



Städtisches **Gymnasium**
Thusneldastraße
Köln Deutz

Schulinterner Lehrplan zum Kernlehrplan GOST

Sport

Sekundarstufe II



Unterrichtsvorhaben in der Einführungs- und Qualifikationsphase

(Stand: April 2021)

Inhaltsverzeichnis

1	RAHMENBEDINGUNGEN DER FACHLICHEN ARBEIT	1
1.1	Fachliche Bezüge zum Leitbild der Schule	1
1.2	Schulische Standards zum Lehren und Lernen und zur Fachschaftsarbeit:	2
1.3	Rahmenbedingungen des schulischen Umfelds	2
1.4	Ressourcen	3
1.5	Zusammenarbeit mit außerschulischen Partnern, städtisches/ regionales Angebot (außerschulische Lernorte)	3
1.6	Fahrtenprogramm Sport	4
1.7	Fachliche Bezüge zu schulischen Standards zum Lernen und Lehren	4
1.8	Individuelle sportliche Förderangebote in de Sek II	4
1.8.1	Sporthelferausbildung	4
1.8.2	SpoHo-Training	5
1.9	Schulsportliches Wettkampfwesen in der Sek II	5
1.9.1	Köln-Marathon	5
1.9.2	Kölner Schülerregatta und Stadtmeisterschaft im Rudern	5
1.9.3	Kölner Stadtmeisterschaft Fußball	5
1.10	Funktionsinhaber/innen der Fachgruppe	5
2	ÜBERSICHTSRASTER UNTERRICHTSVORHABEN & KURSPROFILE	6
2.1	Einführungsphase (EF)	6
2.1.1	Profilierung	6
2.1.2	Unterrichtsvorhaben der EF	7
2.2	Qualifikationsphase (Q1/Q2)	8
2.2.1	Kursprofile der Qualifikationsphase	8
2.2.2	Mögliche Inhalte der Bewegungsfelder	8
3	EINFÜHRUNGSPHASE - KONKRETISIERUNG MIT BEZUG ZU DEN KOMPETENZERWARTUNGEN	10
3.1	UV I: Neue Partner und wechselnde Gegner	10
3.2	UV II: Minimarathon (4,2 km)	11
3.3	UV III: Stark werden, ohne ein Kraftprotz zu sein	12

3.4	UV IV: Fortbewegen beim Tanzen/Gymnastik, auf Inlinern und/oder auf dem Wasser...	13
3.5	UV V: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern	14
3.6	UV VI: Ringen und Kämpfen	15
4.	QUALIFIKATIONSPHASE (Q1/Q2)	16
4.1	Kursprofile und Unterrichtsvorhaben	16
4.1.1	Kursprofil 1: Bootsport/Rudern - Fitness	18
4.1.1.1	Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q1)	19
4.1.1.2	Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q2)	22
4.1.2	Kursprofil 2: Wintersport/Skifahren – Alternative Spiele	25
4.1.2.1	Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q1)	26
4.1.2.2	Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q2)	29
4.1.3	Kursprofil 3: Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste – Sportspiele / Rückschlagspiele ..	32
4.1.3.1	Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q1)	33
4.1.3.2	Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q2)	36
4.1.4	Kursprofil 4: Schwimmen – Sportspiele / Basketball	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
4.1.5	Kursprofil 5: Fitness - Sportspiele / Rückschlagspiele	46
4.1.3.1	Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q1)	48
4.1.3.2	Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (Q2)	51
5	LEISTUNGSKONZEPT	54
5.1	Allgemeine Grundlagen	54
5.2	Grundsätze der Leistungsbewertung	54
5.3	Bewertungsgrundlagen	54
5.4	Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung	55
5.4.1	Sportpraktischer Bereich (Gewichtung ca. 30%):	55
5.4.2	Sporttheoretischer Bereich und Engagement (Gewichtung ca. 30%):	55
5.4.3	Sportlich - sozialer Bereich (Gewichtung ca. 30%):	56
5.5	Bewertungsaspekte	56
5.6	Distanzunterricht	56

1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

1.1 Fachliche Bezüge zum Leitbild der Schule

Als wesentliche Ziele unserer Schul- und Unterrichtsentwicklung haben wir folgende Leitsätze als Basis unseres Schulprogramms festgelegt:

- Wir fördern und erwarten ein respektvolles Miteinander und verstehen Vielfalt als Bereicherung.
- Wir unterstützen unsere Schülerinnen und Schüler (SuS) in ihrer Entwicklung zu sozial handelnden Menschen, die Verantwortung für sich und andere übernehmen.
- Wir vermitteln unseren SuS fundierte fachliche und methodische Kompetenzen und eine breite Allgemeinbildung.
- Wir bieten allen unseren SuS die Möglichkeit durch ein breit gefächertes Spektrum an Angeboten, ihre individuellen Neigungen und Stärken zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Der Stellenwert des Faches Sport drückt sich im Schulprogramm und im Leitbild unserer Schule aus. Wir folgen dabei einem ganzheitlichen, salutogenetischen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport unserer Schülerinnen und Schülern (SuS) fördern will. Der Unterricht findet in allen Jahrgangsstufen gemäß SchulG NRW §2 Absatz 4 durchgängig koedukativ statt. Bei der Gestaltung des Unterrichts werden die Interessen von Mädchen und Jungen gleichberechtigt berücksichtigt.

Zielsetzung der Fachgruppe Sport ist es, den SuS die Ausbildung einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit zu ermöglichen und so nachhaltig die Freude an der Bewegung und am Sport auszuprägen.

Unseren SuS soll darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft sowohl in außerunterrichtlichen Sportangeboten als auch in Schulsportwettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte unserer Schule engagiert für die Teilnahme an Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

Unsere Schule fördert die Persönlichkeitsentwicklung der SuS durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie ...

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hoch zu halten und zu manifestieren,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- sich volitional und metakognitiv selbst steuern und kontrollieren können (Selbstregulation etc.),
- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können,
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,

- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler – sozial anerkannt und integriert wissen.

Zur Entwicklung und Förderung dieser Persönlichkeitsattribute leistet die Fachgruppe Sport durch die Gestaltung des Schulsportprogramms einen bedeutsamen Beitrag, der dem grundlegenden Bildungs- und Erziehungsauftrag von Schule gerecht wird. Im Besonderen streben wir im Sportunterricht, Möglichkeiten der Partizipation und das Reflektieren zu eigenständigem sozialem Handeln an. Dabei verfolgt unser erziehender Sportunterricht auf der Basis der Rahmenvorgaben für den Schulsport eine mehrperspektivische Ausrichtung. Die SuS erhalten vielfältige Möglichkeiten im Rahmen des Ganztags sowie des außerunterrichtlichen Sports eine Vielzahl unterschiedlicher Sportangebote in der Schule nutzen.

1.2 Schulische Standards zum Lehren und Lernen und zur Fachschaftsarbeit:

Zur Konkretisierung des Leitbilds im Bereich der Unterrichtsziele hat unsere Schule als gemeinsames Qualitätsverständnis von Unterricht, dass dieser individualisiert, schüleraktiv und problemorientiert ist. Weiterhin wollen wir die digitalen Möglichkeiten in unserem Unterricht gewinnbringend einsetzen und so die Medienkompetenz fördern.

Zur Erreichung dieser Ziele legen wir großen Wert auf die systematische Kooperation in der Fachschaftsarbeit. Es finden neben den Fachkonferenzen regelmäßige Arbeitssitzungen im Rahmen von Professionellen Lerngemeinschaften statt, in denen der Unterricht kooperativ weiterentwickelt wird. Eine Absprache innerhalb der Fachschaft zu den relevanten Entscheidungen erfolgt also fortlaufend.

1.3 Rahmenbedingungen des schulischen Umfelds

Das Gymnasium Thusneldastraße ist eine drei- bis vierzügige Schule in Köln Deutz und wird von ca. 750 Schülerinnen und Schülern aus verschiedenen Stadtvierteln besucht. Wir sind eine gebundene Ganztagschule (3 Langtage bis 16.05 Uhr) und unterrichten in 60min-Stunden.

Als Schule des Standorttyps Stufe 4 stehen wir vor kulturellen und sprachlichen Herausforderungen, auch im Hinblick auf die heterogenen Lernvoraussetzungen unserer Schülerinnen und Schüler. Diese sind durch Unterschiede in der sozialen Herkunft sowie der Sprachkompetenz (deutlicher Anteil an Schülerinnen und Schülern mit Deutsch als Zweitsprache) sehr unterschiedlich ausgeprägt.

Die Fachgruppe Sport arbeitet hinsichtlich der beschriebenen Heterogenität kontinuierlich an Fragen der Unterrichtsentwicklung, wie z.B. der Individualisierung/ Differenzierung, der Nutzung digitaler Angebote/Medien und der Persönlichkeitsförderung durch Bewegungsfreude, Teamgeist und Gesundheitsbewusstsein.

Der Sportunterricht wird in allen Klassenstufen auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel erteilt. Es handelt sich jeweils um Zeitstunden:

Jahrgangsstufe	EF	Q1	Q2
Unterrichtsstunden	2	2	2

1.4 Ressourcen

Die technische Ausstattung der Schule zeichnet sich neben einem stabilen und überall zugänglichen W-LAN (BYOD) zunächst durch Beamer in allen Klassenräumen bzw. großformatige Displays im 5er-Trakt aus. Hinzu kommen zwei Computerräume und drei mobile Koffer mit iPads und mehrere Dokumentenkameras.

Unser wichtigstes digitales Tool zur Organisation von Unterricht und Lernen ist das Microsoft 365-Paket, insbesondere Teams als Kommunikations- und Lernplattform, das von allen LehrerInnen und SchülerInnen genutzt wird.

Für den aktiven Sportunterricht stehen uns folgende Ressourcen zur Verfügung:

Sportstätten der Schule:

- Zwei schuleigene Einfachsporthallen (klein und groß) teilweise mit Internetverbindung
- Städtischer Sportplatz mit 4 Laufbahnen, 2 Sprunggruben, 2 Kugelstoßanlagen, Fußballplatz und Volleyballwiese.
- Boulderwand im Schulgarten
- Basketballkörbe, Tischtennisplatten und zwei Kleinfußballfelder auf dem Schulhof

Sportstätten im Umfeld der Schule:

- Nutzung des städtischen Hallenbades (Montag- und Dienstagvormittag sowie Dienstagnachmittag)
- Rheinufer im unmittelbaren Umfeld der Schule
- Fühlinger See (Rudern und Tauchen) – Schuleigene Ruderboote und Tauchausrüstung
- Sporthalle Im Hasental (AG-Bereich)

1.5 Zusammenarbeit mit außerschulischen Partnern, städtisches/regionales Angebot (außerschulische Lernorte)

- Kooperation mit einem örtlichen Tauchverein (Hai-Society Köln e.V.)
- Kooperation mit einem örtlichen Radsportverein (Scuderia Südstadt e.V.)
- Kooperation mit einem örtlichen Ruder- und Tennisclub in Poll (RTK-Germania e.V.)

1.6 Fahrtenprogramm Sport

Das Fahrtenprogramm der Fachgruppe Sport sieht in der Jahrgangsstufe Q1 eine Schneesportfahrt vor, die als Teil des Sportunterrichts durchgeführt wird.

Darüber hinaus findet jährlich eine Ruderwanderfahrt mit SuS der Sek I und Sek II statt.

1.7 Fachliche Bezüge zu schulischen Standards zum Lernen und Lehren

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich die im Medienkonzept der Schule vereinbarten Themen und Inhalte fachspezifisch aufzugreifen und in konkreten Unterrichtsvorhaben umzusetzen.

Im Rahmen unseres Schulprofils „Gute und gesunde Schule“ berücksichtigen sowohl der Sportunterricht als auch die außerunterrichtlichen Angebote mit sportlichem Schwerpunkt Maßnahmen zu einer gesundheitsbewussten Lebensführung, u.a. bei der Schulung einer gesundheitsorientierten Ausdauerleistungsfähigkeit (Laufen, Schwimmen, Rudern).

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich, die SuS durch konzeptionell verankerte fachübergreifende Maßnahmen zur Förderung der exekutiven Funktionen und der Selbstregulation in ihrem individuellen Lernprozess zu unterstützen.

1.8 Individuelle sportliche Förderangebote in de Sek II

1.8.1 Sporthelferausbildung

Unsere Schule bietet im außerunterrichtlichen Schulsport in Kooperation mit dem Stadt-/Kreissportbund SuS die Möglichkeit sich als Sporthelferin bzw. Sporthelfer ausbilden zu lassen. Die Ausbildung und der Einsatz der Sporthelfer*innen (z.B. Betreuung des Pausensports, Unterstützung des schulsportlichen Wettkampfwesens, Betreuung im AG-Angebot) sind ein wichtiger Teil des sportlichen Konzepts unserer Schule.

Die Sporthelferinnen und Sporthelfer sollen im Anschluss an ihre Ausbildung jeweils für mindestens ein Jahr zur Mitarbeit im Schulsport eingesetzt werden. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten sie ein Zertifikat für die Förderung des Ehrenamtes an der Schule. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einer Bemerkung auf dem Zeugnis versehen. (Bemerkung z.B.: „Britta hat erfolgreich ehrenamtlich als Sporthelferin mitgewirkt. Sie hat mit ihrem Engagement für die Schule einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Ehrenamtes geleistet“).

1.8.2 SpoHo-Training

Als eine der renommiertesten und fortschrittlichsten Sportuniversität der Welt gilt die *Deutsche Sporthochschule Köln*. Wer hier studieren möchte, muss jedoch zuvor einen Eignungstest mit 21 Disziplinen bestehen (Leichtathletik, Rückschlagspiel, Schwimmen, Turnen, Mannschaftssport und einem abschließenden Dauerlauf).

Die Fachschaft Sport bietet den Schülerinnen und Schülern unserer Oberstufe die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Anleitung unserer Sportlehrerinnen und Sportlehrer auf den Eignungstest der Sporthochschule Köln vorzubereiten.

Neben leichtathletischen Disziplinen werden hierbei besonders auch die turnerischen Fähigkeiten geschult.

1.9 Schulsportliches Wettkampfwesen in der Sek II

1.9.1 Köln-Marathon

Es ist mittlerweile Tradition, dass unsere Schule mit SuS aller Altersstufen erfolgreich und/oder nur mit viel Spaß am Kölner Schulmarathon teilnimmt.

1.9.2 Kölner Schülerregatta und Stadtmeisterschaft im Rudern

Jedes Jahr nehmen unsere Ruderinnen und Ruderer an den Kölner Stadtmeisterschaften und der Schülerregatta im Rudern auf dem Fühlinger See teil.

1.9.3 Kölner Stadtmeisterschaft Fußball

Unsere Schülerinnen und Schüler nehmen regelmäßig an der Kölner Stadtmeisterschaft im Fußball teil.

1.10 Funktionsinhaber/innen der Fachgruppe

- Fachkonferenzvorsitz: Herr Friedrichs, OStR
- Stellvertretung: Herr Joachimsmeier, OStR
- Gerätewart Turnhalle: Herr Joachimsmeier, OStR
- SporthelferInnen-Ausbildung: Frau Kleidt StR', Herr Friedrichs OStR

2 Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben & Kursprofile

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

Die entsprechende Umsetzung erfolgt auf zwei Ebenen: der Übersichts- und der Konkretisierungsebene.

Im „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ wird die Verteilung der Unterrichtsvorhaben dargestellt. Das Übersichtsraster dient dazu, den Kolleginnen und Kollegen einen schnellen Überblick über die Zuordnung der Unterrichtsvorhaben zu den einzelnen zu verschaffen. Um die Übersichtlichkeit zu gewährleisten werden die Kompetenzerwartungen erst bei den konkretisierten Unterrichtsvorhaben (Kapitel 3 & 4) ausgewiesen. Der ausgewiesene Zeitbedarf versteht sich als 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, wurden im Rahmen dieses schulinternen Lehrplans nur ca. 75% der Bruttounterrichtszeit verplant.

Während die Inhalte im „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ zur Gewährleistung vergleichbarer Standards sowie zur Absicherung von Lerngruppenübertritten und Lehrkraftwechseln verbindlich sein sollen, besitzt die exemplarische Ausweisung „konkretisierter Unterrichtsvorhaben“ (Kapitel 3 & 4) empfehlenden Charakter. LehramtsanwärterInnen sowie neuen KollegInnen 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 der Leistungsbewertung, die im Einzelnen auch dem Kapitel 5 zu entnehmen ist. 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 Sach- und Urteilskompetenzen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

2.1 Einführungsphase (EF)

2.1.1 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. (vgl. KLP S. 22)*

2.1.2 Unterrichtsvorhaben der EF

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. 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. ca. 15 Stunden</p>
	UV III	<p>Kraft und Ausdauer</p> <p>Mit Hilfe von Kurzhanteln in Form von selbst gewählten Gewichten und/oder dem eigenen Körpergewicht ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode demonstrieren. 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/oder auf dem Wasser</p> <p>Bewegen mit Musik und auf fremdem Untergrund. Gestaltung von Bewegungen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege und Untergründe. Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten. 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. ca. 12 Stunden</p>
	UV VI	<p>Ringern und Kämpfen</p> <p>Kooperation und Konkurrenz bei körpernaher Auseinandersetzung mit den Mitschüler*innen. ca. 12 Stunden</p>
	Freiraum	ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

2.2 Qualifikationsphase (Q1/Q2)

2.2.1 Kursprofile der Qualifikationsphase

Kurs	BF/SB	BF/SB	Akzentuierte Inhaltsfelder
1	Gleiten, Fahren, Rollen Bootsport / Rudern	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen Fitness	d – Leistung f - Gesundheit
2	Gleiten, Fahren, Rollen Wintersport / Skifahren	Spielen in und mit Regelstrukturen Alternative Spiele	a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e – Kooperation und Konkurrenz
3	Gestalten, Tanzen, Darstellen Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Spielen in und mit Regelstrukturen Sportspiele / Rückschlagspiele	b – Bewegungsgestaltung e – Kooperation und Konkurrenz
4	Bewegen im Wasser Schwimmen	Spielen in und mit Regelstrukturen Sportspiele / Basketball	d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz
5	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen Fitness	Spielen in und mit Regelstrukturen Sportspiele / Rückschlagspiele	f – Gesundheit e – Kooperation und Konkurrenz

2.2.2 Mögliche Inhalte der Bewegungsfelder

Gleiten, Fahren, Rollen

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

Spiele in und mit Regelstrukturen

- Sportspiele - Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Rückschlagspiele - Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis, Padel-Tennis)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football, Ultimate-Frisbee)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Gestalten, Tanzen, Darstellen

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegen im Wasser

- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken
- Rettungsschwimmen
- Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen
- Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge
- Wasserball und andere Ballspiele im Wasser
- Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

- Formen der Fitnessgymnastik (u.a. Fitness-Boxen)
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen (u.a. Rudern)
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode
- Psychoregulative Verfahren zur Entspannung
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

3 Einführungsphase - Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

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 gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

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 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.

3.4 UV IV: Fortbewegen beim Tanzen/Gymnastik, auf Inlinern und/oder 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 und Untergründe. Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten.

BF/SB: Gymnastik/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 Bewegungshandeln 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.

3.5 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 gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

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 / Fitness-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 Schüler*inneninteressen, 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 Lehramtsanwärtern 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	BF/SB	Akzentuierte Inhaltsfelder
1	Gleiten, Fahren, Rollen Bootsport / Rudern	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen Fitness	d – Leistung f - Gesundheit
2	Gleiten, Fahren, Rollen Wintersport / Skifahren	Spielen in und mit Regelstrukturen Alternative Spiele	a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e – Kooperation und Konkurrenz
3	Gestalten, Tanzen, Darstellen Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Spielen in und mit Regelstrukturen Sportspiele / Rückschlagspiele	b – Bewegungsgestaltung e – Kooperation und Konkurrenz
4	Bewegen im Wasser Schwimmen	Spielen in und mit Regelstrukturen Sportspiele / Basketball	d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz
5	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen Fitness	Spielen in und mit Regelstrukturen Sportspiele / Rückschlagspiele	f – Gesundheit e – Kooperation und Konkurrenz

4.1.1 Kursprofil 1: Bootsport/Rudern - Fitness

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 „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**
- **Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (Fitnessboxen)**

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	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. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
Q1.2	UV III	So werde ich stark! Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen. 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	Wenn schon „Muckibude“ dann aber richtig! Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen. ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
Q2.2	UV VII	Fitnessboxen Erlernen von Grundtechniken des Boxens, die Kondition, Koordination und Konzentration fördern ca. 16 Stunden
	Freiraum	ca. 6 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.

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

Unterrichtsvorhaben II:

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. 15 Stunden

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 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 geschlechterdiffernten Körperbildern beurteilen. (UK)

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-Schüle-Regatta ihre persönliche Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 18 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:

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. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben VII:

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. 16 Stunden

4.1.2 Kursprofil 2: Wintersport/Skifahren – Alternative Spiele

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	Einstieg in die alternativen Spiele – Flag Football, Ultimate Frisbee und co. ca. 15 Stunden
	UV IV	Gleiten, Fahren, Rollen 1 – Inliner, Eislaufen, Rennrad, Rudern, Wasserski und co. 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 in den alternativen Sportspielen – Regeln und Mannschaftstaktik ca. 18 Stunden
	UV VI	Gleiten, Fahren, Rollen 2 – Inliner, Eislaufen, Rennrad, Rudern, Wasserski und co. ca. 8 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
Q2.2	UV VII	Entwicklung und Erprobung von Spielformen aus dem Bereich der alternativen Sportspiele 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)
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema: Wintersport – die weiße Faszination Wir bereiten uns auf die Ski-Fahrt vor</p> <p>BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Skifahren</p> <p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unfälle vermeiden - Vorbeugung durch Fitness und Regelkenntnisse (FIS-Regeln) • Materialkunde • Umweltschutz und Verantwortung • Extreme Bergwelt im Schnee - Faszination und Gefahren (Lawinen...) <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern, • Erste Erfahrungen auf Skiern machen (Exkursion: Skihalle) <p>Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, f – Gesundheit</p>

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: Einstieg in die alternativen Spiele – Flag Football, Ultimate Frisbee und co.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Alternative Spiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele – Flag Football, Ultimate Frisbee etc.

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 IV:

Thema: Gleiten, Fahren, Rollen 1 – Inliner, Eislaufen, Rennrad, Rudern, Wasserski und co.
– die Fitness und Koordination verbessern / Bewegung gestalten in Trendsportarten

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – **Inline-Skaten, Eislaufen, Rennrad, Rudern, Wasserski und co**

Inhaltlicher Kern: Grundlegende Fähigkeiten beim Inline-Skaten, Eislaufen, Rennradfahren, Rudern oder Wasserski erwerben

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Techniken der Sportart 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: Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten in den alternativen Sportspielen – Regeln und Mannschaftstaktik

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Alternative Spiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele – Flag Football, Ultimate Frisbee etc. (Vertiefung Regeln und Mannschaftstaktik)

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 und Konkurrenz, 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: Gleiten, Fahren, Rollen 2 – Inliner, Eislaufen, Rennrad, Rudern, Wasserski und co.

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Inline-Skaten, Eislaufen, Rennrad, Rudern, Wasserski und co

Inhaltlicher Kern: Brems-/Kurventechnik, Beschleunigung etc. beim Inline-Skaten, Eislaufen, Rennradfahren, Rudern oder Wasserski verbessern.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Techniken der Sportart 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: Entwicklung und Erprobung von Spielformen aus dem Bereich der alternativen Sportspiele

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Alternative Spiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele und alternative Sportspielvarianten selber entwickeln.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spielformen analysieren, variieren und durchführen
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz, d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: unterschiedliche taktische Möglichkeiten in entwickelten Spielformen einsetzen und vermitteln.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

4.1.3 Kursprofil 3: **Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste – Sportspiele / Rückschlag-spiele**

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 Bewegungsverhaltens 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: Schwimmen – Sportspiele / Basketball

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 „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 (*Reihenfolge nach stundenplantechnischen Erfordernissen variabel*)

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	Was kann ich? (Stärken und Schwächen im Basketball) Im Basketballspiel regelgerecht mitspielen, d.h. auf den Korb werfen und verteidigen ca. 12 Stunden
	UV IV	Gute Verteidigung Lernen der Verteidigungstechnik (Fußarbeit) im Spiel 1:1 und Spiel 5:5 – Mann-Mann-Verteidigung 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	Würfe und Gruppentaktik Lernen von Korbleger und Sprungwurf aus dem Dribbling Erarbeiten von Spielzügen im Spiel 2:2 ca. 14 Stunden
	UV VIII	Alternatives Basketball Spiel mit Ball-Raum-Verteidigung Streetball 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, Ausführung 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 Bewegungslernen

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: 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. 12 Stunden

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Gute Verteidigung

Lernen der Verteidigungstechnik (Fußarbeit) im Spiel 1:1 und Spiel 5:5 –
Mann-Mann-Verteidigung

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 und Konkurrenz, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Entwicklung einer Verteidigungstechnik und -taktik (MK)

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 Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln 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 Fremdreitung

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte: Strategien zur Selbst- und Fremdreitung nutzen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Zeitbedarf: ca. 6 Stunden

Unterrichtsvorhaben VII:

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 Würfeln 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. 14 Stunden

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Alternatives Basketball

Spiel mit Ball-Raum-Verteidigung
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 Wettkampfgeln erläutern und mannschaftstaktische Strategien für ein erfolgreiches Spiel nutzen, auch beim Streetball

Zeitbedarf: ca. 4 Stunden

4.1.5 Kursprofil 5: Fitness - Sportspiele / Rückschlagspiele

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**
- **Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (Fitnessboxen)**

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	<p>Alles im grünen Bereich</p> <p>Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. Laufen und Radfahren anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern)</p> <p>ca. 12 Stunden</p>
	UV II	<p>Badminton – Was kann ich? Was will ich lernen?</p> <p>Technische und taktische Grundlagen von Badminton wiederholen und festigen</p> <p>ca. 15 Stunden</p>

	Freiraum	ca. 8 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
Q1.2	UV III	So werde ich stark! Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode gezielt für sich selbst nutzen. 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	Wenn schon „Muckibude“ dann aber richtig! Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteinsatz bewusst für sich selbst nutzen. ca. 10 Stunden
	UV VI	Fitnessboxen Erlernen von Grundtechniken des Boxens, die Kondition, Koordination und Konzentration fördern 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>Thema: Alles im grünen Bereich</p> <p>Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. Laufen und Radfahren anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern)</p> <p>BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhaltlicher Kern: aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten <p>Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d) Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit (f)</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) <p>Zeitbedarf: ca. 12 Stunden</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></p> <p>Badminton – Was kann ich? Was will ich lernen?</p> <p>BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele/Badminton</p> <p>Inhaltlicher Kern: Partnerspiele - Badminton (Einzel)</p>

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:

Thema: So werde ich stark!

Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode 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 Dehnmethode (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

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:

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. 12 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:

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 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

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 II).

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 und Leistungsbewertung

Lernerfolgsüberprüfung im Fach Sport müssen die vielfältigen Zielsetzungen des Faches in ihrer oberstufenspezifischen Akzentuierung berücksichtigen. Hierzu zählen 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.

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

5.4.1 Sportpraktischer Bereich (Gewichtung ca. 30%):

- Demonstration von Bewegungshandeln: Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, psycho-physischer, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten
- Fitness- und Ausdauerleistungstests im Sinne der Kompetenzerwartungen
- Qualifikationsnachweise: Z.B. Schwimmbabzeichen, Sportabzeichen etc.
- Wettkämpfe: leichtathletische Mehrkämpfe, Turniere
- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung: selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen; Mitgestaltung von Unterrichtssituationen
- Helfen und Sichern, Schiedsrichter und Kampfrichteraufgaben

5.4.2 Sporttheoretischer Bereich und Engagement (Gewichtung ca. 30%):

- schriftliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, schriftliche Übungen, Lerntagebücher
- mündliche Beiträge zum Unterricht (reflektierte Praxis): z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch
- Unterricht vor- und nachbereitende Kurzvorträge, Präsentationen

- Geräteaufbau und -abbau, Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Aktive Teilnahme am gesamten Sportunterricht

5.4.3 Sportlich - sozialer Bereich (Gewichtung ca. 30%):

- Verhalten in Unterrichtsphasen
- Verhalten bei Sportspielen (z.B. Fairness)
- Einhaltung und Umsetzung von Regeln
- Umgang mit Schülerinnen, Schülern, Lehrerinnen und Lehrern

5.5 Bewertungsaspekte

Die Fachkonferenz Sport hat Kriterien für die Leistungsbewertung in der Einführungs- und Qualifikationsphase festgelegt. Dabei finden die im Kernlehrplan formulierten Leistungsanforderungen sowie beobachtbares Verhalten, das in allen Bewegungsfeldern/ Sportbereichen übergreifend erkennbar ist, Berücksichtigung.

Die Fachkonferenz vereinbart Mindestanforderungen für alle durch die Fachkonferenz im Rahmen der Obligatorik vereinbarten Unterrichtsvorhaben, die sie der Lerngruppe jeweils zu Beginn eines UVs vorstellt. Die vereinbarten Leistungsanforderungen der Unterrichtsvorhaben werden für die jeweiligen UV festgelegt und durch entsprechende bewegungsfeldbezogene Kriterien von der Lehrkraft konkretisiert.

5.6 Distanzunterricht

Lehrkräfte erheben und prüfen in Phasen des Distanzlernens regelmäßig den Lernfortschritt ihrer Schülerinnen und Schüler, geben ihnen ein lernförderliches Feedback über ihren Lernfortschritt sowie die erbrachten Leistungen und erläutern ihnen, nach welchen Kriterien die Leistungen erhoben werden.

Die in Phasen des Distanzlernens erbrachten Leistungen sind Gegenstand der Beurteilung und ggf. Leistungsbewertung der Schülerinnen und Schüler. Entsprechend finden die im Distanzunterricht erbrachten Leistungen auch in der Benotung und in den Zeugnissen ihren Niederschlag. Phasen der Leistungserbringung sind dabei klar und transparent von bewertungsfreien Arbeits- und Lernphasen zu trennen.

Für die Leistungsbewertung gelten die Vorgaben und Kriterien, die in der Prüfungsordnung und entsprechenden Abschnitten des Kernlehrplans wiedergegeben sind. Wie im herkömmlichen Unterricht kann bei der Leistungsbewertung exemplarisch und stichprobenartig vorgegangen werden. Über geeignete Prüfungsformate und Kommunikationswege sind auch mündliche oder schriftliche Lernerfolgskontrollen zu organisieren.

Darüber hinaus bietet der Distanzunterricht vielfältige Möglichkeiten der formativen und summativen Leistungsbewertung, um den Schülerinnen und Schülern Rückmeldungen zur Reflexion und Gestaltung des eigenen Lernfortschritts zu geben. Wie im Präsenzunterricht können besondere Lernleistungen und schülergesteuerte Formen der Leistungserbringung erbracht werden. Im Vorfeld der Leistungsbewertung sind klare und transparente Absprachen über die zu bewertenden Kompetenzen und die Bewertungskriterien zu treffen.

Die in der Phase des Distanzlernens für die Schülerinnen und Schüler herrschenden besonderen Bedingungen und entstehenden Belastungen sollen bei der Leistungsbewertung für das jeweilige Schulhalbjahr berücksichtigt werden.

Liegen die beim Lernen zu Hause erbrachten Leistungen einer Schülerin oder eines Schülers unterhalb ihres oder seines üblichen Leistungsniveaus, sind die aktuellen, von der Schülerin oder dem Schüler nicht zu vertretenden und sie oder ihn belastenden Rahmenbedingungen zu berücksichtigen. Dabei spielt es eine erhebliche Rolle, ob die Gleichwertigkeit der Lernbedingungen zu Hause sichergestellt werden konnte oder ob es im individuellen Fall zu Hause eine besonders schwierige Lernsituation gibt.

Schriftliche Leistungsüberprüfungen finden in der Regel in der Schule statt. Sollte dies nicht möglich sein, so kann eine alternative Form im Distanzunterricht durchgeführt werden. Die Aufgabenstellung umfasst die im Distanzunterricht vermittelten Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schülerinnen und Schüler.

Geeignete alternative Formen der schriftlichen Leistungsüberprüfung im Distanzunterricht legt die Fachkonferenz Sport bei Bedarf fest.