

# Schulinterne Lehrplan zum Kernlehrplan für die gymnasiale Oberstufe der Gesamtschule Aachen- Brand

## Sport

(Stand: 01.06.2015)

Inhalt

### **1 Die Fachgruppe Sport an der Gesamtschule Aachen-Brand**

- 1.1 Leitbild für das Fach Sport
- 1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung
- 1.3 Sportstättenangebot

### **2 Entscheidungen zum Unterricht**

- 2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben
  - 2.1.1 Einführungsphase
  - 2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs
  - 2.1.3 Qualifikationsphase im Leistungskurs
  - 2.1.4 Beispiele für konkretisierte Unterrichtsvorhaben
- 2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit
- 2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

### **3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen**

### **4 Qualitätssicherung und Evaluation**

# **1 Die Fachgruppe Sport an der Gesamtschule Aachen-Brand**

## **1.1 Leitbild für das Fach Sport**

Der Stellenwert des Faches Sport im Schulleben und im Schulprogramm der Gesamtschule Aachen-Brand drückt sich im Leitbild und im Schulsportprogramm aus und ist Bestandteil des schulinternen Lehrplans. Unsere Schule folgt dazu einem ganzheitlichen, salutogenetischen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler in einer bewegungsfreudigen Schule fördern will.

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

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

Die Gesamtschule Aachen-Brand fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie ...

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hoch zu halten und zu manifestieren,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,
- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können,
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
- den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,

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

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

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

## **1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung**

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

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

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Einführung und Fortschreibung eines Ablaufplans/

Projektmanagements (Sport im WP – Bereich, Sport als Leistungskurs, Sport im Ganztage, Förderung des schulsportlichen Wettkampfwesens), im Rahmen einer systematischen Fachkonferenzarbeit.

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

### 1.3 Sportstättenangebot

#### Sportstätten der Schule:

- Schuleigene Dreifachsporthalle, schuleigene kleine Turnhalle
- Schuleigener Asche-Fußballplatz, 2 schuleigene Hartgummi-Plätze

#### Im Umfeld der Schule:

- Nutzung des städtischen Hallenbades Aachen-Brand
- Nutzung der Leichtathletikanlagen und des Kunstrasenplatzes von RaSpo Brand
- Nutzung des Fitnessstudios (WOF) im AG-Bereich
- Eingeschränkte Nutzung (gegen Bezahlung) der Beach-Volleyball-Anlage in Brand
- Nutzung des Waldstadions Aachen für den Leistungskurs
- Lärmschutzwall im unmittelbaren Umfeld der Schule

## 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.

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

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

Im Kapitel 2.1.1 wird zunächst die **Einführungsphase** vorgestellt. Die Fachkonferenz der Gesamtschule Aachen-Brand hat hierfür ein Beispielprofil mit den Kompetenzerwartungen aus den Bewegungsfeldern 3, 6, 7 und 8 und den bewegungsfeldübergreifenden obligatorischen Kompetenzerwartungen aus den Inhaltsfeldern zusammengestellt.

Da eine parallele Durchführung der verbindlichen Inhalte nicht immer organisatorisch gewährleistet werden kann, wählen sich die SuS je nach Neigung ein, so dass durch eine unterschiedliche Schwerpunktsetzung eine reibungslose Organisation möglich ist und homogener Lerngruppen entstehen. Schüler, die sich für die Wahl des Leistungskurs interessieren werden in einem Kurs gebündelt, um sie gezielter auf die theoretischen und praktischen Anforderungen der Qualifikationsphase bereits in der Einführungsphase vorzubereiten und somit die Wahlentscheidung der Schüler zu erleichtern.

In der Qualifikationsphase ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Der Kurslehrer legt dieses Profil – möglichst in Absprache mit den Schülerinnen und Schülern - zu Beginn der Qualifikationsphase fest.

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

Bruttounterrichtszeit verplant.

Während der Fachkonferenzbeschluss zum „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ zur Gewährleistung vergleichbarer Standards sowie zur Absicherung von Lerngruppenübertritten und Lehrkraftwechseln für alle Mitglieder der Fachkonferenz Bindekraft entfalten soll, besitzt die exemplarische Ausweisung „konkretisierter Unterrichtsvorhaben“ (Kapitel 2.1.2) empfehlenden Charakter. Referendarinnen und Referendaren sowie neuen Kolleginnen und Kollegen dienen diese vor allem zur standardbezogenen Orientierung in der neuen Schule, aber auch zur Verdeutlichung von unterrichtsbezogenen fachgruppeninternen Absprachen zu didaktisch-methodischen Zugängen, fächerübergreifenden Kooperationen, Lernmitteln und -orten sowie vorgesehenen Leistungsüberprüfungen, die im Einzelnen auch den Kapiteln 2.2 bis 2.4 zu entnehmen sind. Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte jederzeit möglich. Sicherzustellen bleibt allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

## **2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben**

Im folgenden Kapitel wird zunächst ein Beispiel für die Strukturierung der Einführungsphase vorgestellt. Anschließend folgt die Qualifikationsphase, für die sowohl zwei Grundkursprofile als auch ein Leistungskursprofil exemplarisch entwickelt wurden. Strukturell erfolgt zunächst immer die Beschreibung der Profilierung, an die sich dann eine Übersicht über die Qualifikationsphase anschließt. Wer darüber hinaus noch einen tieferen Einblick bis auf die Ebene der Kompetenzerwartungen sucht, wird dann in der nachfolgenden Konkretisierung fündig.

In Kapitel 2.1.4 werden Unterrichtsvorhaben bis auf die Stundenebene heruntergebrochen, um die Kompetenzentwicklung zu verdeutlichen.

## 2.1.1 Einführungsphase

### Profilierung

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

Anmerkung: In diesem Beispielprofil sind die Bewegungsfelder 3, 6, 7 und 8 als Profilbildend ausgewählt.

### Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	UV I	Kugelstoß und Hochsprung – Vertiefung zweier leichtathletischer Disziplinen im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten.
	UV II	Mach mit, werde fit – Die eigene Ausdauer gezielt trainieren und das eigene Training dokumentieren.
	UV III	Eine Gruppenchoreographie mit dem Step unter dem Gestaltungskriterium „Raum“.
	Freiraum	
2. HJ	UV IV	Bewegungsgestaltung mit dem Handgerät Ball (angeschlossen an das UV Step-Aerobic).
	UV V	Die spezielle Spielfähigkeit beim Volleyball verbessern – Erarbeitung von gruppentaktischen Verhaltensweisen (Prinzip des Angriffsaufbaus über einen Steller).
	UV VI	Das Wagnis einschätzen auf dem Wave-Board.
	Freiraum	

## Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

### Unterrichtsvorhaben

#### **BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**

##### *Inhaltlicher Kern:*

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

<b>Unterrichtsvorhaben:</b> Kugelstoß und Hochsprung – Vertiefung zweier leichtathletischer Disziplinen im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten.	
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	
BF3BW1	eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf)
BF3BW2	einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen
<b>Inhaltsfeld a:</b> Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben (IFaSK1)</li> <li>• unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (IFaMK1)</li> <li>• den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen (IFaUK1)</li> </ul>
<b>Inhaltsfeld f:</b> Gesundheit	
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen (IFfMK1)</li> <li>• die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen (IFfUK1)</li> </ul>
Überprüfung Bewegungskompetenz:	
LK-Abiturwerte plus 8 Punkte	
Überprüfung Sach-, Urteils- und Methodenkompetenz:	
Unterrichtsgespräch	

### BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

*Inhaltlicher Kern:*

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

<b>Unterrichtsvorhaben:</b> Mach mit, werde fit – Die eigene Ausdauer gezielt trainieren und das eigene Training dokumentieren.	
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	
BF3BW1	eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf)
BF3BW2	einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen
<b>Inhaltsfeld d: Leistung</b>	
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>· allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (IFdSK1)</li> <li>· unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (IFdSK2)</li> <li>· einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (IFdMK1)</li> <li>· ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen (IFdUK1)</li> </ul>
<b>Inhaltsfeld f: Gesundheit</b>	
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern (IFfSK1)</li> </ul>
<b>Überprüfung Bewegungskompetenz:</b>	
Ausreichend (20 Minuten ohne Pause laufen); Befriedigend (30 Minuten); Gut (37 Minuten); Sehr gut (45 Minuten)	
<b>Überprüfung Sach-, Urteils- und Methodenkompetenz:</b>	
Lerntagebuch (inklusive Pulswerte)	

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

*Inhaltlicher Kerne:*

- Tanz
- Gymnastik

<b>Unterrichtsvorhaben:</b> Eine Gruppenchoreographie mit dem Step unter dem Gestaltungskriterium „Raum“.	
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	
BF6BW1	eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren
BF6BW2	ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen
<b>Inhaltsfeld b:</b> Bewegungsgestaltung	
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern (IFbSK1)</li> <li>· Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen (IFbMK1)</li> <li>· eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten (IFbUK1)</li> </ul>
<b>Überprüfung Bewegungskompetenz:</b>	
Synchronität und Raum als Beurteilungskriterium	
<b>Überprüfung Sach-, Urteils- und Methodenkompetenz:</b>	
Überprüfung im Gestaltungsprozess der Choreographie und die gegenseitige Bewertung der Gruppenchoreographien	



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

*Inhaltlicher Kerne:*

- Tanz
- Gymnastik

<b>Unterrichtsvorhaben:</b> Bewegungsgestaltung mit dem Handgerät Ball (angeschlossen an das UV Step-Aerobic).	
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	
BF6BW1	eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren
BF6BW2	ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen
<b>Inhaltsfeld b:</b> Bewegungsgestaltung	
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern (IFbSK1)</li> <li>· Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen (IFbMK1)</li> <li>· eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten (IFbUK1)</li> </ul>
<b>Überprüfung Bewegungskompetenz:</b>	
Kreativität und Sicherheit im Umgang mit dem Ball	
<b>Überprüfung Sach-, Urteils- und Methodenkompetenz:</b>	
Überprüfung im Gestaltungsprozess der Choreographie und die gegenseitige Bewertung der Gruppenchoreographien	

## BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

*Inhaltlicher Kerne:*

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) **oder**

- Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

<b>Unterrichtsvorhaben:</b> Die spezielle Spielfähigkeit beim Volleyball verbessern – Erarbeitung von gruppentaktischen Verhaltensweisen (Prinzip des Angriffsaufbaus über einen Steller).	
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	
BF7BW1	in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden
BF7BW2	Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden
<b>Inhaltsfeld e:</b> Kooperation und Konkurrenz	
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>· grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben (IFeSK1)</li> <li>· sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren) (IFeMK1)</li> <li>· die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen (IFeUK1)</li> </ul>
<b>Überprüfung Bewegungskompetenz:</b>	
Bewertung der Spielfähigkeit (Annahme auf Pos III, mit anschließendem Stellen und dann in das gegnerische Feld spielen)	
<b>Überprüfung Sach-, Urteils- und Methodenkompetenz:</b>	
Unterrichtsgespräch	

**BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen –  
Rollsport / Bootssport / Wintersport**

*Inhaltlicher Kerne:*

- Fortbewegung auf Rädern und Rollen (z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboard fahren) **oder**
- Gleiten auf dem Wasser (z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski) **oder**
- Gleiten auf Eis und Schnee (z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboardfahren, Eislaufen und Eisschnelllauf)

<b>Unterrichtsvorhaben:</b> Das Wagnis einschätzen auf dem Wave-Board.	
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	
BF8BW1	ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen
BF8BW2	in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungsverhalten situationsangemessen und verantwortlich anpassen
<b>Inhaltsfeld c:</b> Wagnis und Verantwortung	
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>· den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben (IFcSK1)</li> <li>· in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren (IFcMK1)</li> <li>· den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen (IFcUK1)</li> </ul>
<b>Überprüfung Bewegungskompetenz:</b>	
Durchführung eines Hindernisparcours mit Handfassung in der Gruppe und Ballspiel auf dem Board	
<b>Überprüfung Sach-, Urteils- und Methodenkompetenz:</b>	
Einlassen auf unterschiedliche Schwierigkeitsniveaus	

## Überblick: Inhaltsfeldübergreifende Kompetenzen in den Inhaltsfeldern

### **Inhaltsfeld a:** Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

*Inhaltlicher Schwerpunkt:* Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Sachkompetenz	
IFaSK1	unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben
Methodenkompetenz	
IFaMK1	unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden
Urteilskompetenz	
IFaUK1	den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen

### **Inhaltsfeld b:** Bewegungsgestaltung

*Inhaltlicher Schwerpunkt:* Gestaltungskriterien

Sachkompetenz	
IFbSK1	Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern
Methodenkompetenz	
IFbMK1	Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen
Urteilskompetenz	
IFbUK1	eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten

### **Inhaltsfeld c:** Wagnis und Verantwortung

*Inhaltlicher Schwerpunkt:* Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Sachkompetenz	
IFcSK1	den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben
Methodenkompetenz	
IFcMK1	in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren
Urteilskompetenz	
IFcUK1	den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen

### **Inhaltsfeld d:** Leistung

*Inhaltlicher Schwerpunkt:* Trainingsplanung und -organisation

Sachkompetenz	
IFdSK1	allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden,

	Prinzipien, Formen) erläutern
IFdSK2	unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern
Methodenkompetenz	
IFdMK1	einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch)
Urteilskompetenz	
IFdUK1	ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen

**Inhaltsfeld e:** Kooperation und Konkurrenz

*Inhaltlicher Schwerpunkt:* Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Sachkompetenz	
IFeSK1	grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben
Methodenkompetenz	
IFeMK1	sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren)
Urteilskompetenz	
IFeUK1	die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen

**Inhaltsfeld f:** Gesundheit

*Inhaltlicher Schwerpunkt:*  
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Sachkompetenz	
IFfSK1	Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern
Methodenkompetenz	
IFfMK1	sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen
Urteilskompetenz	
IFfUK1	die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen

## 2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs

An der Gesamtschule Aachen-Brand gibt es in der Oberstufe neben dem Leistungskurs noch vier weitere Grundkurse mit unterschiedlichen Profilen. Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

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

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

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Beispiele für Kursprofile, die aber der Kurslehrer in Absprache mit dem Kurs und der Fachschaft Sport unter Einhaltung der Vorgaben variieren kann:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
2	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	b - Bewegungsgestaltung	f - Gesundheit

## Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>  <b>19 Wochen = 57 Stunden</b>	<b>UV 1</b>	<b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen –</b> In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 2</b>	<b>Erweitern und Festigen ausgewählter technischer Fertigkeiten im Volleyball:</b> – Spielgemäße Entwicklung (Spiel 3 mit 3 / 3:3 / 4:4) zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten ca.15 – 18 Stunden
	<b>UV 3</b>	<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 ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 – 18 Stunden
<b>Q 1.2</b>  <b>21 Wochen = 63 Stunden</b>	<b>UV 4</b>	<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 ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 5</b>	<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 ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 6</b>	<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 ca. 12 - 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca.18 - 27 Stunden
<b>Q 2.1</b>  <b>16 Wochen</b> <b>= 54 Stunden</b>	<b>UV 7</b>	<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 ca.15 – 18 Stunden
	<b>UV 8</b>	<b>Als Mannschaft zum Erfolg</b> – Kooperative Vermittlung eines Läuferystems im Volleyball zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 9</b>	<b>Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste</b> – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe (Hochsprung relativ zur Körpergröße) und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Stunden
<b>Q 2.2</b>  <b>Quartal 3</b> <b>11 Wochen</b> <b>= 33 Stunden</b>	<b>UV 10</b>	<b>Gemeinsam Volleyball spielen</b> - Die Leistung im Volleyball unter besonderer Berücksichtigung der koedukativen Problemstellung optimieren. ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>Der große Abschlusswettkampf</b> - Planung und Durchführung eines Leichtathletik-Dreikampfs. ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Stunden



## Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

### Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema:** Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen - 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

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

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

#### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema:** Erweitern und Festigen ausgewählter technischer Fertigkeiten im Volleyball: – Spielgemäße Entwicklung (Spiel 3 mit 3 / 3:3 / 4:4) zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten

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

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Wettkampf

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 15 – 18 Std.

#### Unterrichtsvorhaben III:

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltungskriterien

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben IV :

**Thema: Hechtbagger und Japanrolle – voller Einsatz in der Abwehr** – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um die Feldabwehr zu verbessern.

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

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

### Unterrichtsvorhaben V:

**Thema: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig** – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung

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

**Inhaltlicher Kern:**

Formen ausdauernden Laufens

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Trainingsplanung und -organisation

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben VI:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beach-Volleyball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

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

**Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr****Unterrichtsvorhaben VII:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Wettkampf

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende 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 - 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema:** **Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste** – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe (Hochsprung relativ zur Körpergröße) und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können

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

**Inhaltlicher Kern:**

alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfelder:**

e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Fairness und Aggression im Spiel (e)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

## Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

**Unterrichtsvorhaben X:**

**Thema: Gemeinsam Volleyball spielen** - Die Leistung im Volleyball unter besonderer Berücksichtigung der koedukativen Problemstellung optimieren.

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

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Wettkampf

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

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

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

**Unterrichtsvorhaben XI:**

**Thema: Der große Abschlusswettkampf** - Planung und Durchführung eines Leichtathletik-Dreikampfs.

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

**Inhaltliche Kerne:**

leichtathletische Disziplinen

Formen ausdauernden Laufens

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

**Inhaltsfelder:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungskörper, e - Kooperation und Wettkampf

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

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

## Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>  19 Wochen = 57 Std.	UV1	<b>Alles im grünen Bereich</b> – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern. ca. 12 – 15 Stunden
	UV 3	<b>Der mit dem Ball tanzt</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 ca. 12 – 15 Stunden
	UV 3	<b>So werde ich stark!</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 12 – 21 Stunden
<u>Q 1.2</u>  21 Wochen = 63 Std.	UV 4	<b>Von der Improvisation zur Komposition</b> – Eine Komposition mit ausgewählten Materialien unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren ca. 12 – 15 Stunden
	UV 5	<b>Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen</b> – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen ca. 10 – 12 Stunden
	UV 6	<b>Gehen, stehen, posen</b> – die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen ca. 15 - 18 Stunden
	Freiraum	ca.18 - 26 Stunden
<u>Q 2.1</u>	UV 7	<b>Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteinsatz bewusst für sich selbst nutzen ca. 8 - 10 Stunden

<b>16 Wochen = 54 Std.</b>	<b>UV 8</b>	<b>Ich hör auf mein Herz</b> – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 9</b>	<b>Einen Gruppentanz gemeinsam gestalten und präsentieren</b> ca. 18 – 21 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 8 - 16 Stunden
<b><u>Q 2.2</u>  11 Wochen = 33 Std.</b>	<b>UV 10</b>	<b>Stress und Anspannung effektiv lösen</b> – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen in Verbindung mit dem UV 12 ca. 4 - 6 Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe</b> – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 12</b>	<b>Tanz dich fit</b> – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen in Verbindung mit dem UV 10 ca. 10 - 12 Stunden



## Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

### Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema: Alles im grünen Bereich** – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.

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

**Inhaltlicher Kern:**

aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Trainingsplanung und Organisation (d)

Fitness als Basis für Gesund-. und Leistungsfähigkeit (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

#### Unterrichtsvorhaben II:

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Gymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (**Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau**) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: So werde ich stark!** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher 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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- selbstständig 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

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

## **Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben IV:**

**Thema: Von der Improvisation zur Komposition** – Eine Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren

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

**Inhaltlicher Kern:**

Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, **Bewegungstheater**, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/**formaler Aufbau**) allein oder in der Gruppe präsentieren
- **Objekte** oder **Materialien** als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation - nutzen

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien  
Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, **formaler Aufbau**) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

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

### **Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema:** **Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen** – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen

**BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**

**Inhaltlicher Kern:**

Alternative Spiele und Sportspielvarianten (z.B. Street-Variationen, Beach, Volleyball, Flag-Football)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 10 – 12 Std.

### **Unterrichtsvorhaben VI:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Gymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, **Dynamik**, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. (MK)

**Zeitbedarf:** ca. 15 – 18 Std.

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

## Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben VII:

**Thema:** Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteinsatz bewusst für sich selbst nutzen

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und **mit speziellen**

**Fitnessgeräten** zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 8 – 10 Std.

### Unterrichtsvorhaben VIII:

**Thema:** Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Formen der Fitnessgymnastik

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, **Ausdauer**, Beweglichkeit, **Koordination**) für sich und andere planen und durchführen

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

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK) \* nicht in der Obligatorik vorgesehen
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

## **Unterrichtsvorhaben IX**

**Thema:** Einen Gruppentanz gemeinsam gestalten und präsentieren

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

**Inhaltlicher Kern:**

Tanz

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (**Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau**) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

**Inhaltsfelder:** b – Gestaltung, c – Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)

**Zeitbedarf:** ca. 18 - 21 Std.

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

### **Unterrichtsvorhaben X:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

**Bewegungsfeldspezifische 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. 4 - 6 Std.

### **Unterrichtsvorhaben XI:**

**Thema:** **Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe** – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke

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

**Inhaltlicher Kern:**

Tanz

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

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

**Unterrichtsvorhaben XII:**

**Thema:** **Tanz dich fit** – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen

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

**Inhaltlicher Kern:**

Formen der Fitnessgymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.

**Inhaltsfeld:** Gesundheit (f)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)

**Zeitbedarf:** 10 - 12 Std.

**Summe Qualifikationsphase II: ca. 60 Stunden (Freiraum ca. 15 Stunden)**

## 2.1.3 Qualifikationsphase im Leistungskurs

### Darstellung des Kursprofils und Übersicht der Unterrichtsvorhaben:

#### **Bewegungsfelder/Sportbereiche**

Akzentuierung von 2 BF/SB

#### **BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**

In UV1, UV2 (Q1.1), UV7, UV9, UV10 (Q1.2), UV14, UV15, UV17 (Q2.1), UV19, UV21 (Q2.2)

und

#### **BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**

In UV4, UV5, UV6 (Q1.1), UV8, UV10 (Q1.2), UV18 (Q2.1), UV19, UV21 (Q2.2)

mit den (ausgewählten) verbindlichen Kompetenzerwartungen (BWK)

#### **BF/SB 3:**

##### Inhaltliche Kerne:

Ist das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die **ersten beiden inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer** inhaltlicher Kern verbindlich:

- **leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß** UV1, (UV9), UV10, UV14, UV17, UV19, UV21
- **Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)** UV2, UV7, UV15, (UV16), UV19, UV21
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe UV 9,

##### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren,** UV1, UV9, UV14, UV17, UV21
- **einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,** UV 15
- **Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten),** UV2, UV15,
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. UV 15

#### **BF/SB 7:**

##### Inhaltliche Kerne:

Ist das Bewegungsfeld „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, ist **einer der ersten beiden inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer** inhaltlicher Kern ergänzend verbindlich zu behandeln.

- **Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)** UV5,

UV6, UV8, UV18, UV19, UV21

- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football) UV4, UV21

#### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,** UV5, UV6, UV10, UV18
- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen,** UV8, UV19, UV21
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen UV4, UV21

#### **Inhaltsfelder (IF)**

**alle IF vertieft**

mit **allen** inhaltlichen Schwerpunkten  
(SK, MK, UK)



## Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen in der Übersicht (28 Kompetenzerwartungen gesamt)

Inhaltsfelder	SK1	SK2	SK3	MK1	MK2	UK1	UK2
<b>a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>	unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben <b>UV1, UV7, UV17</b>	grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, <b>UV2, UV5</b>	Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. <b>UV5, UV9, UV 14, UV19</b>	Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. <b>UV6, UV17, UV14</b>		unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen <b>UV1, UV7, UV17</b>	
<b>b. Bewegungsgestaltung</b>	Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. <b>UV12</b>			verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten). <b>UV12</b>		Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. <b>UV12</b>	
<b>c. Wagnis und Verantwortung</b>	Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern, <b>UV2, UV20</b>	unterschiedliche Motive beim Sportreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. <b>UV20</b>		mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. <b>UV11, UV14</b>		unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen. <b>UV20</b>	
Inhaltsfelder	SK1	SK2	SK3	MK1	MK2	UK1	UK2
<b>d. Leistung</b>	Trainingspläne unter Berücksichtigung	physiologische Anpassungsprozesse durch Training		die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit	individualisierte Trainingspläne unter	Anforderungssituationen im Sport auf ihre	die eigene Leistungsfähigkeit und die

	der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern, <b>UV7, UV21</b>	erläutern. <b>UV10</b>		dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio). <b>UV21</b>	Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. <b>UV21</b>	leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/kordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen, <b>UV 6</b>	Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. <b>UV9, UV10, UV15</b>
<b>e. Kooperation und Konkurrenz</b>	die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, <b>UV4, UV 8</b>	Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. <b>UV12</b>	ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen. <b>UV8</b>	individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, <b>UV18, UV8</b>	bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. <b>UV8, UV15, UV 18</b>	gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. <b>UV12</b>	
<b>f. Gesundheit</b>	gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern, <b>UV3, UV10, UV11, UV16</b>	gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. <b>UV3, UV11, UV16</b>		Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. <b>UV10, UV11, UV13, UV16</b>		positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. <b>UV13, UV16</b>	

## Übersicht chronologisch

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b> 20 Wochen = 100 Std.	UV 1	„ <b>Weit springen und schnell laufen</b> “ - Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung und (Kurz-)Sprint anwenden und erörtern ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	„ <b>Lang laufen? Was bringt mir das eigentlich?</b> “ – Ausdauerndes Laufen unter unterschiedlichen Sinnggebungen durchführen und bewerten ca. 8 Stunden
	UV 3	„ <b>Fit mit Fun, so werde und bleibe ich gesund und leistungsfähig</b> “ – Grundlegende Elemente eines Fitnesstrainings kennen und eine gesundheitsorientierte und eine leistungsbezogenen Bewegungsaufgabe zur Verbesserung der Fitness durchführen und in den fachwissenschaftlichen Zusammenhang einordnen können ca. 15 Stunden
	UV 4	„ <b>Alles am Strand, oder wie?</b> “ – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer, Streetball etc. in Absprache mit dem Kurs) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können ca. 12 Stunden
	UV 5	„ <b>Fehler kann man sehen</b> “ - Wichtige Aspekte des Bewegungssehens auf der Basis von Bewegungsanalysen am Beispiel Volleyball einüben und anwenden können, um sie zur gegenseitigen Korrektur zu nutzen ca. 12 Stunden
	UV 6	„ <b>Üben, üben, üben</b> “ – Ausgewählte volleyballspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abiturprüfung durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen ca. 8 - 10 Stunden
	UV 7	„ <b>Trainingsmethoden sind der Schlüssel</b> “ - Die Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen am Beispiel des Ausdauertrainings mehrperspektivisch erörtern können (unter Berücksichtigung von Coconi- und Cooper-Test) ca. 8 - 10 Stunden
	Freiraum	ca. 20 Stunden
<b>Q 1.2</b> 20 Wochen = 100 Std.	UV 8	„ <b>Eine Technik für jede Situation?</b> “ – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koordinative Fertigkeiten im Volleyball kennen und anwenden und so in komplexen Spielsituationen besser agieren und reagieren können ca. 8 - 10 Stunden
	UV 9	„ <b>Höher und immer höher....</b> “ – Biomechanische Prinzipien beim Optimieren und Üben im Hochsprung zur Verbesserung der eigenen Leistung in einem (alternativen) Hochsprungwettkampf nutzen und erläutern ca. 10 – 12 Stunden
	UV 10	„ <b>Stärker und immer stärker...</b> “ - Am Beispiel der Kursportarten biologische Anpassungsvorgänge und Methoden im Krafttraining unter Berücksichtigung von Prinzipien, Methoden und Formen im Hinblick auf die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit erläutern und durchführen ca. 10 - 13 Stunden
	UV 11	<b>Thema: Und ewig lockt das kühle Nass</b> – Am Beispiel des Schwimmtrainings und Wasserspringens grundlegende anatomische, physiologische und

		psychische Aspekte menschlicher Bewegung (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und -transport, Handlungssteuerung) kennen lernen und anwenden, um vorallem die Ausdauer im Hinblick auf die Prüfung zu verbessern ca. 12 Stunden
	<b>UV 12</b>	<b>"Flieg, Ufo flieg!!"</b> Den Diskus oder Speer regelgerecht werfen können und unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten selbstständig ein Trainingsprogramm entwerfen ca. 15 Stunden
	<b>UV 13</b>	„ <b>Ein starker Körper kennt keinen Schmerz</b> “ - Funktionelle Bewegungen in Sport- und Alltagsmotorik erarbeiten; Fehlbelastungen erkennen sowie muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden analysieren zur Prävention und/oder Kompensation ca. 10 - 15 Stunden fakultativ (optional) im Freiraum
	<b>Freiraum</b>	ca. 18 - 32 Stunden (28 - 47 Stunden)
<b>Q 2.1</b>  <b>16 Wochen = 80 Std.</b>	<b>UV 14</b>	<b>Stoßen oder Werfen? Hauptsache es fliegt!</b> – Kugelstoßen und Speerwurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der beiden Disziplinen Grundsätze der Koordination und der Biomechanik erörtern ca. 10 Stunden
	<b>UV 15</b>	<b>Wo stehe ich eigentlich?</b> - Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerleistung) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen ca. 6 Stunden
	<b>UV 16</b>	„ <b>Gesund durch Sport – krank durch Sport?</b> “ - Unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell) ein eigenes begründetes Konzept von körperlicher Fitness und Gesundheit entwerfen ca. 12 - 14 Stunden
Hier entweder UV 17a oder UV 17 b und UV 17 c	<b>UV 17a</b>	<b>Aggression und Fairness im Sport</b> - Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können. ca. 12 - 15 Stunden
	<b>UV 17b</b>	<b>Aggression und Fairness im Sport</b> - Aggressives Verhalten in unterschiedlichen Sportspielsituationen erkennen, reflektieren, Entstehungszusammenhänge verdeutlichen und erklären können. ca. 6 - 7 Stunden
	<b>UV 17c</b>	<b>z.B. "BallKoRobics – Volleyball mal anders</b> – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter Berücksichtigung der aufgeführten Gestaltungskriterien sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen ca. 8 - 10 Stunden
	<b>UV 18</b>	<b>"Lieber Spezialist oder Allrounder?"</b> - Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede und Positionsvorlieben selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Volleyballspiel organisieren, notwendige Gelingenskriterien definieren und das Spiel mit spezialisierten Stellern kennenlernen ca. 15 - 17 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 18 - 22 Stunden
<b>Q 2.2</b>  <b>11 Wochen</b>	<b>UV 19</b>	<b>Die Abiturprüfung rückt immer näher...</b> - Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen unter Berücksichtigung von phasierten Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen - verbessern. ca. 12 – 15 Stunden

<b>= 55 Std.</b>	<b>UV 20</b>	<b>Sport und der innere Schweinehund?</b> – Motive im Sport und Grundlagen der Leistungsmotivation im Spannungsfeld von Motivation und Motiven vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiografie erörtern ca. 12 - 15 Stunden
	<b>UV 21</b>	<b>„Training ist aufm´ Platz“</b> – Auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse selbstständig Trainingsprozesse zur zielgerichteten Vorbereitung auf die praktische Abiturprüfung planen und durchführen. ca. 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 10 - 16 Stunden



## Konkretisierung der einzelnen Unterrichtsvorhaben für den LK

### Übersicht Q1.1 LK

#### Unterrichtsvorhaben I

**Thema: Weit springen und schnell Laufen** - Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung und (Kurz-)Sprint anwenden und erörtern

**BF/SB 3:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- BWK 3.I Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren,

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen (UK)

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

#### Unterrichtsvorhaben II

**Thema: Lang laufen? Was bringt mir das eigentlich?** – Ausdauerndes Laufen unter unterschiedlichen Sinngebungen durchführen und bewerten

**BF/SB 3:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:**

Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- BWK 3.III Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten),

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)

**Inhaltsfeld:** c -Wagnis und Verantwortung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern (SK)

**Zeitbedarf:** ca. 8 Std.

### **Unterrichtsvorhaben III**

**Thema: Fit mit Fun, so werde und bleibe ich gesund und leistungsfähig** – Grundlegende Elemente eines Fitnesstrainings kennen und eine gesundheitsorientierte und eine leistungsbezogenen Bewegungsaufgabe zur Verbesserung der Fitness durchführen und in den fachwissenschaftlichen Zusammenhang einordnen können

**BF/SB 1:**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern (SK)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern (SK)

**Zeitbedarf:** ca. 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben IV**

**Thema: Alles am Strand, oder wie?** – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer, Streetball etc. in Absprache mit dem Kurs) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können.

**BF/SB 7:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:**

Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

**Unterrichtsvorhaben V**

**Thema: Fehler kann man sehen** - Wichtige Aspekte des Bewegungssehens auf der Basis von Bewegungsanalysen am Beispiel Volleyball einüben und anwenden können, um sie zur gegenseitigen Korrektur zu nutzen

**BF/SB 7:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. (SK)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.



## Unterrichtsvorhaben VI

**Thema: Üben, üben, üben** – Ausgewählte volleyballspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abiturprüfung durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen  
ca. 7 Stunden

**BF/SB 7:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

### **Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 8 - 10 Std.

## Unterrichtsvorhaben VII

**Thema: Trainingsmethoden sind der Schlüssel** - Die Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen am Beispiel des Ausdauertrainings mehrperspektivisch erörtern können (unter Berücksichtigung des Conconi- und des Cooper-Test)

**BF/SB 3:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

### **Inhaltlicher Kern:**

Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten).

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (UK)

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Trainingsplanung und -organisation

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern. (SK)
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio). (MK) (einmal bei UV 7, UV 11, UV 18 oder UV 21)

**Zeitbedarf:** ca. 8 - 10 Std.

## Übersicht Q1.2 LK

**Unterrichtsvorhaben VIII**

**Thema: Eine Technik für jede Situation?** – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koordinative Fertigkeiten im Volleyball kennen und anwenden und so in komplexen Spielsituationen besser angemessen agieren und reagieren können

**BF/SB 7:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten  
Spielvermittlungsmodelle

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen. (SK)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (z.B. zur Vorbereitung auf die Stadtmeisterschaften). (MK)

**Zeitbedarf:** ca. 7 Std.

## Unterrichtsvorhaben IX

**Thema: Höher und immer höher....** – Biomechanische Prinzipien beim Optimieren und Üben im Hochsprung zur Verbesserung der eigenen Leistung in einem (alternativen) Hochsprungwettkampf nutzen und erläutern

**BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen** – Leichtathletik

### **Inhaltliche Kerne:**

leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß  
alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Verfahren zur Leistungsdiagnostik

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 10 - 12 Std.

## Unterrichtsvorhaben X

**Thema: Stärker und immer stärker...** - Am Beispiel der Kursportarten biologische Anpassungsvorgänge und Methoden im Krafttraining unter Berücksichtigung von Prinzipien, Methoden und Formen im Hinblick auf die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit erläutern und durchführen

**BF/SB:**

### **Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) oder leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen  
Verfahren zur Leistungsdiagnostik

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK)
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)

**Zeitbedarf:** ca. 10 - 13 Std.

**Unterrichtsvorhaben XI**

**Thema: Und ewig lockt das kühle Nass** – Am Beispiel des Schwimmtrainings und Wasserspringens grundlegende anatomische, physiologische und psychische Aspekte menschlicher Bewegung (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und –transport, Handlungssteuerung) kennen lernen und anwenden, um vor allem die Ausdauer im Hinblick auf die Prüfung zu verbessern

**BF/SB**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** c - Wagnis und Verantwortung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. (MK)

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. (SK)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio). (MK) (einmal bei UV 7, UV 11, UV 18 oder UV 21)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

**Unterrichtsvorhaben XII**

**Thema: Flieg, Ufo flieg!!** Den Diskus oder Speer regelgerecht werfen können und unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten selbstständig ein Trainingsprogramm entwerfen

**BF/SB 3:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:**

leichtathletische Disziplinen und Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/ Stoß

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 15 Std.

### Unterrichtsvorhaben XIII fakultativ (optional) im Freiraum

**Thema: Ein starker Körper kennt keinen Schmerz** - Funktionelle Bewegungen in Sport- und Alltagsmotorik erarbeiten; Fehlbelastungen erkennen sowie muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden analysieren zur Prävention und/oder Kompensation

**BF/SB:**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens  
Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 10 - 15 Std.

## Übersicht Q2.1 LK

### Unterrichtsvorhaben XIV

**Thema: Stoßen oder Werfen? Hauptsache es fliegt!** – Kugelstoßen und Speerwurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der beiden Disziplinen Grundsätze der Koordination und der Biomechanik erörtern

**BF/SB 3:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:**

leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)

**Inhaltsfeld:** c - Wagnis und Verantwortung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. (MK)

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 10 Std.

**Unterrichtsvorhaben XV**

**Thema: Wo stehe ich eigentlich?** - Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerleistung) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen

**BF/SB: 3** : Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Verfahren zur Leistungsdiagnostik

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)

**Zeitbedarf:** ca. 6 Std.

### **Unterrichtsvorhaben XVI**

**Thema: Gesund durch Sport – krank durch Sport?** - Unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell) ein eigenes begründetes Konzept von körperlicher Fitness und Gesundheit entwerfen

**BF/SB**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns

Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. (SK)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 14 Std.

### **Unterrichtsvorhaben XVII a)**

**Thema: Aggression und Fairness im Sport** - Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können.

**BF/SB 7:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** b – Bewegungsgestaltung (oder ein eigenes UV zur Bewegungsgestaltung)



**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien  
Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten). (MK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

**Inhaltsfeld: e** - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Fairness und Aggression im Sport  
Formen der Steuerung und Manipulation im Sport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. (SK)
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Stunden. Wenn die gruppensoziologischen Ansätze auch berücksichtigt werden, umfasst das UV ca. 15 – 20 Stunden.

**Unterrichtsvorhaben XVII b)**

**Aggression und Fairness im Sport** - Aggressives Verhalten in unterschiedlichen Sportspielsituationen erkennen, reflektieren, Entstehungszusammenhänge verdeutlichen und erklären können.

**BF/SB 7:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld: e** - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Fairness und Aggression im Sport  
Formen der Steuerung und Manipulation im Sport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. (SK)
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und

Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 7 - 8 Stunden. Wenn die gruppensoziologischen Ansätze auch berücksichtigt werden, umfasst das UV ca. 10 – 13 Stunden.

### Unterrichtsvorhaben XVII c)

**z.B. "BallKoRobics – Volleyball mal anders – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics - Choreographie unter Berücksichtigung der aufgeführten Gestaltungskriterien sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen**

**BF/SB 7:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung**

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten). (MK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 8 - 10 Stunden

### Unterrichtsvorhaben XVIII

**Thema: Lieber Spezialist oder Allrounder? – Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede und Positionsvorlieben selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Volleyballspiel organisieren, notwendige Gelingenskriterien definieren und das Spiel mit spezialisiertem Steller kennenlernen**

**BF/SB 7:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel komplexe Spielsituationen mithilfe taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen.

**Inhaltsfeld: e Kooperation und Konkurrenz**

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten  
Spielvermittlungsmodelle

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio). (MK) (einmal bei UV 7, UV 11, UV 18 oder UV 21)

**Zeitbedarf:** ca. 15 - 17 Std.

## Übersicht Q2.2 LK

**Unterrichtsvorhaben XIX**

**Thema: Die Abiturprüfung rückt immer näher...** - Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen unter Berücksichtigung von phasierten Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen - verbessern

**BF/SB 3:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

**BF/SB 7:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltliche Kerne:**

leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß  
Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)  
alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe  
Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**ENTSPRECHEND BF 3 I-IV und BF 7 I-III**

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)

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

**Unterrichtsvorhaben XX**

**Thema: Sport und der innere Schweinehund?** – Motive im Sport und Grundlagen der Leistungsmotivation im Spannungsfeld von Motivation und Motiven vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiografie erörtern

**BF/SB:**

**Inhaltlicher Kern:**

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** c - Wagnis und Verantwortung

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen  
Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK)
- unterschiedliche Motive beim Sportreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. (SK)
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen. (UK)

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

### **Unterrichtsvorhaben XXI**

**Thema:** „Training ist aufm´ Platz“ – Auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse selbstständig Trainingsprozesse zur zielgerichteten Vorbereitung auf die praktische Abiturprüfung planen und durchführen.

**BF/SB:** 3 und 7

#### **Inhaltliche Kerne:**

Alle

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Alle

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Trainingsplanung und -organisation  
Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung  
Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern. (SK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK)
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio). (MK) (einmal bei UV 7, UV 11, UV 18 oder UV 21)
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 15 Std.

## 2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

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

### überfachliche Grundsätze:

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

### Fachliche Grundsätze:

Der Sportunterricht an der Gesamtschule Aachen-Brand 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 bleiben einzelne Theoriestunden die Ausnahme. In der Regel wird im Sportunterricht eine **Praxis-Theorie-Verknüpfung** angestrebt.

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

Hausaufgaben dienen der Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte. Sie

gehören im Leistungskurs zum festen Bestandteil des Unterrichts. Im Grundkurs werden sie nur dann gestellt, wenn sie der Vorbereitung des Unterrichts dienen oder die im Unterricht initiierten Prozesse der Vertiefung oder Dokumentation bedürfen.

### **2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung**

Auf der Grundlage von § 48 SchulG, § 13 APO-GOST sowie Kapitel 3 des Kernlehrplans Sport hat die Fachkonferenz im Einklang mit dem entsprechenden schulbezogenen Konzept die nachfolgenden Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung beschlossen. Die nachfolgenden Absprachen stellen die Minimalanforderungen an das lerngruppenübergreifende gemeinsame Handeln der Fachgruppenmitglieder dar. Bezogen auf die einzelne Lerngruppe kommen ergänzend weitere der in den Folgeabschnitten genannten Instrumente der Leistungsüberprüfung zum Einsatz.

#### Verbindliche Absprachen:

Über die von der Fachkonferenz getroffenen Vereinbarungen zur Leistungsbewertung in der Sekundarstufe I hinaus trifft die Fachkonferenz für die S II folgende Entscheidungen.

Die in der Jahrgangstufe unterrichtenden Lehrerinnen und Lehrer arbeiten bzgl. der Vergleichbarkeit der Anforderungen eng zusammen.

Weiterhin strebt die Fachkonferenz unabhängig von den Kursprofilen eine Vergleichbarkeit der Leistungen an. Dazu werden folgende Vereinbarungen getroffen:

#### **Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung**

- **Generelle Absprachen zur Leistungsbewertung, die unabhängig vom Bewegungsfeld und den jeweiligen Inhaltsfeldern getroffen werden können: Bewertet wird, wie der Schüler**
  - sein Bewegungskönnen zeigt (u. a. technisches, taktisches, konditionelles, kreativ-gestalterisches Können),
  - sich auf Unterrichtssituationen einlässt,
  - Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringt,
  - Erfahrungen, Kenntnisse strukturiert wiedergibt,
  - Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern kann,
  - motorische Grundeigenschaften funktionell erweitert hat,
  - sportliches Können weiterentwickeln kann und
  - sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln kann
  - **Verbindliche und mögliche Absprachen über Lernerfolgskontrollen im Bereich „Sonstige Mitarbeit“:**
  - Sportmotorische Leistungen in den Bewegungsfeldern/Sportbereichen werden quantitativ und qualitativ bewertet.
  - Die einem Bewegungsfeld/Sportbereich zugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten müssen in die Bewertung einbezogen werden.
  - Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.).
  - Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.
  - **Mögliche Absprachen zur Leistungsbewertung zwischen unterschiedlich strukturierten Kursen bezogen auf Bewegungs- und profilbildende Inhaltsfelder innerhalb der Qualifikationsphase:**
- BF/SB3: Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik: Im Grundkurs die Abiturwerte des Leistungskurses plus Punkte.

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

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

### 3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

#### Zusammenarbeit mit weiteren Fächern

Da das Fach Sport an der Gesamtschule Aachen-Brand als Leistungskurs gewählt werden kann, wird die Möglichkeit eine Klausur in der Qualifikationsphase durch eine Facharbeit zu ersetzen relativ häufig gewählt. Hier kommt es immer wieder - abhängig von der Themenwahl - zu einer engen Zusammenarbeit sowohl mit den geisteswissenschaftlichen Fächern Geschichte und Sozialwissenschaften als auch wiederum mit der Biologie. Die sportwissenschaftlichen Teildisziplinen Sportbiologie, Sportsoziologie und Sportgeschichte weisen diesbezüglich häufig Überschneidungen auf.

#### Projektkurs

Die Fachgruppe Sport hat einen Projektkurs "Circensische Künste" eingeführt.

## 4 Qualitätssicherung und Evaluation

### Maßnahmen der fachlichen Qualitätskontrolle

An der Gesamtschule Aachen-Brand soll der Unterricht zukünftig regelmäßig durch ein standardisiertes Verfahren evaluiert werden (s. **Evaluationskonzept/Schülerfeedback** auf der folgenden Seite etc.). Auch die Arbeit der Fachkonferenz wird in regelmäßigen Abständen evaluiert. Weitere Arbeits- und Fortbildungsschwerpunkte der Fachkonferenz (Auffrischung der Rettungsfähigkeit, weitere fachkonferenzinterne Fortbildungen, Weiterentwicklung von Aufgabenformaten etc.), werden dementsprechend systematisch dokumentiert und perspektivisch entwickelt.

### Pläne zur regelmäßigen Evaluation des schulinternen Curriculums

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



## Konzept Schulsportentwicklungsprogramm der Gesamtschule Aachen-Brand

Elemente des Schulsportprogramms und deren Beschreibung	Bedingungen und Beteiligte / Gelingensfaktoren	Prozessverlauf / Rechenschaftslegung	Konferenzbeschlüsse Information	Federführend / Verantwortl.
(Leistungen, Produkte etc.)	(Beteiligte, Bedingungen etc) (namentlich)	(Abläufe, Abstimmung, Maßnahmen)	(Infoquellen)	
<p><b>Evaluation der Schulsportprogrammentwicklung unter den Aspekten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklungsziele</li> <li>• Arbeitsplan</li> <li>• Fortbildungsplanung</li> <li>• Plan zur Evaluation</li> </ul>	<p><b>Beteiligte Personen:</b> Fachkonferenz Sport; Ggf. Evaluationsteam der Schule</p> <p><b>Rahmenbedingungen:</b></p> <p><b>Personell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SV</li> <li>• Klassenpflegschaftsvorsitzende</li> </ul> <p><b>Organisatorisch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle 5 Jahre, ab 2015</li> <li>• Vorbereitete Fragebögen (Druck)</li> <li>• Organisationsrahmen - zeitl. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ankündigung der Befragung</li> <li>• 1. SV-Sitzung</li> <li>• 1. Sitzung der Schulpflegschaft</li> <li>• zeitlicher Verlauf der Befragung</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Inhaltlich:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterrichtliches Angebot</li> <li>• Sportangebot im Schulprogramm</li> <li>• Bewegungsfreudige Pause</li> <li>• Ggf. Sport im Ganztag</li> <li>• Einsatz von Sporthelfern</li> <li>• Pausensport</li> <li>• Sport- AG's</li> <li>• Schulsportliche Wettkämpfe</li> <li>• Kooperation mit Vereinen</li> <li>• Förderung sportlicher Begabungen</li> <li>• Sportförderkonzept / Kompensatorischer Sport</li> <li>• Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt</li> <li>• Regelmäßige Durchführung von Sportveranstaltungen</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gestaltung eines Fragebogens (Fachschaft)</li> <li>2. Verteilung der Fragebögen an: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Klassenpflegschaftsvorsitzende und Stellvertreter</li> <li>b. Klassensprecher und Stellvertreter</li> <li>c. alle Sportlehrkräfte</li> </ol> </li> <li>1. Durchführung der Befragung</li> <li>2. Auswertung der Fragebögen</li> <li>3. Präsentation und Diskussion der Ergebnisse in der Sportfachschaft</li> <li>4. Ggf. Vorstellung der Ergebnisse in der Lehrerkonferenz, Schulkonferenz, Schulpflegschaft, SV</li> <li>5. Ggf. Überarbeitung des Schulsportprogramms, unter Berücksichtigung der Auswertungsergebnisse</li> <li>6. Präsentation/Veröffentlichung des Schulsportprogrammentwurfs</li> <li>7. Ggf. Wiederholung der Punkte 5 - 8</li> </ol>	<p><b>Erläss</b> über verbindlich durchzuführende Schulprogrammarbeit/ Evaluation zur Qualitätssicherung an Schulen (Abgabetermin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrsg.: MSWWF Schulprogramm – eine Handreichung, Ritterbach 1998; Heft 9027</li> <li>• Hrsg.: MSWWF Evaluation – eine Handreichung; Ritterbach 1999; Heft 9033</li> <li>• Hrsg.: MSW Runderlass „Schulprogrammarbeit und interne Evaluation – eine Handreichung; Vorgaben für die Jahre 2003 und 2004“</li> <li>• Hrsg.: MSWF und LSW. Schulprogrammarbeit in NRW. Ergebnisse der wiss. Evaluationsstudien. Bönen 2002; Heft 4508</li> <li>• Hrsg.: LSW Fortbildungsplanung. „Ein Leitfaden für Moderatorinnen und Moderatoren. Bönen 2001; Heft 2274</li> <li>• <a href="http://www.learn-line.de/angebote/schulprogramm/">www.learn-line.de/angebote/schulprogramm/</a></li> <li>• Info-Blatt über die Zielsetzung der Evaluation</li> <li>• Fragebögen zur Evaluation des Schulsportprogramms</li> <li>• Programm „Grafstat 2006“ (Statistik-Computer-Programm; kostenloser Download über Google „Grafstat“)</li> <li>• Powerpointpräsentation</li> </ul> <p>Ggf. Evaluationsbericht</p>	<p style="text-align: center;"><b>Fachvorsitz</b></p>