

**Schulinternen Lehrplan**

**zum Kernlehrplan für die Sekundarstufe I und II**

# **Sport**

Stand: 23.02.2023

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Die Fachgruppe Sport.....	3
2. Grundsätze der Leistungsbewertung	
2.1.    Leistungsbewertung im Sportunterricht SEK I .....	4
2.2.    Leistungsbewertung im Sportunterricht SEK II .....	6
3. Schulinterne Lehrpläne .....	9
3.1.    Schulinterner Lehrplan Sek. I.....	9
3.1.1. Zusammenfassung.....	9
3.1.2. Jahrgangsstufen 5/6 .....	11
3.1.3. Jahrgangsstufen 7/8 .....	13
3.1.4. Jahrgangsstufen 9/10 .....	16
3.2.    Schulinterne Lehrpläne Sekundarstufe II .....	18
3.2.1. Einführungsphase.....	18
3.2.2. Qualifikationsphase I .....	23
3.2.3. Qualifikationsphase II .....	31

## **1. Die Fachgruppe Sport an der Gesamtschule der Stadt Bergheim**

Die Gesamtschule der Stadt Bergheim liegt im bevölkerungsreichsten Ortsteil der Stadt Bergheim und hat einen weiten Einzugsbereich, unter anderem aus der nahe gelegenen Kreisstadt, und hat eine entsprechend heterogene Schülerschaft, was den sozialen und ethnischen Hintergrund betrifft.

Die Gesamtschule der Stadt Bergheim ist in der Sekundarstufe I fünfzügig. In die Einführungsphase der Sekundarstufe II gehen durchschnittlich 75 Schülerinnen und Schüler über, dazu wurden in den letzten Jahren regelmäßig etwa 10 Schülerinnen und Schüler neu aufgenommen, überwiegend aus den umliegenden Realschulen.

Im Stundenplan sind für die Jahrgänge 5 bis 8 drei Stunden Sport pro Woche eingeplant. Die Jahrgänge 9 und 10 haben zwei Stunden Sport pro Woche und in der Oberstufe sind es wieder drei Stunden pro Woche.

Im Jahrgang 5 und 6 nehmen wir regelmäßig an dem Tischtennisrundlaufturnier „Milchcup“ teil.

Im Sommer suchen wir die schnellsten SprinterInnen, die uns zum Wettkampf, des ASV Köln begleiten.

Die EF fährt im Winter zur Kennenlernfahrt auf eine Schneefahrt nach Österreich.

In der letzten Woche vor den Sommerferien findet unser alljährliches Sponsorenfest, der „Quadrathlon“, statt.

## **2. Grundsätze der Leistungsbewertung**

### **2.1. Leistungsbewertung im Sportunterricht SEK I**

Da im Pflichtunterricht des Faches Sport in der Sekundarstufe I keine Klassenarbeiten vorgesehen sind, erfolgt die Leistungsbewertung ausschließlich im Beurteilungsbereich "Sonstige Leistungen im Unterricht".

Zu verbindlichen Bestandteilen der „Sonstigen Leistungen im Unterricht“ zählen:

- Bewegungshandeln: Demonstration technisch-koordinativer Fertigkeiten, psycho-physischer, taktisch-kognitiver und ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten,
- Fachbezogene soziale Verhaltensweisen wie Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Kooperationsbereitschaft, Fairness, Konfliktfähigkeit,
- Fitness- und Ausdauerleistungstests im Sinne der Kompetenzerwartungen,
- Qualifikationsnachweise wie z. B. Schwimmbabzeichen, Sportabzeichen,
- Wettkämpfe wie z. B. leichtathletische Mehrkämpfe, Turniere, Sport- und Spielfeste,
- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung wie z.B. selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen, Mitgestaltung von Unterrichtsprozessen, Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben,
- schriftliche Beiträge zum Unterricht wie z.B. Übungsprotokolle, Lerntagebuch, Stundenprotokolle, Kurzreferate,
- mündliche Beiträge zum Unterricht wie z.B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch, Präsentationen.

Die heterogene Schülerschaft der Gesamtschule Bergheim macht es notwendig, die unterschiedlichen körperlichen, psychischen und sozialen Voraussetzungen und Lernmöglichkeiten der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen und die individuellen Lern- und Leistungsfortschritte des Einzelnen in Verbindung mit den erwarteten Kompetenzen angemessen zu bewerten.

Die drei Beurteilungsbereiche beziehen sich auf die sachlichen -, sozialen - und personalen Aspekte des Unterrichts und gehen jeweils anteilig mit in die Notengebung ein (vgl. Grundsätze zur Leistungsbewertung Sek. I).

Aus diesen verschiedenen Aspekten entsteht ein pädagogisch begründeter Gesamteindruck als Grundlage für die Leistungsbewertung im Sportunterricht.

# GRUNDSÄTZE ZUR LEISTUNGSBEWERTUNG

Sekundarstufe I

**Fach: Sport**

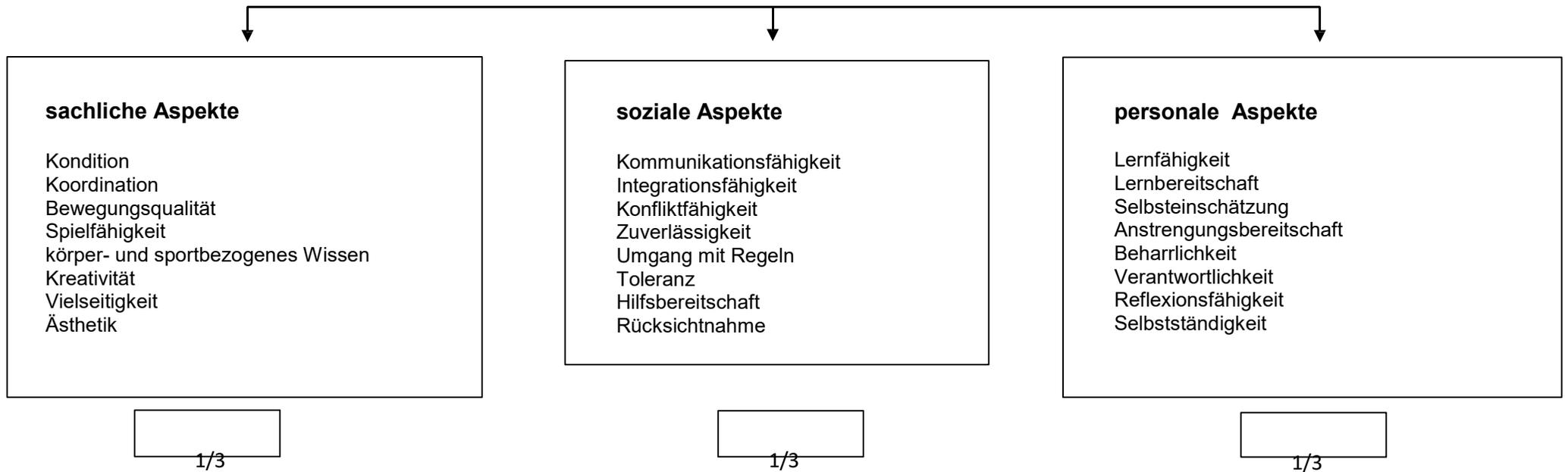
FK - Beschluss vom: wird jedes Jahr neu abgestimmt

Der Unterricht in allen Fächern trägt zur Sprachbildung bei.

## **- Gesamtnote -**

setzt sich aus den folgenden Bereichen zusammen

und orientiert sich an den prozess- und konzeptbezogenen Kompetenzen des Lehrplans



## **2.2. Leistungsbewertung im Sportunterricht SEK II**

Da im Pflichtunterricht des Faches Sport in der Sekundarstufe II keine Klassenarbeiten vorgesehen sind, erfolgt die Leistungsbewertung ausschließlich im Beurteilungsbereich "Sonstige Leistungen im Unterricht". Der Beurteilungsbereich „Schriftliche Arbeiten/ Klausuren“ wird nicht betrachtet, da keine Klausuren eingesetzt werden.

Zu verbindlichen Bestandteilen der „Sonstigen Leistungen im Unterricht“ zählen:

- Bewegungshandeln: Demonstration technisch-koordinativer Fertigkeiten, psycho-physischer, taktisch-kognitiver und ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten,
- Fachbezogene soziale Verhaltensweisen wie Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Kooperationsbereitschaft, Fairness, Konfliktfähigkeit,
- Fitness- und Ausdauerleistungstests im Sinne der Kompetenzerwartungen,
- Qualifikationsnachweise wie z. B. Schwimmbadabzeichen, Sportabzeichen,
- Wettkämpfe wie z. B. leichtathletische Mehrkämpfe, Turniere, Sport- und Spielfeste,
- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung wie z. B. selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen, Mitgestaltung von Unterrichtsprozessen, Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben,
- schriftliche Beiträge zum Unterricht wie z. B. Übungsprotokolle, Lerntagebuch, Stundenprotokolle, Kurzreferate,
- mündliche Beiträge zum Unterricht wie z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch, Präsentationen.

Die heterogene Schülerschaft der Gesamtschule Bergheim macht es notwendig, die unterschiedlichen körperlichen, psychischen und sozialen Voraussetzungen und Lernmöglichkeiten der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen und die individuellen Lern- und Leistungsfortschritte des Einzelnen in Verbindung mit den erwarteten Kompetenzen angemessen zu bewerten.

Die vier Beurteilungsebenen beziehen sich auf die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, die Sachkompetenz, die Methodenkompetenz und die Urteilskompetenz der Schülerinnen und Schüler und gehen jeweils anteilig mit in die Notengebung ein (vgl. Grundsätze zur Leistungsbewertung Sek. II).

Die Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans ermöglichen eine Vielzahl von Überprüfungsformen. Im Verlauf der gesamten gymnasialen Oberstufe soll – auch mit Blick auf die individuelle Förderung – ein möglichst breites Spektrum der genannten Formen in schriftlichen, mündlichen oder praktischen Kontexten zum Einsatz gebracht werden. Darüber hinaus können weitere Überprüfungsformen nach Entscheidung der Lehrkraft eingesetzt werden. Wichtig für die Nutzung der Überprüfungsformen im Rahmen der Leistungsbewertung ist es, dass sich die Schülerinnen und Schüler zuvor im Rahmen von Anwendungssituationen hinreichend mit diesen vertraut machen konnten.

Überprüfungsformen	Kurzbeschreibung
Darstellungsaufgabe	Zusammenstellung, Anordnung, Erläuterung, Konkretisierung von Sachverhalten
Analyseaufgabe	Strukturen erfassen, Zusammenhänge herstellen, Schlussfolgerungen ziehen
Erörterungsaufgabe	Abwägen von Pro und Contra, Gegenüberstellen unterschiedlicher Positionen, Aussagen und Sachverhalte beurteilen, Alternativen aufzeigen, Stellung beziehen
Sportmotorische Testverfahren	Unterschiedliche, quantitativ messbare sportpraktische Handlungen
Demonstration	Qualitativ bewertbare sportbezogene Bewegungshandlungen
Präsentation	Qualitativ bewertbare sportbezogene Darstellungsleistungen

**Aus diesen verschiedenen Aspekten entsteht ein pädagogisch begründeter Gesamteindruck als Grundlage für die Leistungsbewertung im Sportunterricht.**

# GRUNDSÄTZE ZUR LEISTUNGSBEWERTUNG

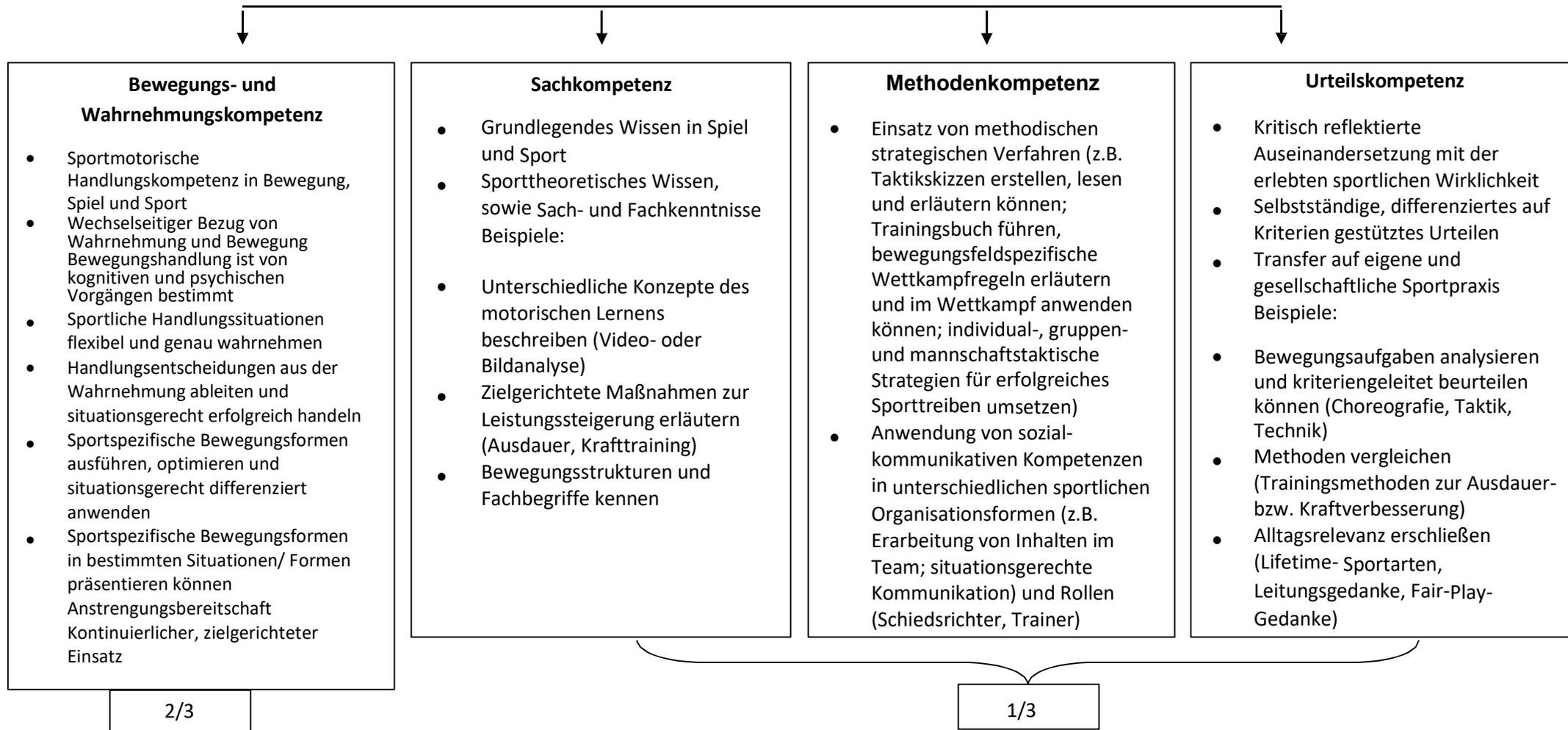
## Sekundarstufe II

Fach: Sport

FK - Beschluss vom: Wird jedes Jahr neu abgestimmt

### - Gesamtnote

basiert auf den 4 Kompetenzen und orientiert sich an den unterschiedlichen Inhalts- und Bewegungsfeldern. Die Leistungsüberprüfung erfolgt punktuell und kontinuierlich.



### 3. Schulinterne Lehrpläne

#### 3.1. Schulinterner Lehrplan Sek. I

##### 3.1.1. Zusammenfassung

Jg.	BF1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	BF2: Spiele entdecken, Spielräume nutzen	BF3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	BF4: Bewegungen im Wasser - Schwimmen	BF5: Bewegen an Geräten - Turnen	BF6: Gestalten, Tanzen, Darstellen	BF7: Spielen in und mit Regelstrukturen	BF8: Gleiten, Rollen, Fahren	BF9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport
5/6	Atmung und Puls, Körpersignale als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen	motorische Spielwelt in eigener Klasse erfahren, Spiele mit diversen Bällen und anderen Spielgeräten	vielfältige Bewegungsformen kennen lernen, leichtathletische Grundfertigkeiten üben	Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Wassersicherheit. Vom Gleiten zum Kraulschwimmen und Tauchen	1.) Großgeräte in der Sporthalle kennen lernen und daran vielfältig bewegen  2.) Balancieren können, im Gleichgewicht sein, Bewegungen auf schmalen und wackeligen Untergründen		Badminton spielen – wir spielen uns den Ball zu, können ein Spiel eröffnen, Oberes- und unteres Zuspiel und gezielt spielen	Gleichgewicht beim Fahren und Rollen mit vielfältigem Sport-/Spielgeräten suchen	
7/8			Wiederholung, Vertiefung und Erweiterung der bereits erarbeiteten Fertigkeiten (Techniken aus 5/6: Sprinten – Weitspringen – Ballwerfen – Ausdauerlauf		1.) Das Bewegen an Geräten in verschiedenen Facetten kennen lernen: sich vielfältig an Geräten bewegen, Bewegungssicherheit gewinnen, dadurch den Körper bewusst wahrnehmen und beherrschen, Orientierungsfähigkeit (Koordination) ausbilden,	Diversen Rhythmen (auch Musik) angemessenen Bewegungsgrundformen anpassen und	Badminton – Clear und Drop, Spiele um Punkte		

			(Neue Techniken: Kugelstoßen – Hürdenlauf – Hindernislauf)		gegenseitiges Helfen, Unterstützen, Sichern lernen  2.) Gemeinsam mit Partner / Partnerin am Boden turnen, vor dem Hintergrund der bereits erlernten Fertigkeiten im Bodenturnen (Klasse 5/6) (In Partner- oder Kleingruppenarbeit einen Bewegungsablauf finden / festlegen und am Ende der Klasse präsentieren)	durchführen			
9/10	1.) Kreislaufbelastende Bewegungsaktivitäten mit anschließender Beobachtung und Bewusstmachung von Herzschlag und Atmung Entspannungsübungen  2.) Fitness - ein Beitrag zu mehr Lebensqualität, Entwicklung eines Fitnessprogramms in der Sporthalle	Ultimate Frisbee als Beispiel für die Erweiterung des Bewegungsrepertoirs			Bewegungen um die Körperquerachse, von Rolle und Handstand zu Salto und Überschlag	Entwickeln eines Tanzes zu Hip-Hop-Musik aus einem vorgegebenen Bewegungsablauf	Wir spielen um die Wette, verschiedene Turniere, Einzel, Doppel		Im Zweikampf Stärke zeigen, sich mit regelgeleitetem Kämpfen auseinandersetzen
Unterrichtsvorhaben gesamt:	3	2	2	1	5	2	2	1	1

### 3.1.2. Jahrgangsstufen 5/6 Schulinternes Curriculum der Gesamtschule Bergheim

Fach: **Sport**

<u>Inhaltsfelder</u>	<u>Thema</u>	<u>Kompetenzen/Perspektiven</u>	<u>Leistungsbewertung</u>
<b>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b>	a) vielfältige Bewegungsformen kennen lernen b) leichtathletische Grundfertigkeiten üben	Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrung erweitern, Bewegungssicherheit stärken, rhythmische und koordinative Fähigkeiten fördern, Leistung erfahren und einschätzen	Einsatz im Unterricht Aufgabenstellung in Bewegung umsetzen Erfahrungen beschreiben Spezielle Erwärmung lernen und anwenden Wettkampf in homogenen Gruppen
<b>Spiele entdecken Spielräume nutzen</b>	a) motorische Spielwelt in eigener Klasse erfahren b) Spiele mit diversen Bällen und anderen Spielgeräten	Selbständiges Finden und Gestalten von Spielgelegenheiten, Regelwerk als grundsätzlich veränderbar begreifen, Regeln entwickeln und beachten, Spielfertigkeiten für das spätere Gelingen von Sportspielen üben, kooperieren, sich verständigen, Wettkämpfen	Spielidee umsetzen Vereinbarungen (Regeln) einhalten Spielfertigkeiten anwenden soziales Verhalten sich auf neue Spiele einlassen
<b>Bewegen auf und mit Geräten</b>	Balancieren können im Gleichgewicht sein Bewegen auf schmalen und wackeligen Untergründen	Körpergleichgewicht und Objektgleichgewicht bewusst machen, motorische Stereotypen festigen Rücksichtsvoll und verantwortungsbewusst zusammenarbeiten Bewegungserfahrung fördern etwas wagen und verantworten Körperspannung unterschiedlich erleben koordinative Fähigkeiten ausbilden	individuelles Bemühen: Lernfortschritt Einsatzbereitschaft beim Auf- und Abbau Bereitschaft beim Helfen und Sichern
<b>Bewegen an Geräten – Turnen – offene</b>	Großgeräte in der Sporthalle kennen lernen	Bewegungserfahrung fördern etwas wagen und verantworten	individuelles Bemühen: Lernfortschritt

<b>Bewegungs-aufgaben</b>	und daran vielfältig bewegen	Körperspannung unterschiedlich erleben koordinative Fähigkeiten ausbilden sich gegenseitig helfen Gesundheitsbewusstsein entwickeln eigene Körperreaktionen deuten Erfahrungen und Kenntnisse gewinnen	Einsatzbereitschaft beim Auf- und Abbau Bereitschaft beim Helfen und Sichern  Individueller Einsatz „Sich-auf-Neues-Einlassen“ Kenntnisse
<b>Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</b>	Atmung und Puls Körpersignale als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen	Musik und Rhythmen hören, erfassen und in Bewegung umsetzen, Hemmungen überwinden, sich körperlich ausdrücken, Bewegungssicherheit gewinnen	Sich Einlassen auf ungewohnte Bewegungsaufgaben Erfassen und Umsetzung von Rhythmen in Bewegung Organisieren und Vorzeigen kleiner Bewegungsgestaltung
<b>Gleiten – Fahren – Rollen</b>	Gleichgewicht beim Fahren und Rollen mit vielfältigem Sport-/Spielgeräten suchen	Bewegungserfahrung fördern etwas wagen und verantworten Körperspannung unterschiedlich erleben koordinative Fähigkeiten ausbilden sich gegenseitig helfen Körpergleichgewicht und Objektgleichgewicht bewusst machen, motorische Stereotypen festigen Rücksichtsvoll und verantwortungsbewusst zusammenarbeiten Ball sportarten auf dem Waveboard	Sich Einlassen auf ungewohnte Bewegungsaufgaben  Unterschiedlich schwere Bewegungsaufgaben
<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton</b>	Wir eröffnen ein Zuspiel und können sicher zuspielen (Ober und unteres)	Koordinative Fähigkeiten beim Zuspielen, Schulung der Hand-Auge-Koordination, Den Ball gezielt spielen	Wie oft könnt ihr den Ball euch zuspielen Unterschiedliche Ziele treffen
<b>Schwimmen</b>	Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Wassersicherheit	Vom Gleiten zum Kraulschwimmen Tauchen	Technische Elemente des Gleitens und Kraulschwimmen Umsetzung der Stationen in Kleingruppen Individuelle Entwicklung

<u>Inhaltsfelder</u>	<u>Thema</u>	<u>Kompetenzen / Perspektiven</u>	<u>Leistungsbewertung</u>
<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>	<p>Wiederholung, Vertiefung und Erweiterung der bereits erarbeiteten Fertigkeiten (Techniken aus 5/6: Sprinten – Weitspringen</p> <p>– Ballwerfen</p> <p>– Ausdauerlauf</p> <p>(Neue Techniken: Kugelstoßen – Hürdenlauf – Hindernislauf)</p>	<p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (PP D)</p> <p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (PP A)</p> <p>Förderung von rhythmischen und koordinativen Fähigkeiten</p> <p>Koordinativtechnische Aufgabenbewältigung</p> <p>Persönlicher Umgang mit Erfolg und Misserfolg</p>	<p>Selbstständige, zielgerichtete Aufwärmarbeit</p> <p>Beherrschung der Techniken in Grobform</p> <p>Wettkampf</p>
<b>Bewegen an Geräten - Turnen</b>	<p>Das Bewegen an Geräten in verschiedenen Facetten kennen lernen: sich vielfältig an Geräten bewegen, Bewegungssicherheit gewinnen, dadurch den Körper bewusst wahrnehmen und beherrschen, Orientierungsfähigkeit (Koordination) ausbilden, gegenseitiges Helfen, Unterstützen, Sichern lernen</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (PP A)</p> <p>Etwas wagen und verantworten (PP C)</p> <p>Körperspannung und Gleichgewicht spüren und nutzen, Schwerkraft erfahren</p> <p>Bedeutung der Kraft beim Turnen erfahren</p> <p>Risikoreiche Situationen einschätzen und Angst abbauen</p> <p>Verantwortung für sich und andere</p>	<p>Einsatz beim Geräteauf- und -abbau</p> <p>Helfen, Unterstützen, Sichern (körperliche Voraussetzungen beachten!)</p> <p>Bewegungssicherheit / Lernfortschritt</p> <p>Bewegungsabläufe beschreiben (Schwerkraft – Sprung – Gleichgewicht)</p>

		übernehmen (Übungsformen beobachten, Bewegungsablauf antizipieren, reaktionsschnell handeln)	
<b>Bewegen an Geräten</b>	Gemeinsam mit Partner / Partnerin am Boden turnen vor dem Hintergrund der bereits erlernten Fertigkeiten im Bodenturnen (Klasse 5/6) (In Partner- oder Kleingruppenarbeit einen Bewegungsablauf finden / festlegen und am Ende der Klasse präsentieren)  (Geplanter Stundenumfang 10)	Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (PP B)  Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (PP E)  Sich gegenseitig unterstützen / voneinander lernen  Sich an Absprachen halten	Individueller Einsatz  Kreativität und Originalität des Bewegungsablaufes  Anzahl / Ausführungen der einzelnen Turnelemente  Arbeit innerhalb der Gruppe → Absprache, Lösungen von Problemen etc.
<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>	Diversen Rhythmen (auch Musik) angemessenen Bewegungsgrundformen anpassen und durchführen	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (PP A)  Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (PP B)  Musik typisch erschließen und umsetzen  Verunsicherung in der Körperidentität überwinden  Erfahrungen und Kenntnisse der Schüler in bestimmten Bewegungsbereichen nutzen (Widerstände überwinden)  Bewegungsrhythmus erfassen und in akustische Zeichen (auch mit verschiedenen Geräten) umsetzen → Rhythmus vorgeben,	Sich Einlassen auf ungewohnte Bewegungsaufgaben  Erfassen und Umsetzen von Rhythmen in akustischen Zeichen und Bewegung  Organisieren und Vorzeigen von Erwärmungsübungen nach Musik  Bewegungssicherheit und Lernfortschritt  Kleine Präsentation in der Gruppe

		<p>Bewegungen anpassen</p> <p>Repräsentation verschiedener „Lebensstile“</p>	
<p><b>Spiele in und mit Regelstrukturen – Badminton</b></p>	<p>Badminton als Wettkampf</p>	<p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (PP A)</p> <p>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (PP E)</p> <p>Schulung von Wahrnehmungsfähigkeit unter bes. Berücksichtigung spielrelevanter Kriterien</p> <p>Erkennen, dass Regeln im Spiel Bewegungsmöglichkeiten und Interaktionen beeinflussen</p> <p>Verstehen fördern, dass Regeln Auswirkungen auf Gestaltung und Zielsetzung des Spiels haben</p>	<p>Spielidee umsetzen</p> <p>Spielfertigkeiten anwenden</p> <p>Turnierformen um Punkte</p> <p>Wechsel zwischen Clear und Drop</p>

### 3.1.4. Jahrgangsstufen 9/10 Schulinternes Curriculum der Gesamtschule Bergheim

Fach: **Sport**

<u>Inhaltsfelder</u>	<u>Thema</u>	<u>Kompetenzen/Perspektiven</u>	<u>Leistungsbewertung</u>
<b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>	Kreislaufbelastende Bewegungsaktivitäten mit anschließender Beobachtung und Bewusstmachung von Herzschlag und Atmung Entspannungsübungen	Neue Körpererfahrungen sammeln, Körpersignale wahrnehmen, Möglichkeiten der Entspannung kennen lernen.  Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Bereitschaft, sich auf Unbekanntes einzulassen
	Fitness - ein Beitrag zu mehr Lebensqualität, Entwicklung eines Fitnessprogramms in der Sporthalle	Formen, Funktionen und Methoden von Fitnesstraining kennen lernen und erproben, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Bewegungselemente kennen und beschreiben können, Bewegungssequenzen in Kleingruppen selbständig vorbereiten und durchführen, Rhythmus von Musik umsetzen
<b>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b>	Ultimate Frisbee als Beispiel für die Erweiterung des Bewegungsrepertoirs	Erweiterung der Bewegungserfahrung durch Ausnutzung großer Spielräume, spielrelevante Fertigkeiten, Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit, Spiel ohne Schiedsrichter durchführen können, Gefahren erkennen und vermeiden, kooperieren, wettkämpfen und sich	Spielidee wird umgesetzt, Spielfertigkeiten werden angewandt, Kritikfähigkeit und Fairness

		verständigen	
<b>Bewegen an Geräten - Turnen</b>	Bewegungen um die Körperquerachse  Von Rolle und Handstand zu Salto und Überschlag	Orientierungsfähigkeit, den Körper wahrnehmen und beherrschen, Körperspannung, etwas wagen und verantworten, das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	Individueller Lernfortschritt, Einsatz beim Auf- und Abbau, sowie beim Helfen und Sichern, Fähigkeit, Bewegungsabläufe zu beschreiben
<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>	Entwickeln eines Tanzes zu Hip-Hop-Musik aus einem vorgegebenen Bewegungsablauf	Sich körperlich ausdrücken und Bewegung gestalten, Kenntnis kultureller Hintergründe des Hip-Hop, Erlernen von Schrittkombinationen, Finden neuer Bewegungen, räumliche Gestaltung	Fehlerfreie Wiedergabe des Bewegungsablaufs, räumliche Gestaltung in der Kleingruppe, Ideenreichtum und Originalität, Rhythmusfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit
<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton</b>	Badminton als Wettkampf	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (PP A)  Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (PP E)  Schulung von Wahrnehmungsfähigkeit unter bes. Berücksichtigung spielrelevanter Kriterien	Spielidee umsetzen  Spielfertigkeiten anwenden  Den Gegner in Bewegung halten und gekonnt ausspielen  Turnierformen um Punkte (Kaiserturnier)
<b>Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport</b>	Im Zweikampf Stärke zeigen	Sich mit regelgeleitetem Kämpfen auseinandersetzen, Bewegungserfahrung erweitern, kooperieren, wettkämpfen und sich	Soziale Kompetenz, Schiedsrichterleistung, Einsatzfreudigkeit, Technikausführung, kognitive

		verständigen, Fallen und Werfen lernen, gegenseitige Rücksichtnahme und Verantwortung, Regeln und Rituale fair und kooperativ gestalten	Leistung im Gespräch
--	--	---	----------------------

## 3.2. Schulinterne Lehrpläne Sekundarstufe II

### 3.2.1. Einführungsphase (EF)

GEBM – Schulinterner Lehrplan EF (11)
---------------------------------------

#### Einführungsphase (EF)

##### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema: Fit durch Ausdauer** – die eigene Ausdauer gezielt mit verschiedenen Ausdauertrainingsmethoden verbessern.

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

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

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

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

**Inhaltsfelder:** d – Leistung, f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Trainingsplanung und Organisation (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

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

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. (SK)
- durch gezielte Pulsfrequenzmessungen die Ausdauer verbessern und Trainingsmethoden anwenden. (MK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)
- sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

## Einführungsphase (EF)

### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema: Neue Partner und wechselnde Gegner im Badminton** – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.

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

**Inhaltlicher Kern:** Einzel- und Doppelspiele – Badminton

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Grundlegende Spieltechniken festigen, erweitern und anwenden.
- in einem Einzel- oder Doppelspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

#### **Inhaltsfelder:**

e - Kooperation und Konkurrenz

d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

## Einführungsphase (EF)

### Unterrichtsvorhaben III :

**Thema: Die spezielle Spielfähigkeit im Basketball verbessern** – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Basketball)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Grundlegende Spieltechniken festigen, erweitern und anwenden.
- In einem **Mannschaftsspiel** oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

#### **Inhaltsfeld:**

a – Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung

e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

## Einführungsphase (EF)

### Unterrichtsvorhaben IV:

**Thema: Schnee pur, wir machen uns fit für die Piste-** Mit Hilfe von Kräftigungsübungen und an Kraftstationen selbst gewählte Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po, Arme, Rücken) individuell und angemessen zu kräftigen und passenden Dehnmethode zu erlernen und anzuwenden.

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

**Inhaltliche Kerne:** Formen des Fitnessgymnastik

Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- ein Fitness- und Kräftigungsprogramm für selbstgewählte Muskelgruppen unter der Zielrichtung Steigerung von Kraft und/oder Beweglichkeit erstellen und durchführen.
- unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

### **Inhaltsfelder:**

f – Gesundheit

d – Leistung

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Trainingsplanung und Organisation (d)

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

## Einführungsphase (EF)

### Unterrichtsvorhaben V:

**Thema: Stoßen und werfen - alles muss weit weg!** – Neu erlernte Wurftechniken in Koordination und Methodik erproben und verbessern

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

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

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

#### **Inhaltsfeld:**

a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

### 3.2.2. Qualifikationsphase I

#### Qualifikationsphase (Q1)

##### Unterrichtsvorhaben I:

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

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

##### **Inhaltlicher Kern:**

Gymnastik

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

##### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien

Improvisation, Variation und Kombination von Bewegung

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

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (**Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau**) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren anhand eines erstellten Konzeptpapiers erläutern. (SK & MK)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

## Qualifikationsphase (Q1)

### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema: Von nichts kommt nichts - Kraftverbesserung!** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

- funktionales Muskeltraining **ohne Geräte, mit einfachen Geräten** und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnübungen

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** f – Gesundheit, c – Wagnis und Verantwortung

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

## Qualifikationsphase (Q1)

### Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Freiraum!!!

BF/SB:

1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen
5. Bewegen an Geräten – Turnen
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport
9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Inhaltlicher Kern:

-

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung: -

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)

Zeitbedarf: nach individuellem Aufwand

## Qualifikationsphase (Q1)

### **Unterrichtsvorhaben IV:**

**Thema: Erfolgreich in verschiedenen Spielsituationen** – Spielgemäße Entwicklung (*tactical games approach*) von Abwehr-/ Angriffstechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit

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

### **Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Basketball)

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- 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.
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Konkurrenz

f – Gesundheit

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gemeinsame Spielformen mit- und gegeneinander / technisches und taktisches Stationstraining unter gesundheitlichen Aspekten

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Trainingsplanung und –organisation
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

## Qualifikationsphase (Q1)

### **Unterrichtsvorhaben V:**

#### **Thema: Fit durch Ausdauer –**

die eigene Ausdauer gezielt mit verschiedenen Ausdauertrainingsmethoden verbessern.

**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, Sponsorenlauf).

**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 Std.

## Qualifikationsphase (Q1)

### Unterrichtsvorhaben VI:

**Thema:** Erfolgreich in verschiedenen Spielsituationen – Spielgemäße Entwicklung (*tactical games approach*) von Abwehr-/ Angriffstechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktische Spielfähigkeit

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

### **Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (unter anderem Volleyball)

### **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 Wettkampf

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

### **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. 12 Std.

## Qualifikationsphase (Q1)

### Unterrichtsvorhaben VII:

**Thema: Angriffstechniken in dem jeweiligen Mannschaftsspiel** – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um den Angriff zu verbessern.

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (unter anderem **Fußball**, Volleyball, Basketball,)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen bzw. Lösungsstrategien entwickeln.

**Inhaltsfelder:** c – Wagnis und Verantwortung, e – Kooperation und Wettkampf

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten (e)

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

## Qualifikationsphase (Q1)

### Unterrichtsvorhaben VIII:

**Thema: Wir erweitern und entwickeln unsere leichtathletischen Fertigkeiten!** - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Leichtathletische Disziplinen 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

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

##### **Trainingsplanung und -organisation**

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Wettkampfbedingungen) hin beurteilen.
- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichen und beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std

### 3.2.3. Qualifikationsphase II

#### Qualifikationsphase (Q2)

##### Unterrichtsvorhaben I:

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

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

##### **Inhaltlicher Kern:**

Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

##### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

##### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std

## Qualifikationsphase (Q2)

### Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Freiraum!!!

BF/SB:

1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen
5. Bewegen an Geräten – Turnen
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport
9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Inhaltlicher Kern:

-

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung: -

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: nach individuellem Aufwand

## Qualifikationsphase (Q1)

### Unterrichtsvorhaben III:

**Thema: Turniere der Superlative** – Unterschiedliche Turnierformen planen, kennenlernen und erleben.

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Basketball)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Konkurrenz

f – Gesundheit

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Basketballturniere in Kleingruppen organisieren und durchführen

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Trainingsplanung und –organisation
- Gestaltungskriterien
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern,
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

## Qualifikationsphase (Q1)

### Unterrichtsvorhaben IV:

**Thema: kurze Bodenkontaktzeit sichert langfristig Freude und Gesundheit –**

Rückschlagspiel Badminton unter den Aspekten Leistung und Gesundheit.

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Rückschlagspiele -

#### **Inhaltlicher Kern:**

Rückschlagspiele (Badminton)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- in dem gewählten Rückschlagspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen beurteilen.
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Konkurrenz

f – Gesundheit

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Koordinatives Training am Beispiel der Rückschlagsportart Badminton unter den Aspekten der Verletzungsprofilaxe und der Leistungssteigerung

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

## Qualifikationsphase (Q1)

### Unterrichtsvorhaben V:

**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 – Mannschaftssport

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Volleyball/Beach-Volleyball)

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Konkurrenz

f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** 12 Std.

## Qualifikationsphase (Q1)

### Unterrichtsvorhaben VI:

**Thema:** Parkour

**BF/SB:** Bewegen an Geräten - Turnen

**Inhaltlicher Kern:**

- Parkour

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

**Inhaltsfeld:**

c – Wagnis und Verantwortung

e – Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- ein Parkourevent organisieren und durchführen
- Parkourelemente selbstständig zusammenstellen
- Kriterien für die Jury entwickeln

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Geräte, Raumausnutzung, Hindernisse) bei Bewegungsgestaltung anhand von Indikatoren erläutern
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nach gestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden

**Zeitbedarf:** 9 - 12 Std.

## Qualifikationsphase (Q1)

### Unterrichtsvorhaben VII:

**Thema: Als Mannschaft zum Erfolg** – Kooperative Vermittlung eines „Läufersystems“ bzw. Laufwege zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Fußball, Volleyball, Basketball)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Wettkampf

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.