



Städtisches **Gymnasium**
Thusneldastraße
Köln-Deutz

Schulinterner Lehrplan zum Kernlehrplan

Sport

Sekundarstufe II

**Kursprofile und Unterrichtsvorhaben in der
Einführungsphase (EF) und
Qualifikationsphase (Q1 und Q2)**

(Stand: August 2016)

Inhaltsverzeichnis

1 Die Fachgruppe Sport am Gymnasium Thusneldastraße	1
1.1 Leitbild für das Fach Sport	1
1.2 Sportstättenangebot.....	1
2 Entscheidungen zum Unterricht.....	2
3 Einführungsphase (EF).....	2
3.1 Profilierung.....	2
3.2 Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase	3
3.3 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen.....	4
3.3.1 UV I: Neue Partner und wechselnde Gegner	4
3.3.2 UV II: Minimarathon (4,2 km)	5
3.3.3 UV III: Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein	6
3.3.4 UV IV: Fortbewegen beim Tanzen/Gymnastik, auf Inlinern und auf dem Wasser	7
3.3.5 UV V: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern	8
3.3.6 UV VI: Ringen und Kämpfen	9
4. Qualifikationsphase (Q1/Q2).....	10
4.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben	11
4.1.1 Kursprofil 1: Rudern / Basketball.....	12
4.1.1.1 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q1).....	13
4.1.1.2 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q2).....	15
4.1.2 Kursprofil 2: Wintersport / Rückschlagspiele.....	18
4.1.2.1 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q1).....	19
4.1.2.2 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q2).....	22
4.1.3 Kursprofil 3: Tanz/Gymnastik, Bewegungskünste / Rückschlagspiele.....	25
4.1.3.1 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q1).....	26
4.1.3.2 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q2).....	29
4.1.4 Kursprofil 4: Zweikämpfen / Natursport	32
4.1.4.1 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q1).....	33
4.1.4.2 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q2).....	36
4.1.5 Kursprofil 5: Schwimmen / Fitness	39
4.1.5.1 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q1).....	41
4.1.5.2 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q2).....	43
5 Leistungskonzept.....	47
5.1 Allgemeine Grundlagen.....	47
5.2 Grundsätze der Leistungsbewertung	47
5.3 Bewertungsgrundlagen.....	47
5.4 Lernerfolgsüberprüfung.....	48

1 Die Fachgruppe Sport am Gymnasium Thusneldastraße

1.1 Leitbild für das Fach Sport

Unsere Schule folgt einem ganzheitlichen, salutogenetischen Leitbild, dass 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 soll 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.

Jahrgangsübergreifende sportliche Angebote sowie verschiedene Arbeitsgemeinschaften sollen den Schülerinnen und Schülern ermöglichen ihre Interessen auch über den Pflichtunterricht hinaus zu verfolgen und ihre individuellen Fähigkeiten vertiefend ausbilden und erproben zu können. Hauptziel ist ein lebenslanges Sporttreiben durch eine möglichst mehrperspektivische Gestaltung von Unterricht. Nur wer mit Freude und Interesse Sport betreibt, neue Sportarten kennen lernen und individuelle Zugänge findet, ist motiviert, auch über die Schullaufbahn hinaus Sport zu treiben und etwas für sich und seine Gesundheit zu tun.

1.2 Sportstättenangebot

Schuleigene Möglichkeiten

- Sporthalle
- Gymnastikhalle
- Outdoorkletterwand
- Outdoorbasketballfeld
- 5 Outdoorstischtennisplatten
- verschiedene Sport- und Spielmöglichkeiten auf dem Schulgelände

Im Umfeld der Schule

- Bezirkssportanlage Reitweg mit Fußballfeldern und Leichtathletikanlagen
- Nutzung des städtischen Agrippabades
- Kooperation mit dem nahegelegenen Fitnessstudio
- Nutzung der Ruderboote der Ruder-Riege der Schule auf dem Fühlinger See und dem Rhein

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 an jeder Schule spezifische und vor allem auch unterschiedliche Kursprofile ergeben können, die in ihrer Gesamtheit an dieser Stelle gar nicht abgebildet werden können. Die Darstellung der Inhalte erfolgt dabei auf zwei Ebenen: der Übersichts- und der Konkretisierungsebene.

3 Einführungsphase (EF)

3.1 Profilierung

*Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Einführungsphase in mindestens **drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltfelder** mit den aufgeführten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt werden. (vgl. KLP S. 22)*

3.2 Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahre	Unterrichtsvorhaben	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
EF.1	UV I	<p>Neue Partner und wechselnde Gegner</p> <p>Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) im Badminton/Tischtennis organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.</p> <p>ca. 12 Stunden</p>
	UV II	<p>Minimarathon (4,2km)</p> <p>Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren.</p> <p>ca. 15 Stunden</p>
	UV III	<p>Kraft und Ausdauer</p> <p>Mit Hilfe von Kurzhanteln in Form von selbst gewählten Gewichten und dem eigenen Körpergewicht ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode demonstrieren.</p> <p>ca. 18 Stunden</p>
	Freiraum	ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
EF.2	UV IV	<p>Fortbewegen beim Tanzen/Gymnastik, auf Inlinern und auf dem Wasser</p> <p>Bewegen mit Musik und auf fremdem Untergrund. Gestaltung von Bewegungen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten.</p> <p>ca. 15 Stunden</p>
	UV V	<p>Die spezielle Spielfähigkeit verbessern</p> <p>Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im Basketball/Handball/Volleyball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.</p> <p>ca. 12 Stunden</p>
	UV VI	<p>Ringern und Kämpfen</p> <p>Kooperation und Konkurrenz bei körpernaher Auseinandersetzung mit den Mitschüler/Innen.</p> <p>ca. 12 Stunden</p>
	Freiraum	ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

3.3 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

3.3.1 UV I: Neue Partner und wechselnde Gegner

Unterrichtsvorhaben I (1. Halbjahr):

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

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Badminton/Tischtennis

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in einem Mannschaftsspiel oder **Partnerspiel** gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

3.3.2 UV II: Minimarathon (4,2 km)

Unterrichtsvorhaben II (1. Halbjahr):

Thema: Minimarathon (4,2 km) – die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)
- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)
- sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)
- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

3.3.3 UV III: Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein

Unterrichtsvorhaben III (1. Halbjahr):

Thema: Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein - Mit Hilfe von Kurzhanteln in Form von selbst gewählten Gewichten und dem eigenen Körpergewicht ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode(n) demonstrieren.

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltliche Kerne: Formen der Fitnessgymnastik
Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode(n)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.
- unterschiedliche Dehnmethode(n) im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Inhaltsfelder: f - Gesundheit, d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitl. Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
Trainingsplanung und Organisation (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

3.3.4 UV IV: Fortbewegen beim Tanzen/Gymnastik, auf Inlinern und auf dem Wasser

Unterrichtsvorhaben IV (2. Halbjahr):

Thema: Fortbewegen beim Tanzen/Gymnastik, auf Inlinern und auf dem Wasser – Bewegen mit Musik und auf fremdem Untergrund. Gestaltung von Bewegungen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten.

BF/SB: Gymn./Tanz, Gleiten, Fahren, Rollen

Inhaltlicher Kern: Bewegung bei Musik und bei unterschiedlichen äußeren Bedingungen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.
- in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegunghandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.

Inhaltsfelder: b - Gestaltung, c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien (b)
Handlungssteuerung unter verschied. Einflüssen (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. (SK)
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK)
- eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK)
- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

3.3.5 UV V: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern

Unterrichtsvorhaben V (2. Halbjahr):

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

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

3.3.6 UV VI: Ringen und Kämpfen

Unterrichtsvorhaben VI (2. Halbjahr):

Thema: Ringen und Kämpfen - Kooperation und Konkurrenz bei körpernaher Auseinandersetzung mit den Mitschüler/Innen.

BF/SB: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Inhaltlicher Kern:

- Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z.B. Judo)
- Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (z.B. Leichtkontakt Boxen)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden.
- In der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
Trainingsplanung und Organisation (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden. (MK)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 18 Stunden

Summe Einführungsphase: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 30 Stunden)

4. Qualifikationsphase (Q1/Q2)

In der Qualifikationsphase ist die Entwicklung eines Kursprofils verbindlich. Schulorganisatorisch erfolgt das im Vorfeld (Ende EF) durch Einwahl in Kursprofile über einen Wahlbogen. 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“ empfehlenden Charakter. Lehramtsanwärterinnen und Lehramtsanwärttern sowie neuen Kolleginnen und Kollegen dienen diese vor allem zur standardbezogenen Orientierung in der neuen Schule, aber auch zur Verdeutlichung von unterrichtsbezogenen fachgruppeninternen Absprachen zu didaktisch-methodischen Zugängen, fächerübergreifenden Kooperationen, Lernmitteln und -orten sowie vorgesehenen Leistungsüberprüfungen. Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte jederzeit möglich. Sicherzustellen bleibt allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

4.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

Im folgenden Kapitel wird die Strukturierung unserer Grundkursprofile vorgestellt. Zunächst erfolgt die Übersicht über die Unterrichtsvorhaben, die dann einen tieferen Einblick bis auf die Ebene der Kompetenzerwartungen zulässt.

Am Städtischen Gymnasium Köln-Deutz, Thusneldastraße, gibt es fünf 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. 30)

Kursprofile der Qualifikationsphase				
Kurs	BF/SB	Inhaltsfeld	BF/SB	Inhaltsfeld
1	Gleiten, Fahren, Rollen Bootsport / Rudern	d Leistung	Spielen in und mit Regelstrukturen Sportspiele / Basketball	e Kooperation und Konkurrenz
2	Gleiten, Fahren, Rollen Wintersport / Skifahren	a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Spielen in und mit Regelstrukturen Sportspiele / Rückschlagspiele	e Kooperation und Konkurrenz
3	Gestalten, Tanzen, Darstellen Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	b Bewegungsgestaltung	Spielen in und mit Regelstrukturen Sportspiele / Rückschlagspiele	e Kooperation und Konkurrenz
4	Ringern und Kämpfen Zweikampfsport	c Wagnis und Verantwortung	Gleiten, Fahren, Rollen Bootsport / Natursport	f Gesundheit
5	Bewegen im Wasser Schwimmen	d Leistung	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen Fitness	f Gesundheit

4.1.1 Kursprofil 1: Rudern / Basketball

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Gleiten, Fahren, Rollen – Bootssport/Rudern“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 41f.):

- **Rudern und Steuern im Mannschaftsboot (4x+)**

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

- **Mannschaftsspiele Schwerpunkt Basketball**
- **Alternative Spiele und Sportspielvarianten (Streetball)**

Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q1.1	UV I	Was kann ich? Was will ich lernen? Im Mannschaftsboot rudern lernen (4x+) ca. 12 Stunden
	UV II	Was kann ich? (Stärken und Schwächen im Basketball) Im Basketballspiel regelgerecht mitspielen, d.h. auf den Korb werfen und verteidigen ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
Q1.2	UV III	Gute Verteidigung Lernen der Verteidigungstechnik (Fußarbeit) im Spiel 1:1 und Spiel 5:5 – MannMannVerteidigung ca. 15 Stunden
	UV IV	Wie kann ich das Boot steuern? Erfahrungen sammeln beim Steuern auf freier Wasserfläche und am Steg Ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Q2.1	UV V	Wie rudere ich schneller? Training im Mannschaftsboot (4x+), Vorbereitung für die Schülerregatta Teilnahme an der Kölner Schülerregatta ca. 18 Stunden
	UV VI	Würfe und Gruppentaktik Lernen von Korbleger und Sprungwurf aus dem Dribbling Erarbeiten von Spielzügen im Spiel 2:2 ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
Q2.2	UV VII	Alternatives Basketball Spiel mit BallRaumVerteidigung Streetball ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

4.1.1.1 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q1)

Qualifikationsphase (Q1)
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema: Was kann ich? Was will ich lernen? Im Mannschaftsboot rudern lernen (4x+)</p> <p>BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Bootssport/Rudern</p> <p>Inhaltlicher Kern: Erlernen des Skullens im Mannschaftsboot</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> sich mit dem Mannschaftsboot auf dem Wasser sicher fortbewegen können. <p>Inhaltsfelder: d – Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungskernen</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Fitness als Basis für Gesundheits- und Leistungsfähigkeit Methodenplanung als Voraussetzung für das Erlernen der technischen Grundfertigkeiten</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Entwicklung einer Rudertechnik (Skullen) (MK) Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK) <p>Zeitbedarf: ca. 12 Stunden</p>

Unterrichtsvorhaben II:**Thema: Was kann ich? (Stärken und Schwächen im Basketball)**

Im Basketballspiel regelgerecht mitspielen, d.h. auf den Korb werfen und verteidigen

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

Inhaltlicher Kern: Wiederholung und Erweiterung der Grundtechniken Dribbling und Korbwurf

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fertigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Entwicklung und Erweiterung der technischen Fähigkeiten durch Übung und Training

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeiten durchführen und erläutern (MK + SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben III:**Thema: Gute Verteidigung**

Lernen der Verteidigungstechnik (Fußarbeit) im Spiel 1:1 und Spiel 5:5 – MannMannVerteidigung

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

Inhaltlicher Kern: Fußarbeit im Mannschaftsspiel – Kern der Verteidigung
Beim Basketball im Spiel 1:1 und 5:5

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- sich im Mannschaftsspiel und alleine verteidigen können.

Inhaltsfelder: e – Kooperation, a - Bewegungsstruktur und Bewegungskernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Individual- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Spielen nutzen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung einer Verteidigungstechnik und -taktik(MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben IV:**Thema: Was kann ich? Was will ich lernen?**

Im Mannschaftsboot rudern lernen (4x+)

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Bootssport/**Rudern**

Inhaltlicher Kern: Erlernen des Skullens im Mannschaftsboot

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- sich mit dem Mannschaftsboot auf dem Wasser sicher fortbewegen können.

Inhaltsfelder: d – Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Fitness als Basis für Gesundheits- und Leistungsfähigkeit
Methodenplanung als Voraussetzung für das Erlernen der technischen Grundfertigkeiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung einer Rudertechnik (Skullen) (MK)
- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

4.1.1.2 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q2)**Qualifikationsphase (Q2)****Unterrichtsvorhaben V:****Thema: Wie rudere ich schneller?**

Training im Mannschaftsboot (4x+), Vorbereitung für die Schülerregatta
Teilnahme an der Kölner Schülerregatta

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Bootssport/**Rudern**

Inhaltlicher Kern: Trainieren im Mannschaftsboot

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- im Mannschaftsboot eine Strecke von 500m mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfelder: d – Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: bei der Teilnahme an der Kölner-Schüler-Regatta ihre persönliche Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen

Zeitbedarf: ca. 18 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:**Thema: Würfe und Gruppentaktik**

Lernen von Korbleger und Sprungwurf aus dem Dribbling

Erarbeiten von Spielzügen im Spiel 2:2

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

Inhaltlicher Kern: Erlernen von basketballspezifischen Würfen aus dem Dribbling.
Erarbeiten von Spielzügen im Spiel 2:2

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- seine individuelle Technik beim Korbwurf verbessern
- give and go beim Angriffsspiel

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Wettkampf, b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Individual- und gruppentaktische Strategien für erfolgreiches Spielen nutzen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben VII:**Thema: Alternatives Basketball**

Spiel mit Ball-RaumVerteidigung

Streetball

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

Inhaltlicher Kern: Erlernen einer neuen Mannschaftstaktik (BRV)
Streetball – ein Spiel auf dem Schulhof und auf dem Sportplatz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Angriffs- und Verteidigungsverhalten bewältigen.

Inhaltsfelder: e – Kooperation, d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: unterschiedliche taktische Möglichkeiten im Spiel 5:5
Streetball spielen wir draußen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Basketballspezifische Wettkampfregelein erläutern und mannschaftstaktische Strategien für ein erfolgreiches Spiel nutzen, auch beim Streetball

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

4.1.2 Kursprofil 2: Wintersport / Rückschlagspiele

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Wintersport“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 41f.):

- **Gleiten auf dem Eis und Schnee (Skifahren, Eislaufen)**
- **Fortbewegung auf Rädern und Rollen (Inline-Skating)**

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

- **Mannschaftsspiele (z.B. Volleyball)**
- **Partnerspiele (z.B. Badminton)**
- **Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Beach-Volleyball)**

Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q1.1	UV I	Wintersport – die weiße Faszination Wir bereiten uns auf die Ski-Fahrt vor ca. 20 Stunden
	UV II	Durchführung einer einwöchigen Skiexkursion ca. 36 Stunden (Blockunterricht)
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
Q1.2	UV III	Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten für das Badmintonspiel- Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren ca. 15 Stunden
	UV IV	Inline-Skating – die Fitness und Koordination verbessern / Bewegung gestalten in Trendsportarten Ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Q2.1	UV V	Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten für das Volleyballspiel – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren ca. 18 Stunden
	UV VI	Heiß aufs Eis – Einblicke in das moderne Eislaufen ca. 8 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
Q2.2	UV VII	Entwicklung und Erprobung von Spielformen im Volleyball ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

4.1.2.1 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q1)

Qualifikationsphase (Q1)

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Wintersport – die weiße Faszination

Wir bereiten uns auf die Ski-Fahrt vor

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Skifahren

Inhaltlicher Kern:

- Unfälle vermeiden - Vorbeugung durch Fitness und Regelkenntnisse (FIS-Regeln)
- Materialkunde
- Umweltschutz und Verantwortung
- Extreme Bergwelt im Schnee - Faszination und Gefahren (Lawinen...)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,
- Erste Erfahrungen auf Skiern machen (Exkursion: Skihalle)

Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, f – Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 24 Stunden

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Durchführung einer einwöchigen Ski-Fahrt

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – **Skifahren**

Inhaltlicher Kern: Erlernen der Grundtechniken für Anfänger, Verbesserung des eigenen Fahrkönnens für Fortgeschrittene (Carving), unterschiedliche Radien fahren, Fahren an Können und Klimaverhältnisse anpassen, Synchronfahren

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Gleiten auf Schnee (Skifahren)
- grundlegende Techniken des Skifahrens sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (Gelände- und Witterungsbedingungen) einsetzen
- in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf Skiern demonstrieren,

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

- **Inhaltliche Schwerpunkte:**
unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben, Handlungen unter verschiedenen psychischen Einflüssen steuern, Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen (UK)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden (MK)

Zeitbedarf: Blockunterricht: 6 Tage à 6 Stunden (36 Stunden)

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Erlernen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten für das Badmintonspiel- Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele/Badminton**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiele – Badminton (Einzel)**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- In dem gewählten Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern

Inhaltsfelder: e – Kooperation, d – Leistung**Inhaltliche Schwerpunkte:** Entwicklung und Erweiterung der technischen Fähigkeiten durch Übung und Training, Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten, Fairness**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio (MK))

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden**Unterrichtsvorhaben IV:****Thema: Inline-Skating – die Fitness und Koordination verbessern / Bewegung gestalten in Trendsportarten****BF/SB:** Gleiten, Fahren, Rollen – **Inline-Skaten****Inhaltlicher Kern:** Grundlegende Fähigkeiten beim Inline-Skaten erwerben**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- grundlegende Techniken des Inline-Skatings ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen einsetzen,
- eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren

Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung , a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**Inhaltliche Schwerpunkte:** - ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern,

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

4.1.2.2 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q2)**Qualifikationsphase (Q2)****Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema: Erlernen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten für das Volleyballspiel
– Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren**

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele – Volleyball

Wiederholung und Erweiterung der Grundtechniken oberes, unteres Zuspiel und Angabe sowie taktisches Verhalten und Spielaufbau 3:3

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Inhaltsfelder: e – Kooperation, a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Entwicklung und Erweiterung der technischen Fähigkeiten durch Übung und Training

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 18 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:**Thema: Heiß aufs Eis – Einblicke in das moderne Eislaufen****BF/SB:** Gleiten, Fahren, Rollen – **Eislaufen****Inhaltlicher Kern:** Brems- und Kurventechniken erwerben und festigen**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- grundlegende Techniken des Eislaufens sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen einsetzen

Inhaltsfelder:, a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 8 Stunden**Unterrichtsvorhaben VII:****Thema: Volleyball und Beachvolleyball vertieft**

Taktische Möglichkeiten des Midi-Volleyball (4:4) und die Variante Beachvolleyball (2:2)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Rückschlagspiele/**Volleyball****Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Volleyball) und alternative Sportspielvarianten (Beachvolleyball)**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Angriffs- und Verteidigungsverhalten bewältigen.
- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spielformen analysieren, variieren und durchführen
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen

Inhaltsfelder: e – Kooperation, d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: unterschiedliche taktische Möglichkeiten im Spiel 4:4 und im Beachvolleyballspiel 2:2

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

4.1.3 Kursprofil 3: Tanz/Gymnastik, Bewegungskünste / Rückschlagspiele

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 39f.):

- **Tanz**
- **Gymnastik**
- **Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste**

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

- **Mannschaftsspiele (z.B. Volleyball)**
- **Partnerspiele (z.B. Badminton)**
- **Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Beach-Volleyball)**

Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q1.1	UV I	Gestaltungskriterien und Bewegungsgrundformen im Tanz Bewegungsgestaltung im anhand einer Jazz Dance Choreographie erproben ca. 12 Stunden
	UV II	Badminton – Was kann ich? Was will ich lernen? Technische und taktische Grundlagen von Badminton wiederholen und festigen ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
Q1.2	UV III	Fitnessgymnastik – Lebenslanges Sporttreiben, aber wie? Verschiedene Formen von Fitnessgymnastik (z.B. Aerobic, Thai Bo, Zumba etc.) erproben, gesundheitliche Chancen und Risiken analysieren und Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit erfassen ca. 12 Stunden

	UV IV	Volleyball – Was kann ich? Was will ich lernen? Technische und taktische Grundlagen von Volleyball wiederholen und festigen Ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Q2.1	UV V	Gymnastik mit einem Handgerät Selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskomposition allein oder in der Gruppe entwickeln und präsentieren ca. 10 Stunden
	UV VI	Bewegungskünste – Bewegungstheater Unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien Erprobung und Präsentation eigener Bewegungskompositionen ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 6 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
Q2.2	UV VII	Volleyball und Beachvolleyball vertieft Komplexe Entscheidungs- oder Handlungsmuster einschließlich der erforderlichen technischen und taktischen Grundlagen im Spiel 4:4 anwenden und die Variante Beachvolleyball 2:2 in der Halle analysieren und durchführen ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

4.1.3.1 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q1)

Qualifikationsphase (Q1)
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Gestaltungskriterien und Bewegungsgrundformen im Tanz Bewegungsgestaltung im anhand einer Jazz Dance Choreographie erproben</p> <p>BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Tanz</p> <p>Inhaltlicher Kern: Tanz (z.B. Jazz Dance)</p>

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung von mindestens zwei Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) in einer Gruppe erproben und variieren
- ausgehend von Gestaltungsanlässen unterschiedliche Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungskriterien zum Experimentieren nutzen
- Gestaltungskriterien bei Bewegungsgestaltungen erläutern
- Präsentationen Kriterien geleitet mittels Indikatoren beurteilen

Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung, d – Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien erproben, variieren und Anwendung derer analysieren; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Positive und negative Einflüsse auf Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (z.B. Freude, Angst) erläutern (SK)
- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

Unterrichtsvorhaben II:**Badminton – Was kann ich? Was will ich lernen?**

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

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele - Badminton (Einzel)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- In dem gewählten Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fertigkeiten reflektiert anwenden.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz, a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Entwicklung und Erweiterung der technischen Fähigkeiten durch Übung und Training, Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten, Fairness

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeiten durchführen und erläutern (MK + SK)
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK) und vergleichend beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben III:

Fitnessgymnastik – Lebenslanges Sporttreiben, aber wie?

Verschiedene Formen der Fitnessgymnastik erproben

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen für sich und andere planen und durchführen
- Selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung funktional und differenziert anwenden

Inhaltsfelder:

Inhaltsfeld: f - Gesundheit , a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen,
b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Bewegungssequenzen unterschiedlicher Fitnessgymnastikvarianten im Bereich der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit (Grundlagenausdauer 1 und 2, d.h. aerober Bereich, Bereich der aerob-anaeroben Schwelle) erproben

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)
- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern (SK)
- Unterschiedliche Motive und Sinngebungen des sportlichen Handelns beurteilen (SK)

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

Unterrichtsvorhaben IV:**Volleyball – Was kann ich? Was will ich lernen?**

Technische und taktische Grundlagen von Volleyball wiederholen und festigen

Inhaltlicher Kern: Wiederholung und Erweiterung der Grundtechniken oberes und unteres Zuspiel sowie taktisches Verhalten und Spielaufbau 3:3

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fertigkeiten reflektiert anwenden.
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz, a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens, Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit, Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeiten durchführen und erläutern (z.B. Portfolio, Beobachtungsbögen, Videoanalyse) (MK + SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

4.1.3.2 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q2)**Qualifikationsphase (Q2)****Unterrichtsvorhaben V:****Gymnastik mit einem Handgerät**

Selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskomposition allein oder in der Gruppe entwickeln und präsentieren

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

Inhaltlicher Kern: Gymnastik (mit Handgerät, z.B. Seil, Rope oder Reifen)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskomposition mit Handgerät (z.B. Seil, Rope oder Reifen) unter Anwendung von mindestens 2 Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien in einer selbstständig erarbeiteten Choreographie mit einem Partner zielgerichtet gemäß Wirkungsintention variieren, den Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen erkennen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen (UK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (SK)

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:**Bewegungskünste – Bewegungstheater**

Unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien Erprobung und Präsentation eigener Bewegungskompositionen

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

Inhaltlicher Kern: selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Bewegungstheater) unter Anwendung von Gestaltungskriterien präsentieren

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Bewegungstheater) unter Anwendung von Gestaltungskriterien präsentieren
- Objekte /Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegunghandelns nutzen

Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung, c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen, Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK+UK)
- Präsentationen Kriterien geleitet mittels Indikatoren beurteilen (UK)
- Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben VII:**Thema: Volleyball und Beachvolleyball vertieft**

Taktische Möglichkeiten des Midi-Volleyball (4:4) und die Variante Beachvolleyball (2:2)

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball) und alternative Sportspielvarianten (Beachvolleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Angriffs- und Verteidigungsverhalten bewältigen.
- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spielformen analysieren, variieren und durchführen
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Inhaltsfelder: e – Kooperation, d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: unterschiedliche taktische Möglichkeiten im Spiel 4:4 und im Beachvolleyballspiel 2:2

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

4.1.4 Kursprofil 4: Zweikämpfen / Natursport

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

- **Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (Fitnessboxen / Leichtkontakt-Boxen)**
- **Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (Judo/Ringen)**
- **Zweikampfformen mit Gerät (Escrima-Stöcke)**

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Gleiten, Fahren, Rollen – Bootssport / Natursport“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 41f.):

- **Gleiten auf dem Wasser (Rudern)**
- **Klettern und Sichern an künstlichen Kletterwänden**

Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q1.1	UV I	Teamsport synchron - Rudern Im Mannschaftsboot rudern lernen (4x+) ca. 18 Stunden
	UV II	Fitnessboxen Erlernen von Grundtechniken des Boxens, die Kondition, Koordination und Konzentration fördern ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
Q1.2	UV III	Leichtkontakt-Boxen Boxerische Elemente anwenden ohne den Partner zu verletzen ca. 15 Stunden
	UV IV	Klettern und Sichern an künstlichen Kletterwänden Erlernen verschiedener Sicherungs- und Klettertechniken an künstlichen Kletter- und Boulderwänden. Ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Q2.1	UV V	Wie kann ich das Boot steuern? Erfahrungen sammeln beim Steuern auf freier Wasserfläche und am Steg ca. 18 Stunden
	UV VI	Judo/Ringen Erlernen von Fall-, Halte- und Wurftechniken in einer regelgeleiteten Kampfsportart ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
Q2.2	UV VII	Escrima / Stockkampf Erlernen von Zweikampfformen mit Gerät. ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

4.1.4.1 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q1)

Qualifikationsphase (Q1)

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Teamsport synchron - Rudern

Im Mannschaftsboot rudern lernen (4x+)

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – **Bootsport** / Natursport

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser (Rudern)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- sich mit dem Mannschaftsboot auf dem Wasser sicher fortbewegen können.
- Die Entwicklung einer Rudertechnik (Skullen) (MK)

Inhaltsfelder: f – Gesundheit, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Erlernen des Skullens im Mannschaftsboot (4er mit Steuermann)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Fitnessboxen

Erlernen von Grundtechniken des Boxens, die Kondition, Koordination und Konzentration fördern

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

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die SuS sind in der Lage boxspezifische Erwärmung, Konditions- und Koordinationsschulung bei korrekter Technikausführung durchzuführen.

Inhaltsfelder: d – Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Erhaltung und Verbesserung des allgemeinen Fitness- und Gesundheitszustandes durch Grundlagentraining im Boxen.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeiten durchführen und erläutern (MK + SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Leichtkontakt-Boxen

Boxerische Elemente anwenden ohne den Partner zu verletzen.

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

Inhaltlicher Kern: Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen zum Erfolg gelangen.

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

Inhaltliche Schwerpunkte: Anwendung boxerischer Elemente (Grundschläge, Kombinationen, Angriffs- und Verteidigungshandlungen, Fußtechnik) ohne dem Partner zu schaden.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Klettern und Sichern an künstlichen Kletterwänden

Erlernen verschiedener Sicherungs- und Klettertechniken an künstlichen Kletter- und Boulderwänden

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Bootssport / **Natursport**

Inhaltlicher Kern: Umgang mit erhöhten Anforderungen an Gleichgewicht und Steuerungsfähigkeit beim verlassen gewohnter Positionen im Raum.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- SuS können an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste klettertechnische oder mentale komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder mit Partnerunterstützung zu bewältigen

Inhaltsfelder: c – Wagen und Verantworten, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Erlernen der Sicherungstechnik mit ATC und Abseilachter, Griff- und Tritttechniken, kontrolliertes Stürzen, Knoten- und Materialkunde, Selbsteinschätzung und Selbstüberwindung.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- SuS können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. (SK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern. (SK)
- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. (SK)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden. (MK)

- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

4.1.4.2 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q2)

Qualifikationsphase (Q2)

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Wie kann ich das Boot steuern?

Erfahrungen sammeln beim Steuern auf freier Wasserfläche und am Steg

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – **Bootsport** / Natursport

Inhaltlicher Kern: Steuern und ökonomisches Skullen im Mannschaftsboot

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Steuer- und Skulltechnik sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (Training, Wettkampf, Witterungsbedingungen) einsetzen
- im Mannschaftsboot eine Strecke von 500m mithilfe von ökonomischem Steuer- und Skullverhalten möglichst schnell bewältigen. (Sprint)

Inhaltsfelder: d – Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: beim Training im Mannschaftsboot persönliche Leistungsfähigkeit erfahren und steigern.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- anatomische und physiologische Grundlagen der persönlichen Skulltechnik erkennen und beschreiben.

Zeitbedarf: ca. 18 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:**Thema: Judo/Ringen**

Erlernen von Fall-, Halte- und Wurftechniken in einer regelgeleiteten Kampfsportart

BF/SB: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Inhaltlicher Kern: Zweikampfsportarten Judo und Ringen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen,
- in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren,
- durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z. B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen.

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

Inhaltliche Schwerpunkte: Erlernen spezifischer Fall-, Halte- und Wurftechniken aus den regelgeleiteten Zweikampfsportarten Judo und Ringen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,

Zeitbedarf: ca. 16 Stunden

Unterrichtsvorhaben VII:**Thema: Escrima / Stockkampf**

Erlernen von Zweikampfformen mit Gerät.

BF/SB: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Inhaltlicher Kern: Zweikampf mit Escrima-Stöcken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung, c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte: Erstellen eines choreographierten Kampfes mit Escrima-Stöcken

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden

Zeitbedarf: ca. 14 Stunden

4.1.5 Kursprofil 5: Schwimmen / Fitness

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Bewegen im Wasser - Schwimmen“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 37f.):

- **verschiedene Schwimmmarten**
- **ausdauerndes Schwimmen in unterschiedlichen Lagen**
- **Start- und Wendetechniken**
- **Rettungsschwimmen**
- **Tauchzug**

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen - Fitness wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 35f.):

- **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 unterschiedlicher Dehnmethoden**
- **Entspannungsverfahren**

Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben

Halbjahre	UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q1.1	UV I	Was kann ich? Erkennen der richtigen Bewegungsausführung bei sich selbst und beim Partner. Gegenseitige Korrektur, Aufführung von Trainingsmöglichkeiten und Training der Schwimmmarten. ca. 18 Stunden
	UV II	Starttechnik Erlernen des Startsprungs mit Übergang in die jeweilige Schwimmart ca. 6 Stunden
	Freiraum	ca. 10 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Q1.2	UV III	Alles im grünen Bereich Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. Laufen und Radfahren anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern ca. 12 Stunden
	UV IV	So werde ich stark! Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethodeen gezielt für sich selbst nutzen. ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 10 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Q2.1	UV V	Schwimmen wie ein Delfin Erkennen und Umsetzen der Grobform der richtigen Bewegungsausführung. ca. 14 Stunden
	UV VI	Rettungsschwimmen Thematisierung verschiedener Gefahrensituationen und Erprobung entsprechender Rettungstechniken. ca. 6 Stunden
	Freiraum	ca. 6 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
Q2.2	UV VII	Wenn schon „Muckibude“ dann aber richtig! Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen. ca. 14 Stunden
	UV VIII	Stress und Anspannung effektiv nutzen Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen und andere zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen. ca. 4 Stunden
	Freiraum	ca. 6 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

4.1.5.1 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q1)

Qualifikationsphase (Q1)

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Was kann ich?

Erkennen der richtigen Bewegungsausführung bei sich selbst und beim Partner. Gegenseitige Korrektur, Aufführung von Trainingsmöglichkeiten und Training der Schwimmarten.

BF/SB: Bewegen im Wasser - **Schwimmen**

Inhaltlicher Kern: Schwimmen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Schwimmtechniken unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

Inhaltsfelder: d – Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungskernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 18 Stunden

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Starttechnik

Erlernen des Startsprungs mit Übergang in die jeweilige Schwimmart

BF/SB: : Bewegen im Wasser - **Schwimmen**

Inhaltlicher Kern: Startsprung – schwimmspezifische Bewegungsanforderung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Schwimmspezifische Bewegungsformen durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- Demonstration eines technikorientierten Springens von einer erhöhten Position (mindestens Startblockhöhe) ins Wasser (BK)

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung, d – Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen, (Phasenstruktur, biomechanische Grundlagen) erläutern

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen erläutern

Zeitbedarf: ca. 6 Stunden

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Alles im grünen Bereich

Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. Laufen und Radfahren anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)

Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

Unterrichtsvorhaben IV:**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 Krafttraining 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 Anforderung individuell angemessen anwenden.

Inhaltsfelder: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Fitness als Basis für Gesundheits- und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

4.1.5.2 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q2)**Qualifikationsphase (Q2)****Unterrichtsvorhaben V:****Thema: Schwimmen wie ein Delfin**

Erkennen und Umsetzen der Grobform der richtigen Bewegungsausführung.

BF/SB: : Bewegen im Wasser - **Schwimmen**

Inhaltlicher Kern: Schwimmen (Delfin)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Schwimmtechnik (Delfin) unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen erlernen bzw. optimieren

Inhaltsfelder: d – Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungskönnen

Inhaltliche Schwerpunkte: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfformen erläutern bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen
- Ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 14 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Rettungsschwimmen

Thematisierung verschiedener Gefahrensituationen und Erprobung entsprechender Rettungstechniken.

BF/SB: : Bewegen im Wasser - **Schwimmen**

Inhaltlicher Kern: Möglichkeiten erster Hilfe bei Badeunfällen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Erlernen von Maßnahmen zur ersten Hilfe bei Badeunfällen
- Erlernen von Techniken der Selbst- und Fremddrettung

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte: Strategien zur Selbst- und Fremddrettung nutzen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene Einflüsse angemessen reagieren. (MK)

Zeitbedarf: ca. 6 Stunden

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Wenn schon „Muckibude“ dann aber richtig!

Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen.

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: funktionales Krafttraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfelder: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: 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. 14 Stunden

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Stress und Anspannung effektiv nutzen

Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen und andere Entspannungsmöglichkeiten zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen.

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

Inhaltsfelder: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 4 Stunden

5 Leistungskonzept

5.1 Allgemeine Grundlagen

Die Grundsätze der Leistungsbewertung ergeben sich aus den entsprechenden Bestimmungen der Allgemeinen Schulordnung (§§ 21 und 23). Für das Verfahren der Leistungsbewertung gelten die §§ 13 und 17 der Verordnung über den Bildungsgang und die Abiturprüfung in der gymnasialen Oberstufe (APO GOST SII).

Die Leistungsbewertung ist Grundlage für die weitere Förderung der Schülerinnen und Schüler, für ihre Beratung und die Beratung der Erziehungsberechtigten sowie für Schullaufbahnentscheidungen.

5.2 Grundsätze der Leistungsbewertung

- Leistungsbewertungen sind ein kontinuierlicher Prozess. Bewertet werden alle von Schülerinnen und Schülern im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen.
- Die Leistungsbewertung bezieht sich auf die im Unterricht vermittelten Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse. Die Unterrichtsziele, Unterrichtsgegenstände und die methodischen Verfahren, die von den Schülerinnen und Schülern erreicht bzw. beherrscht werden sollen sind den jeweiligen Unterrichtsvorhaben der Kursprofile zu entnehmen (vgl. Kap. 3 und 4).

5.3 Bewertungsgrundlagen

Leistungsbewertung setzt voraus, dass die Schülerinnen und Schüler im Unterricht Gelegenheit hatten, die entsprechenden Anforderungen in Umfang und Anspruch kennenzulernen und sich auf diese vorzubereiten. Die Lehrperson muss ihnen hinreichend Gelegenheit geben, die geforderten Leistungen auch zu erbringen.

- Bewertet werden Qualität und Umfang der Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse, die methodische Selbstständigkeit in ihrer Anwendung sowie die sachgemäße schriftliche und mündliche Darstellung. Bei der schriftlichen und mündlichen Darstellung ist auf sachliche und sprachliche Richtigkeit, auf fachsprachliche Korrektheit, auf gedankliche Klarheit und auf eine der Aufgabenstellung angemessene Ausdrucksweise zu achten. Verstöße gegen die sprachliche Richtigkeit in der deutschen Sprache werden nach § 13 (6) APO-GOST bewertet. Bei Gruppenleistungen muss die jeweils individuelle Schülerleistung bewertbar sein.
- Die Bewertung ihrer Leistungen muss den Schülerinnen und Schülern auch im Vergleich mit den Mitschülerinnen und Mitschülern transparent sein.

- Im Sinne der Qualitätsentwicklung und Qualitätssicherung legen die Sportlehrkräfte ihre Bewertungsmaßstäbe untereinander offen, besprechen Fallbeispiele und wählen gemeinsam abgestimmte Überprüfungsmöglichkeiten aus.
- Die Anforderungen orientieren sich an den in Kap. 3 und 4 genannten Kompetenzerwartungen.

5.4 Lernerfolgsüberprüfung

Lernerfolgsüberprüfung im Fach Sport müssen die vielfältigen Zielsetzungen des Faches in ihrer oberstufenspezifischen Akzentuierung berücksichtigen. Hierzu zählen zu jeweils einem Drittel die *motorischen Kompetenzen* (beinhalten den individuellen Leistungsfortschritt), das *Fachwissen* (die fachliche Leistung) und die *prozessual-soziale Ebene* (personale und soziale Kompetenzen).

Die Sportlehrperson ist verpflichtet, die Schülerinnen und Schüler zu Beginn jedes Kurshalbjahres über die Anforderungen, über die Art der Leistungsüberprüfung, über die Bewertungskriterien sowie über die Bildung der Kursnote zu unterrichten.