – Kooperation und Konkurrenz</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in einem <b>Mannschaftsspiel</b> oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</li> <li>• Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.</li> </ul> <p><b>SK:</b> grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.</p> <p><b>MK:</b> sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).</p> <p><b>UK:</b> die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.</p> <p><b>MKR 1.2:</b> einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden</p>
9	<p><b>Judo</b> – Den sanften Weg des Kämpfens erleben, wagen und verantworten</p>	<p><b>BWK:</b></p>

	Inhaltsfeld c – Wagnis und Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden.</li> <li>• in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren</li> </ul> <p><b>SK:</b> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.</p> <p><b>MK:</b> in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.</p> <p><b>UK:</b> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.</p>
--	--	--

### 2.1.2 Unterrichtsvorhaben und Kompetenzerwartungen Q-Phase

In der **Qualifikationsphase** ist eine Profilbildung **verbindlich**. Schulorganisatorisch erfolgt für die SuS eine Einwahl in die von der Fachschaft festgelegten Kursprofile.

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 beispielhafte Kursprofile:

**Profil 1: Leichtathletik + Volleyball**

Laufendes UV	Thema	Kompetenzerwartungen: Die SuS ...
<p><b>UV 1</b> <b>BF 3</b> <b>d - Leistung</b></p>	<p><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>BWK:</b> Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren. <b>UK:</b> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</p>
<p><b>UV 2</b> <b>BF 3</b> <b>a –</b> <b>Bewegungsstruktur und</b> <b>Bewegungslernen</b></p>	<p><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>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.</li> <li>• historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</li> </ul> <p><b>SK:</b> grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. <b>MK:</b> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. <b>UK:</b> unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. <b>MKR 5.1:</b> den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen</p>
<p><b>UV 3</b> <b>BF 7</b> <b>e – Kooperation und Konkurrenz</b></p>	<p><b>Erfolgreich in der Abwehr</b> – Spielgemäße Entwicklung (<i>tactical games approach</i>) von Abwehntechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen</li> </ul>

		<p>Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen.</li> </ul> <p><b>SK:</b> die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p><b>MK:</b> individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.</p>
<b>Freiraum</b>		
<p><b>UV 4</b> <b>BF 6</b></p> <p><b>b –</b> <b>Bewegungsgestaltung</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerätunter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.</li> </ul> <p><b>SK:</b> ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.</p> <p><b>UK:</b> Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p> <p><b>MKR 1.2:</b> gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen</p>
<p><b>UV 5</b> <b>BF 7</b></p> <p><b>c – Wagnis und Verantwortung</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b> in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen.</p> <p><b>SK:</b> Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.</p> <p><b>MK:</b> individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.</p>



<p><b>UV 6</b> <b>BF 3</b></p> <p><b>d - Leistung</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten).</li> <li>• Eine Ausdauerleistung im Rahmen des Erwerbs des Deutschen Sportabzeichens erbringen</li> </ul> <p><b>SK:</b> zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. SK: physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (übergreifend)</p> <p><b>MK:</b></p> <p>- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (übergreifend)</p> <p>- die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).</p> <p><b>MKR 5.3:</b> Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren</p>
<p><b>Freiraum</b></p>		
<p><b>UV 7</b> <b>BF 7</b></p> <p><b>f - Gesundheit</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b> selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.</p> <p><b>SK:</b> gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p><b>UK:</b> positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.</p>
<p><b>UV 8</b> <b>BF 3</b></p> <p><b>d - Leistung</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b> Leistungen und Technik in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen messen, analysieren und durch selbstständiges Üben verbessern (u.a. im Rahmen des Erwerbs des Deutschen Sportabzeichens)</p> <p><b>SK:</b> zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen <b>SK:</b></p>

		<p>Leistungsfähigkeit erläutern          physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.  <b>UK:</b> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</p>
<p><b>UV 9</b>  <b>BF 3</b>  <b>c – Wagnis und Verantwortung</b></p>	<p><b>I believe I can fly</b> – Verschiedene Hochsprungtechniken erproben und unter dem Aspekt der Wagnis beurteilen</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.</li> <li>• Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</li> <li>• Historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten</li> </ul> <p><b>SK:</b> den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.  <b>MK:</b> in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.  <b>MKR 1.2:</b> analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen</p>
<p><b>Freiraum</b></p>		
<p><b>UV 10</b>  <b>BF 7</b>  <b>e – Kooperation und Wettkampf</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.</li> </ul> <p><b>MK:</b> individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische</p>

		Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
<b>UV 11</b> <b>BF 3</b>  <b>e – Kooperation</b> <b>und Wettkampf</b>	<b>Jetzt wird es ernst</b> – Individuelle Vorbereitung auf einen leichtathletischen Mehrkampf mit dem Ziel der Leistungsmaximierung und -stabilisierung	<b>BWK:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit durchführen.</li> </ul> <b>SK:</b> unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. <b>MK:</b> bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen. <b>UK:</b> unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
<b>Freiraum</b>		

**Profil 2: Gestalten, Tanzen, Darstellen + Fitness**

Laufendes UV	Thema	Kompetenzerwartungen: Die SuS ...
<p><b>UV 1</b> <b>BF6</b> <b>b – Bewegungs- gestaltung</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b> 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  <b>SK:</b> ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern  <b>MK:</b> individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen  <b>UK:</b> Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen  <b>MKR 1.2:</b>            - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten            - gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen</p>
<p><b>UV 2</b> <b>BF 1</b> <b>d – Leistung</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen</li> <li>• sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten</li> </ul> <p><b>SK:</b> zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.</p>

		<p><b>MK:</b> die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).</p> <p><b>UK:</b> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</p> <p><b>MKR 5.3:</b> Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechterspekten kritisch beurteilen</p>
<p><b>UV 3</b> <b>BF 6</b> <b>c – Wagnis und Verantwortung</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul> <p><b>SK:</b> Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.</p> <p><b>MK:</b> mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.</p> <p><b>UK:</b> unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.</p> <p><b>MKR 1.2:</b> unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden</p>
<p><b>Freiraum</b></p>		
<p><b>UV 4</b> <b>BF 6</b> <b>b – Bewegungsgestaltung</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b> Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen.</p> <p><b>SK:</b> die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p><b>MK:</b> verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.</p> <p><b>UK:</b> Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte</p>

		<p>Indikatoren beurteilen.  <b>MKR 1.2:</b> den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten</p>
<p><b>UV 5</b>  <b>BF 1</b>  <b>f – Gesundheit</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b> Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.  <b>SK:</b> gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. <b>MK:</b> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.  <b>UK:</b> positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdiffernten Körperbildern, beurteilen.</p>
<p><b>UV 6</b>  <b>BF 1</b>  <b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b></p>	<p><b>Calm 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</p>	<p><b>BWK:</b> selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen  <b>SK:</b> grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.  <b>MK:</b> Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.  <b>UK:</b> unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.  <b>MKR 5.3:</b> Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren</p>
<p><b>Freiraum</b></p>		
<p><b>UV 7</b></p>	<p><b>Queen of Rock'n Roll!</b> – Grundlagen des Rock'n Roll- Tanzens mit einem Tanzpartner realisieren und unter Einbezug verschiedener Grundschritte, Platzwechsel und Tanzfiguren mit anderen</p>	<p><b>BWK:</b> selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien</p>

<p><b>BF 6</b> <b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b></p>	<p>Tanzpaaren synchron präsentieren</p>	<p>(Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren  <b>SK:</b> grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben.  <b>MK:</b> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.  <b>UK:</b> die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</p>
<p><b>UV 8</b> <b>BF 6</b> <b>b – Bewegungsgestaltung</b></p>	<p><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 &amp; Indianer“) unter Einbezug von Mitteln szenischer Darstellung (z.B. Kostüme, Requisiten)</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder – themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen</li> </ul> <p><b>SK:</b> unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.  <b>MK:</b> verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.  <b>UK:</b> unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinnggebung des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.</p>
<p><b>UV 9</b> <b>BF 1</b> <b>f – Gesundheit</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden</li> </ul> <p><b>SK:</b> gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit</p>

		<p>erläutern.</p> <p><b>MK:</b> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.</p> <p><b>UK:</b> positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen.</p>
<b>Freiraum</b>		
<p><b>UV 10</b></p> <p><b>BF 6</b></p> <p><b>b – Bewegungs- gestaltung</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b> 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</p> <p><b>SK:</b> die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p><b>MK:</b> verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.</p> <p><b>UK:</b> Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p>
<p><b>UV 11</b></p> <p><b>BF 1</b></p> <p><b>d - Leistung</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden</li> <li>• unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden</li> </ul> <p><b>SK:</b> physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.</p> <p><b>MK:</b> Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzung entwerfen.</p> <p><b>UK:</b> Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.</p>



Profil 3: Fußball, Leichtathletik

Laufendes UV	Thema	
<p><b>UV 1</b> <b>BF7</b> <b>d – Leistung</b></p>	<p><b>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>BWK:</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  <b>UK:</b> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.  <b>MKR 1.2:</b> einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden</p>
<p><b>UV 2</b> <b>BF3</b> <b>d- Leistung</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten).</li> <li>- Eine Ausdauerleistung im Rahmen des Erwerbs des Deutschen Sportabzeichen erbringen</li> <li>- Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft</li> </ul> <p><b>SK:</b> zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern; physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (übergreifend) die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).</p> <p><b>MK:</b> Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (übergreifend)</p> <p><b>MKR 1.2:</b> sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren</p>

<p><b>UV 3</b> <b>BF 7</b> <b>e – Kooperation und Wettkampf</b></p>	<p><b>Erfolgreich im Zweikampf</b> – Erarbeitung diverser Ballführungsvarianten und Finten in Kleingruppen zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit im Fußball</p>	<p><b>BWK:</b> 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.</p> <p>in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.</p> <p><b>SK:</b> die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p><b>MK:</b> individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.</p> <p><b>MKR 1.2:</b> den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten</p>
<p><b>Freiraum</b></p>		
<p><b>UV 4</b> <b>BF 7</b> <b>c - Wagnis</b></p>	<p><b>„Go with the flow!“ Vom Straddle zum Flop:</b> Erprobung diverser Hochsprungtechniken und deren Beurteilung unter dem Aspekt der Wagnis &amp; gesundheitlichen Aspekten</p>	<p><b>BWK:</b> Leistungen und Technik in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen messen, analysieren und durch selbstständiges Üben verbessern (u.a. im Rahmen des Erwerbs des Deutschen Sportabzeichens)</p> <p><b>SK:</b> Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit benennen. zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern;</p> <p><b>MK:</b> mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrung und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.</p>
<p><b>UV 5</b> <b>BF 3</b> <b>d - Leistung</b></p>	<p><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.</p>	<p><b>BWK:</b> Leistungen und Technik in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen messen, analysieren und durch selbstständiges Üben verbessern (u.a. im Rahmen des Erwerbs des Deutschen Sportabzeichens)</p> <p><b>SK:</b> zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen</p>

		<p>Leistungsfähigkeit erläutern. Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.</p> <p><b>UK:</b> Anforderungssituation im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</p>
<p><b>UV 6</b> <b>BF 3</b> <b>d- Leistung</b></p>	<p><b>Köln - Marathon wir kommen:</b> Intensives individuelles Training mit Erstellung eines Trainingstagebuchs, zur Verbesserung der Ausdauerleistung und einer möglichen Teilnahme am Köln Marathon.</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten).</li> <li>• Eine Ausdauerleistung im Rahmen des Erwerbs des Deutschen Sportabzeichen erbringen</li> </ul> <p>SK: zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. SK: physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (übergreifend)</p> <p><b>MK:</b> Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (übergreifend)</p> <p><b>MK:</b> die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).</p>
<p><b>Freiraum</b></p>		
<p><b>UV 7</b> <b>BF 3</b> <b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b></p>	<p><b>Welche Technik ist am besten?</b> Erprobung der Wechsel-, Angleit-, und der Drehstoßtechnik im Hinblick auf eine Auswahl einer individuellen Stoßvariante im Kugelstoßen.</p>	<p><b>BWK:</b> Leistungen und Technik in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen messen, analysieren und durch selbstständiges Üben verbessern (u.a. im Rahmen des Erwerbs des Deutschen Sportabzeichens)</p> <p><b>SK:</b> zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.</p>
<p><b>UV 8</b> <b>BF 7</b> <b>e – Kooperation</b></p>	<p><b>Wie können wir effizient verteidigen?</b> – Erprobung und Einübung verschiedener Verteidigungsvarianten (Umschalten &amp; Verschieben) zur Bewusstmachung mannschafttaktischer Defensivtaktiken im Fußball.</p>	<p><b>BWK:</b> Beschreibung grundlegender Aspekte der sensomotorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen.</p> <p><b>MK:</b> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer</p>

<b>und Wettkampf</b>		Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
<b>UV 9 BF 7 f - Gesundheit</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>BWK:</b> selbstentwickelte und bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen. <b>SK:</b> Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. <b>UK:</b> positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.
<b>Freiraum</b>		
<b>UV 10 BF 7 d – Leistung</b>	<b>„What a feeling?!“</b> – Bewusstmachung der fußballerischen Komponente des Ballgefühls als Grundlage des genauen (direkten) Zuspiels im Fußball	<b>BWK:</b> selbstentwickelte und bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen. <b>SK:</b> Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit beschreiben. Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung unter zentralnervösen Steuerungen bei sportlichen Bewegungen beschreiben.
<b>UV 11 BF 7 d – Leistung</b>	<b>Wie können wir effizient angreifen?</b> – Erprobung und Einübung verschiedener Angriffsvarianten (Raumverschiebung/ Überzahlspiel) zur Bewusstmachung mannschafttaktischer Angriffstaktiken im Fußball	<b>BWK:</b> Informationsaufnahme und – verarbeitung bei sportlichen Bewegungen. <b>SK:</b> zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit <b>MK:</b> die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio)
<b>Freiraum</b>		

Profil 4: Handball + Judo

Laufendes UV	Thema	
<p><b>UV 1</b> <b>BF 9</b> <b>c – Wagnis und Verantwortung</b></p>	<p><b>Einführung in die Zweikampfsportart Judo – Bodenrandori</b> – den sanften Weg des Kämpfens am Boden wagen, erleben und verantworten</p>	<p><b>BWK:</b> In Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren.  <b>SK:</b> Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern.  <b>MK:</b> Mit Wagnis – und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden.  <b>MKR 1.2:</b> analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen</p>
<p><b>UV 2</b> <b>BF 7</b> <b>d - Leistung</b></p>	<p><b>Erfolgreich Tore werfen - voller Einsatz im Angriff</b> – Einführung von Individualtechniken sowie individualtaktischer Lösungsmöglichkeiten im Angriffsspiel anwenden</p>	<p><b>BWK:</b> In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.  <b>MK:</b> die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio, etc.)  Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.</p>
<p><b>UV 3</b> <b>BF 9</b> <b>a – Bewegungsstruktur und Bewegungen lernen</b></p>	<p><b>Einführung verschiedener Wurftechniken der Zweikampfsportart Judo</b> – den sanften Weg des Kämpfens im Stand wagen, erleben und verantworten</p>	<p><b>BWK:</b> In Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren.  <b>SK:</b> Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern.  <b>SK:</b> unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.  <b>MK:</b> Mit Wagnis – und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden.</p>

		<b>UK:</b> unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
<b>Freiraum</b>		
<b>UV 4 BF 7 e – Kooperation und Konkurrenz</b>	<b>Erfolgreich Tore abwehren - voller Einsatz in der Abwehr –</b> Einführung von Individualtechniken sowie individualtaktischer Lösungsmöglichkeiten im Abwehrspiel anwenden	<b>BWK:</b> In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.  In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. <b>SK:</b> die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. <b>MK:</b> bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. individual- gruppen- und mannschaftstaktischer Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.
<b>UV 5 BF 9 c – Wagnis und Verantwortung</b>	<b>Der richtige Weg führt zum Ziel –</b> Erarbeitung verschiedener Angriffsstrategien im Stand zur erfolgreichen Ausführung judospezifischer Wurftechniken	<b>BWK:</b> in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin, bzw. des Gegners taktisch variabel zum eigenen Vorteil nutzen. <b>MK:</b> Mit Wagnis – und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. <b>SK:</b> Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. <b>MKR 1.2:</b> einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden

<p><b>UV 6</b> <b>BF 7</b> <b>e- Kooperation und Konkurrenz</b></p>	<p><b>Gemeinsam zum Erfolg</b> – Kooperative Vermittlung eines Angriffssystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit</p>	<p><b>BWK:</b> In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.</p> <p><b>SK:</b> die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p><b>MK:</b> bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.</p> <p>individual- gruppen- und mannschaftstaktischer Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.</p>
<p><b>Freiraum</b></p>		
<p><b>UV 7</b> <b>BF 6</b> <b>b – Bewegungsgestaltung</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b> 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</p> <p><b>SK:</b> ausgewählte Ausführungs – und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.</p> <p><b>UK:</b> Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p> <p><b>MKR 1.2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten</li> <li>- gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen</li> </ul>

<p><b>UV 8</b> <b>BF 7</b> <b>e – Kooperation und Konkurrenz</b></p>	<p><b>Als Mannschaft zum Erfolg</b> – Kooperative Vermittlung eines Abwehrsystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit</p>	<p><b>BWK:</b> In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.</p> <p><b>SK:</b> die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p><b>MK:</b> bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.</p> <p>individual- gruppen- und mannschaftstaktischer Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.</p>
<p><b>UV 9</b> <b>BF 9</b> <b>f – Gesundheit</b></p>	<p><b>Fit für neue Herausforderungen</b> – verschiedene Kampfsportarten und Bewegungsformen zur Stressbewältigung sowie Gesundheitsförderung lehren und lernen</p>	<p><b>BWK:</b> in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin, bzw. des Gegners taktisch variabel zum eigenen Vorteil nutzen.</p> <p><b>SK:</b> unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern.</p> <p>Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.</p> <p><b>UK:</b> unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.</p> <p>Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.</p>
<p><b>Freiraum</b></p>		
<p><b>UV 10</b> <b>BF 7</b> <b>e- Kooperation und Konkurrenz</b></p>	<p><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</p>	<p><b>BWK:</b> Selbst entwickelte und bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.</p> <p>Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.</p> <p><b>SK:</b> die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</p> <p><b>MK:</b> Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der</p>



		Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
<b>UV 11</b> <b>BF 9</b> <b>c – Wagnis und Verantwortung</b>	<b>Lerne von den Fehlern anderer</b> – Erarbeitung verschiedener Verteidigungsstrategien und/oder Konterhandlungen zum erfolgreichen Judokampf	<b>BWK:</b> durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder / und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z.B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen. <b>MK:</b> Mit Wagnis – und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. <b>SK:</b> Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern.
<b>Freiraum</b>		

### 3. Qualitätssicherung und Evaluation

Die Fachkonferenz Sport evaluiert in regelmäßigen Abständen die Qualität und Gestaltung der Unterrichtsvorhaben in der EF sowie der Profile in der Q-Phase. 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.